



KINESIOLOGÍA APLICADA A LA NUTRICIÓN (KAN):

S5-T4-L4: Proteínas, Amoníaco-DIETA

Dependiendo de la anamnesis y de los resultados del test:

- Si el amoníaco debilita: reducir la cantidad de proteínas, especialmente de origen animal.
- Si el amoníaco fortalece: aumentar la cantidad de proteínas.

Contenido de proteínas, digestibilidad y valor biológico de algunos alimentos.

ALIMENTO	DIGESTIBILIDAD	VALOR BIOLÓGICO	UNP
HUEVOS	99	94	93
PESCADO	98	78	76
CARNES	97	75	73
LEGUMBRES	83	85	71
SOJA	80	95	76
CEREALES	90	65	58

UNP: Utilización Neta de la Proteína: digestibilidad X Valor Biológico

100

Proteínas por cada 100 gr. de alimento

ALIMENTO	CANTIDAD gr.	ALIMENTO	CANTIDAD gr.
Pasta integral	15	Tofu	8
Amaranto	14	Atún	24
Quinoa	14	Salmón	20
Arroz integral	8	Merluza	19
Altramuz	40	Bacalao	18
Almendras crud.	19	Sardina	16
Nueces crud.	15	Pavo	24
Soja blanca	36	Pollo	23
Lentejas	23	Ternera	21
Alubia blanca	22	Cordero	20
Garbanzos	20	Cerdo	20
Huevos	14	Yogur desn.	4