

# Equivalencia en proteínas entre leche líquida y derivados lácteos (queso)

Se deben tomar quesos de leche de vaca. Consulte con el especialista si puede tomar quesos de cabra y oveja. La leche líquida (100 ml=100 gr=100 cc) tiene 3 gramos de proteínas por 100 ml. En caso de tomar cantidades extra de lácteos entre las tomas habituales, o si sustituye una toma de leche por una de queso, se debe calcular la cantidad a tomar.

Mirar en la etiqueta del queso cuántas proteínas tiene por 100 gramos de peso.		
Multiplicar 3 por el volumen en ml de leche que toma el paciente	Ejemplo: Si toma 150 ml	$3 \times 150 = 450$
Dividir el primer resultado entre las proteínas que tiene el queso por 100 gr.	Ejemplo: queso con 24 gr. de proteínas por 100 gr	$450 / 24 = 18,75$
El segundo resultado es el peso de queso que puede tomar el paciente	Ejemplo: Puede tomar 18-19 gramos de queso	

La tabla siguiente sirve para calcular los pesos o ver si sus cálculos son lógicos. Seleccione en la fila y la columna los datos correspondientes al paciente. Donde se cruzan dichos datos sale el resultado de los gramos de queso que puede tomar. En el ejemplo anterior se ve que eligiendo 150 ml de leche y 24 gramos de proteínas del queso, se cruzan en 19 gramos.

		Seleccione en esta fila los gramos de proteínas por 100 gr. que tiene el queso → →									
		4	8	12	16	20	24	28	32	36	
Seleccione en esta columna el volumen en ml de leche que toma el paciente ↓ ↓											
1		1	0	0	0	0	0	0	0	0	
2		2	1	1	0	0	0	0	0	0	
5		4	2	1	1	1	1	1	0	0	
10		8	4	3	2	2	1	1	1	1	
20		15	8	5	4	3	3	2	2	2	
50		38	19	13	9	8	6	5	5	4	
100		75	38	25	19	15	13	11	9	8	
120		90	45	30	23	18	15	13	11	10	
150		113	56	38	28	23	19	16	14	13	
200		150	75	50	38	30	25	21	19	17	

Consulte cualquier duda con su especialista