

PROTEÍNAS. El valor biológico nutritivo de una proteína depende, por una parte, de su composición en aminoácidos esenciales, lo que se traduce en una puntuación química (del 0 a 100). Por otra parte, de su digestibilidad (del 0 al 1), por lo que un comité de expertos de la FAO/OMS recomendó expresar el valor nutritivo de una proteína en forma de índice DISCO que es el producto de la digestibilidad por la puntuación química. Así, por ejemplo, respecto a un máximo de 100 las proteínas vegetales (de menor valor nutritivo que las animales) de guisantes poseen un valor 68, las de lentejas 52 y las de habas 47.