

[Inicio](#) > Las proteínas

Compartir Artículo

X



Las proteínas

Las proteínas desempeñan un papel esencial durante el embarazo, puesto que son las responsables de la formación del bebé.

¿Hay que consumir más proteínas durante estos nueve meses? ¿Cuáles son las mejores fuentes?

<https://www.babyandme.nestle.ec/las-proteinas> [1]

[2] [3] [4]



Las proteínas

(0 opiniones)

Las proteínas desempeñan un papel esencial durante el embarazo, puesto que son las responsables de la formación del bebé.

¿Hay que consumir más proteínas durante estos nueve meses? ¿Cuáles son las mejores fuentes?

Lunes, Agosto 3, 2020 - 14:39

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Las proteínas desempeñan un papel esencial durante el embarazo, puesto que son las responsables de la formación del bebé.

¿Para qué sirven las proteínas?

Las proteínas son importantes para la formación y la renovación de las células. En total, durante todo el embarazo, utilizarás más de 925 g de proteínas. Para que te hagas una idea, ¡esto representa, por ejemplo, más de 3 kilos de carne (repartidos, claro está, a lo largo del embarazo)!

Desde las primeras semanas de embarazo, el cuerpo de la madre se adapta a fin de mantener este nivel y reservar la cantidad necesaria para el feto. A medida que transcurren los meses, la cantidad de proteínas que utiliza el bebé va en aumento: 0.7 g/día durante el primer trimestre, 3 g/día durante el segundo y 6 g/día durante el tercero.

En la dieta

Una alimentación variada y equilibrada permite cubrir de forma natural las necesidades proteicas (unos 0,8 g/Kg/día). Si consumes en exceso, las eliminarás de forma natural. Pero, cuidado, ¡no pasa lo mismo con las calorías y los lípidos que contienen esos dos enormes bistecs que acabas de comerte! Lo mejor es evitar los excesos.

Existen dos tipos de proteínas:

- Las proteínas animales, como la carne, el pescado, los huevos, la leche y los productos lácteos...
- Las proteínas vegetales, como las de los cereales (arroz, trigo, avena, cebada...) y las legumbres (soya, lentejas, frijoles...). Se les llama "incompletas" ya que no contienen todos los aminoácidos esenciales, al contrario que las proteínas animales. Así, las legumbres son pobres en metionina pero ricas en lisina. Con los cereales, sucede lo contrario. Si se asocian, ¡ambas se complementan! La proporción correcta es: 2/3 de cereales y 1/3 de legumbres.

Trucos prácticos

- Para satisfacer tus necesidades proteicas, puedes ingerir cada día de 100 a 150 g de carne o pescado o 2 huevos + 3 ó 4 porciones de productos lácteos (un vaso de leche, yogur, queso fresco, queso, etc.).
- Alterna las fuentes de proteínas animales: un día pescado, al día siguiente carne, al otro huevos...
- Consume también diariamente proteínas vegetales.
- Juega a complementar las proteínas animales y las proteínas vegetales. En las comidas en que no

tomes carne, incluye en el menú un plato de arroz y lentejas, o un plato de cuscús y garbanzos...

- Si eres vegetariana, intenta realizar una alimentación completa, con huevos y lácteos. Algunas vegetarianas tampoco consumen pescado: éstas deberán incrementar el consumo de huevos y productos lácteos. Los días que no comas pescado, combina cereales y legumbres para garantizar el aporte de aminoácidos. Para evitar el déficit de hierro (que se obtiene principalmente de la carne), da preferencia a las demás fuentes: huevos, legumbres, hortalizas de hoja verde, frutos secos... Y asócialas con alimentos ricos en vitamina C (naranja, kiwi, fresas...), que favorecen la absorción del hierro.

¿Sabías que...? Los alimentos proteicos también suelen aportar materias grasas, pero no todas son de la misma calidad. Las mejores: las omega 3 que intervienen en el desarrollo cerebral del feto. Están presentes principalmente en el pescado azul: , sardina, atún, salmón...

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.ec/las-proteinas>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.ec/las-proteinas>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/las-proteinas&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/las_proteinasm.png

[3] <https://twitter.com/share?text=Las%20prote%C3%ADnas&url=https%3A//www.babyandme.nestle.ec/las-proteinas>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.ec/las-proteinas>

[5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/2216>

[6] <https://www.babyandme.nestle.ec/javascript%3A%3B>