

[Inicio](#) > Las proteínas en la nutrición de nuestros hijos

Compartir Artículo

X



Las proteínas en la nutrición de nuestros hijos

Durante los primeros 6 meses de vida de tu hijo, la leche materna exclusiva es el alimento ideal.

<https://www.babyandme.nestle.ec/las-proteinas-en-la-nutricion-de-nuestro...> [1]

[2] [3] [4]



Las proteínas en la nutrición de nuestros hijos

(0 opiniones)

Durante los primeros 6 meses de vida de tu hijo, la leche materna exclusiva es el alimento ideal.

Martes, Agosto 25, 2020 - 01:11

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

Durante los primeros 6 meses de vida de tu hijo, la leche materna exclusiva es el alimento ideal. Hasta el momento nada ha superado su valiosa contribución en el desarrollo de tu hijo. La leche materna cubre todas las necesidades nutricionales de tu bebé en esta edad. A partir de los seis meses de edad, la leche materna debe continuar por el mayor tiempo posible, pero como los niños en los primeros años de vida crecen muy rápido, necesitan una fuente adicional de proteínas y otros nutrientes que no le alcanza a cubrir en su totalidad la leche materna.

Los primeros años de vida son críticos para establecer adecuados hábitos nutricionales y lograr un desarrollo sano. Recuerda que los niños no son adultos pequeños, su desarrollo tiene características especiales y su crecimiento se lleva a cabo a una gran velocidad. Este crecimiento rápido y la maduración de sus órganos ayudan a que tu hijo alcance día a día las habilidades, para esto, se requiere que su alimentación cubra todos los nutrientes.

Dentro de estos nutrientes, las proteínas constituyen una base primordial para el crecimiento y maduración de los órganos como el cerebro, corazón, estómago, riñones, pulmones, huesos, piel, etc. Es así, que tanto el déficit como el exceso de proteína resultan perjudiciales para los niños, ocasionando desnutrición cuando hay déficit y sobrepeso cuando hay excesos. De acuerdo con las últimas investigaciones realizadas por Koletzko y colaboradores, se destaca que es muy importante ofrecer a los niños la cantidad justa de proteínas sin excesos, así como también, que la proteína sea de excelente calidad. Las proteínas de calidad óptima son aquellas que contienen todos los aminoácidos que el organismo no es capaz de producir por si solo y necesita consumirlos desde los alimentos. Si das proteína de alta calidad, es fácilmente aprovechada por el organismo del niño sin recargar innecesariamente los órganos inmaduros del niño, porque esto ocasiona alteraciones en la maduración de sus órganos trayendo algunas consecuencias como por ejemplo un agrandamiento de sus riñones y alteraciones en la función del corazón.

La leche materna aporta proteínas de alta calidad y en la cantidad justa (1,8 gramos por cada 100 Kilocorías) que tu hijo necesita.

Recuerda: preguntarle a tu pediatra cuáles alimentos contienen una proteína en cantidad justa y con calidad óptima que ayuden adecuadamente con el crecimiento y la maduración de los órganos de tu hijo.

Fuente: Comienzo Sano Vida Sana - Colombia

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.ec/las-proteinas-en-la-nutricion-de-nuestros-hijos>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.ec/las-proteinas-en-la-nutricion-de-nuestros-hijos>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/las-proteinas-en-la-nutricion-de-](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/las-proteinas-en-la-nutricion-de-nuestros-)

https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/articulo_1_las_proteinas-en-la-nutricion-de-nuestros-hijos&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/articulo_1_las_proteinas-en-la-nutricion-de-nuestros-hijos

[3]

<https://twitter.com/share?text=Las%20prote%C3%ADnas%20en%20la%20nutrici%C3%B3n%20de%20nuestros%20hijos&proteinas-en-la-nutricion-de-nuestros-hijos>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.ec/las-proteinas-en-la-nutricion-de-nuestros-hijos>

[5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/29311>

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