

[Inicio](#) > ¿Sabías que las proteínas son la base para el desarrollo de tu hijo?

Compartir Artículo

X



¿Sabías que las proteínas son la base para el desarrollo de tu hijo?

Muy pocos padres saben que las proteínas están dentro de las sustancias nutritivas que más funciones desempeñan en el organismo, y que, sin ellas, no sería posible la vida.

<https://www.babyandme.nestle.ec/sabias-que-las-proteinas-son-la-base-par...> [1]

[2] [3] [4]



¿Sabías que las proteínas son la base para el

desarrollo de tu hijo?

(0 opiniones)

Muy pocos padres saben que las proteínas están dentro de las sustancias nutritivas que más funciones desempeñan en el organismo, y que, sin ellas, no sería posible la vida.

Martes, Agosto 25, 2020 - 01:09

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

¿Qué hacen las proteínas?

Muy pocos padres saben que las proteínas están dentro de las sustancias nutritivas que más funciones desempeñan en el organismo, y que, sin ellas, no sería posible la vida. Debido al crecimiento acelerado en los primeros años de vida, así como la maduración de sus órganos, los requerimientos de proteína son muy específicos, y el consumo inadecuado de proteínas puede desencadenar alteraciones en el crecimiento de tu pequeño.

Te preguntas: ¿qué hacen las proteínas? Aquí te dejamos sus funciones principales:

Apoyan el desarrollo y mantenimiento de los tejidos de tu hijo: Suena complicado, y seguro que con el siguiente ejemplo lo entenderás fácilmente. Imagina que el cuerpo de tu niño es una pared de concreto, las proteínas representan los ladrillos que le dan estructura y fortaleza a esa pared. Gran parte de la piel, músculos, cartílagos y otros tejidos que brindan sostén al cuerpo tienen como principales componentes a las proteínas. Además, cuando existe algún daño en el cuerpo, las proteínas ayudan en la reparación y mantenimiento de los tejidos afectados. En pocas palabras permiten reemplazar con nuevos ladrillos las zonas dañadas de la pared.

En conclusión: Las proteínas forman parte importante de la **estructura** de todos los órganos y tejidos del cuerpo.

Regulan procesos de absorción: ¡Tranquilidad! Aquí lo explicamos: Las proteínas también actúan como “enzimas”, las cuales permiten que los alimentos que se consumen se transformen en nutrientes. Es decir actúan como una máquina trituradora, que convierte los alimentos consumidos en nutrientes para que sean absorbidos en el intestino y luego son utilizados para el crecimiento y la maduración de los órganos.

¡Las hormonas también tienen proteínas! La estructura de las hormonas está formada por proteínas, existen hormonas muy importantes para el desarrollo de los órganos y aprovechamiento de energía, como la hormona de crecimiento, la insulina y el glucagón. La hormona de crecimiento es para el cuerpo de tu hijo, como el agua que necesita una planta para crecer. La insulina también es importante porque es la llave que permite que la glucosa, fuente de energía entre en las células del cuerpo, permita que las células trabajen y crezcan de forma más efectiva.

Regulan el metabolismo:

Las proteínas son reguladoras de la producción de algunas hormonas de nuestro cuerpo. Si se dan excesos de proteínas, esto aumenta la producción excesiva de hormonas como la insulina y hormona de crecimiento que acelera el crecimiento de manera no saludable con mayor acúmulo de grasa y daño de algunos órganos como por ejemplo los riñones, el corazón, entre otros.

Transportan el oxígeno y nutrientes: Las proteínas funcionan como los vehículos que transportan una serie de sustancias entre ellas oxígeno y nutrientes hacia todo el organismo. El oxígeno es el combustible para todos los órganos del cuerpo, y para llegar a ellos necesita ser transportado por una proteína llamada Hemoglobina. Al llegar al corazón, el oxígeno es bombeado a todo el cuerpo, le brinda la energía necesaria para crecer sano y fuerte y desempeñar su rol de motor del organismo. Si no existiera esta proteína, el oxígeno no llegaría al corazón y las células morirían.

Apoyan las defensas de tu hijo: Las proteínas también permiten una adecuada respuesta del sistema inmune del niño. Cuando se produce una infección, el organismo produce una serie de proteínas denominadas “anticuerpos” que ayudan al reconocimiento de las bacterias y su destrucción. Los anticuerpos son los guerreros que luchan contra las bacterias para que el cuerpo de tu hijo gane la batalla contra las infecciones.

Recuerda: Las proteínas son esenciales en el crecimiento y maduración de los órganos de los niños ¡para que en un futuro sean grandes y saludables!

Fuente: Comienzo Sano Vida Sana - Colombia

[Leer más](#) [6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.ec/sabias-que-las-proteinas-son-la-base-para-el-desarrollo-de-tu-hijo>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.ec/sabias-que-las-proteinas-son-la-base-para-el-desarrollo-de-tu-hijo>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/sabias-que-las-proteinas-son-la-base-para-el-desarrollo-de-tu-hijo&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/articulo_3_sabias_que_

que las proteínas son la base para el desarrollo de tu hijo?

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%BFSab%C3%ADas%20que%20las%20prote%C3%ADnas%20son%20la%20base%20que-las-proteinas-son-la-base-para-el-desarrollo-de-tu-hijo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.ec/sabias-que-las-proteinas-son-la-base-para-el-desarrollo-de-tu-hijo>

[5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/29321>

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