



¿QUÉ SON Y POR QUÉ MI BEBÉ NECESITA PROTEÍNAS DE CALIDAD?

Las proteínas juegan un importante rol para el desarrollo de tu bebé, aprende sobre los tipos que existen y la cantidad que tu pequeño necesita.

<https://www.nestlebabyandme.cl/que-son-y-por-que-mi-bebe-necesita-protei...> [1]

[2] [3] [4] [5]



¿QUÉ SON Y POR QUÉ MI BEBÉ NECESITA PROTEÍNAS DE CALIDAD?

(0 opiniones)

Las proteínas juegan un importante rol para el desarrollo de tu bebé, aprende sobre los tipos que existen y la cantidad que tu pequeño necesita.

Viernes, Octubre 30, 2020

- ^[6]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Entre los seis y los nueve meses, tu bebé debe consumir alrededor de 1.25 gramos de proteína al día, las que son necesarias para el óptimo desarrollo de los músculos, órganos, y su sistema inmunológico. Mantienen saludables sus tejidos y células, y además son una importante fuente de energía.

Las proteínas están formadas por aminoácidos. Existen 22 de estos, y nuestro cuerpo puede producir 13, que se conocen como no esenciales; los 9 restantes deben obtenerse a través de los alimentos, por lo que se les llaman esenciales.

A su vez, las proteínas se dividen en dos tipos:

- Las proteínas animales, aportan aminoácidos esenciales; las puedes encontrar en la leche, queso, yogurt, pollo, pescado, huevos y carnes rojas.
- Y las proteínas vegetales, que les falta uno o más aminoácidos esenciales, las encuentras en el arroz, trigo, avena, legumbres, etc.

El consumo de proteínas de calidad (proteínas animales) ayudará a que tu pequeño tenga los aminoácidos que necesita para formar y fortalecer sus tejidos, músculos, huesos y enzimas.

Durante el día, procura darle a tu bebé suficientes proteínas para que crezca y se desarrolle adecuadamente. Consulta con tu doctor para recibir orientación sobre la cantidad de alimentos ricos en proteína que tu pequeño necesita de acuerdo a su talla y peso.

Y tú, ¿cómo haces un menú saludable para tu hijo?

[Leer más](#) ^[7]

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.cl/que-son-y-por-que-mi-bebe-necesita-proteinas-de-calidad>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.cl/que-son-y-por-que-mi-bebe-necesita-proteinas-de-calidad>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.cl/que-son-y-por-que-mi-bebe-necesita-proteinas-de-calidad&media=https://www.nestlebabyandme.cl/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/articulo3.png&description=SON Y POR QUÉ MI BEBÉ NECESITA PROTEÍNAS DE CALIDAD?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.cl/que-son-y-por-que-mi-bebe-necesita-proteinas-de-calidad&media=https://www.nestlebabyandme.cl/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/articulo3.png&description=SON%20Y%20POR%20QUÉ%20MI%20BEBÉ%20NECESITA%20PROTEÍNAS%20DE%20CALIDAD?)

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFQU%C3%89%20SON%20Y%20POR%20QU%C3%89%20MI%20BEB%C3%89%20NECESITA%20PROTE%C3%89%20CALIDAD>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.cl/que-son-y-por-que-mi-bebe-necesita-proteinas-de-calidad>

[5] <https://api.whatsapp.com/send?text=https://www.nestlebabyandme.cl/que-son-y-por-que-mi-bebe-necesita-proteinas-de-calidad&title=%C3%91QU%C3%A9 SON Y POR QU%C3%A9 MI BEB%C3%A9 NECESITA PROTE%C3%8DINAS DE CALIDAD?>

[6] <https://www.nestlebabyandme.cl/printpdf/517903>

[7] <https://www.nestlebabyandme.cl/javascript%3A%3B>