

# ¿Cuánta proteína es suficiente para mi bebé?

Las proteínas son esenciales para la vida de toda persona, ya que se encargan del crecimiento, reparación y buen funcionamiento del cuerpo. El consumo de la proteína debe mantenerse durante toda la vida: desde la gestación hasta la niñez, la adolescencia y vida adulta. ¿Por qué son tan importantes? Las proteínas son el componente más abundante en el cuerpo, después del agua. Y en los bebés tienen un papel esencial en el desarrollo de los músculos, la formación del cerebro, el buen funcionamiento del sistema inmunológico y digestivo e inclusive ayudan a reducir el riesgo de sufrir sobrepeso en el futuro. Durante el embarazo, la madre le brinda al bebé las proteínas a través del cordón umbilical. Posteriormente, el menor recibe la cantidad necesaria a través de la leche materna, la cual se le debe brindar de manera exclusiva hasta los 6 meses y después, la recibe a través de los alimentos complementarios que la madre le da. Se debe tener claro que no debemos sobrepasar su consumo sugerido según la edad y talla del niño. Un exceso de proteína puede traer complicaciones como el sobrepeso. Además, este nutriente se procesa en el hígado y los riñones, por lo que una cantidad muy grande puede generarles estrés a estos órganos. Más allá de la cantidad, es importante velar por la calidad de proteína. Esto significa que los niveles de aminoácidos sean los adecuados para favorecer un desarrollo y ganancia de peso saludable. Cada niño es un mundo. Para conocer con exactitud, cuánta proteína debe consumir un niño según su edad y talla, es necesario consultar a un profesional de la salud, quien indicará la cantidad adecuada que debe consumir según el crecimiento y desarrollo que vaya presentando. Así se satisfará este requerimiento adecuadamente, ya que cada niño es distinto. Finalmente, durante la infancia, es importante asesorarse en temas de nutrición junto con los profesionales de la salud, pues esto influirá no solo en el crecimiento y desarrollo de los hijos, sino que también permitirá fomentar buenos hábitos de alimentación que serán beneficiosos a lo largo de sus vidas.