

[Inicio](#) > Las Proteínas

Comparte este Artículo

X



Las Proteínas

Las proteínas sirven para construir y renovar las células del organismo.

<https://www.nestlebabyandme.com.ar/las-proteinas-0> [1]

[2] [3] [4]



Las Proteínas

(0 opiniones)

Las proteínas sirven para construir y renovar las células del organismo.

Martes, Abril 19th, 2016

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

“Las proteínas ¿son importantes durante el embarazo?, ¿para qué sirven?. ¿Deberé comer más carne al estar embarazada?. ¿Cómo incorporo a mi dieta lo que será mejor para mi bebé?”.

Proteínas: Nutrientes indispensables.

Las proteínas sirven para construir y renovar las células del organismo. ¿Sabías tú que emplearás un total de 925 gramos de proteínas para llevar a término tu embarazo en forma óptima?. Es decir, una cantidad que equivale a las proteínas que contienen 3 kilos del mejor bistec de vacuno ¡distribuidos a lo largo del embarazo, por supuesto!. Estos nutrientes servirán para reforzar los tejidos de tu cuerpo y después para alimentar el crecimiento de la placenta y del futuro bebé.

La naturaleza es sabia.

Desde los primeros meses de gestación tu cuerpo se va adaptando para preservar sus reservas de proteínas y almacenar lo que se necesita para un buen desarrollo del cuerpo de tu hijo.

La necesidad adicional de proteínas que requiere tu cuerpo durante el embarazo, se estima aproximadamente en 10 gramos diarios. Esa maravilla que es tu cuerpo, utilizará estos nutrientes para que este embarazo culmine con éxito. De hecho, los aportes de proteínas recomendados como promedio a lo largo del período de gestación, serán de 60 gramos diarios.

En principio, tus nuevas necesidades de aporte de proteínas estarán cubiertas por los alimentos que consumes habitualmente, dado que unos 100 a 150g. de carne, pescado o huevo, junto con 3 a 4 porciones de lácteos al día, las satisfacen ampliamente.

Si consumes demasiadas proteínas, tu cuerpo eliminará el exceso no utilizado pero, cuidado: no elimina el exceso de calorías que esto representa y 1 gramo de proteína aporta tantas calorías como 1 gramo de un hidrato de carbono: 4 kcal.

Por el contrario, la falta de proteínas puede ser nefasta para tu bebé. En el caso de regímenes vegetarianos (que no incluyen alimentos de origen animal: carnes, pescados, huevos, lácteos) se ha observado un aumento del riesgo de malformaciones genito-urinarias en los varones. Si eres vegetariana, pone especial énfasis en el consumo de huevos y lácteos.

Practica la complementariedad de los alimentos de tu dieta.

En todos los casos y en la práctica, lo indicado es aprovechar la complementariedad de la composición de las proteínas, asociando fuentes de proteínas animales y vegetales en tu alimentación. Así te beneficiarás con el consumo de cantidades adecuadas de todos los aminoácidos, que son las unidades que forman las proteínas, para que tu organismo los emplee en la construcción de nuevas células. Tu dieta debe aportar todos los aminoácidos llamados esenciales (que el organismo no fabrica y por lo tanto es imperativo que lleguen a través de la nutrición) y que deben estar presentes en cantidades y proporciones adecuadas.

Las proteínas animales son la mejor fuente de todos los aminoácidos esenciales; por eso se las considera como “de alto valor biológico”. Esto no sucede necesariamente con las proteínas vegetales, las que presentan deficiencias de algunos aminoácidos esenciales. Por lo tanto, si algún día no tienes ganas de comer carne, lo ideal es asociar proteínas vegetales provenientes de los cereales con proteínas de legumbres, para combinar sus aminoácidos, por ejemplo: arroz, papas o harinas asociados con frijoles, lentejas o incluso garbanzos.

Para equilibrar las necesidades de proteínas del organismo, se recomienda generalmente consumir mezclas de cantidades iguales de proteínas animales y vegetales.

Debes variar diariamente las fuentes de proteínas de tu dieta y para esto puedes recurrir a las carnes, pescados, huevos, legumbres y combinarlos con fuentes de energía según tus gustos.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.com.ar/las-proteinas-0>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.com.ar/las-proteinas-0>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.ar/las-proteinas-0&media=https://www.nestlebabyandme.com.ar/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/ficha_proteinas.jpg&de

Proteínas

[3] <https://twitter.com/share?text=Las%20Prote%C3%ADnas&url=https%3A//www.nestlebabyandme.com.ar/las-proteinas-0>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.com.ar/las-proteinas-0>

[5] <https://www.nestlebabyandme.com.ar/printpdf/7611>

[6] <https://www.nestlebabyandme.com.ar/javascript%3A%3B>