

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Las proteínas

Comparte esto

X



Las proteínas

Durante el embarazo, las proteínas desempeñan un papel esencial, ya que son las responsables de la formación del bebé. ¿Hay que consumir más proteínas durante la gestación? ¿Cuáles son las mejores fuentes de proteínas?

<https://www.momandme.nestle.com/las-proteinas> [1]

[2] [3] [4]



Las proteínas

Durante el embarazo, las proteínas desempeñan un papel esencial, ya que son las responsables de la formación del bebé. ¿Hay que consumir más proteínas durante la gestación? ¿Cuáles son las mejores fuentes de proteínas?

Viernes, Septiembre 11th, 2015

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

¿Para qué funcionan las proteínas?

Las proteínas son claves para la formación y la renovación de las células del cuerpo. Desde las primeras semanas de embarazo, el cuerpo de la mamá se adapta para mantener el nivel de proteínas y reservar la cantidad necesaria para el feto en crecimiento. A medida que pasan los meses, la necesidad de proteínas que utiliza el bebé va en aumento: 0.7 g/día durante el primer trimestre, 3 g/día durante el segundo y 6 g/día durante el tercero.

Al terminar el embarazo, utilizarás más de 925 g de proteínas. Para que te imagines, ¡esto representa, por ejemplo, más de 3 kilos de carne (repartidos a lo largo del embarazo)!

En la dieta

Puedes cubrir de forma natural con una alimentación variada y equilibrada las necesidades proteicas. Una mujer embarazada requiere unos 0,8 g/Kg al día. Si consumes proteínas de más, las eliminarás de forma natural. Pero, ojo, ¡no sucede lo mismo con las calorías y los lípidos que contienen esos dos enormes bistecs que acabas de comerte! Lo mejor es evitar los excesos.

Existen dos tipos de proteínas:

- **Proteínas animales**, que son aquellas que encontramos en la carne, el pescado, los huevos, la leche y los productos lácteos...
- **Proteínas vegetales**, como las que encontramos en los cereales. Por ejemplo, trigo, arroz, avena, cebada, entre otras. También las legumbres contienen este tipo de proteínas (soya, lentejas, frijoles...). Se les conocen como "incompletas" ya que no tienen todos los aminoácidos esenciales, al contrario que las proteínas animales. Así, las legumbres son pobres en metionina pero ricas en lisina. En cambio, con los cereales sucede lo contrario. Al asociarlas, ¡ambas se complementan! La proporción correcta es: 2/3 de cereales y 1/3 de legumbres.

Trucos prácticos

- Ingiere cada día de 100 a 150 g de carne o pescado o 2 huevos + 3 ó 4 porciones de productos lácteos (un vaso de leche, yogur, queso fresco, queso, etc.) para satisfacer tus necesidades proteicas.

- Puedes alternar las fuentes de proteínas animales: un día pescado, al día siguiente carne, al otro huevos...

- Consume también diariamente proteínas vegetales.

- Juega a combinar las proteínas animales y las proteínas vegetales. En las comidas en que no tomes carne, incluye en el menú un plato de arroz y lentejas, o un plato de cuscús y garbanzos...

- En caso de ser vegetariana, trata realizar una alimentación completa, con huevos y lácteos. Algunas vegetarianas tampoco consumen pescado: éstas deberán incrementar el consumo de huevos y productos lácteos. Aquellos días que no consumas pescado, puedes combinar cereales y legumbres para garantizar el aporte de aminoácidos. Para evitar el déficit de hierro (que se obtiene principalmente de la carne), debes dar preferencia a las demás fuentes: huevos, hortalizas de hoja verde, legumbres, frutos secos... Y asócialas con alimentos ricos en vitamina C (naranja, kiwi, fresas...), que favorecen la absorción del hierro.

¿Sabías que los alimentos proteicos suelen aportar materias grasas, pero no todas son de la misma calidad? Las mejores son las Omega 3 que intervienen en el desarrollo cerebral del feto. Las puedes encontrar principalmente en el pescado azul como salmón, sardina, atún...

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/las-proteinas>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/las-proteinas>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/las-proteinas&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/las_proteinas_0.png

[3] <https://twitter.com/share?text=Las%20prote%C3%ADnas&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/las-proteinas>

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

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2216>

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