

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

[Inicio](#) > Nada en exceso es bueno, inclúidas las proteínas

Comparte esto

X

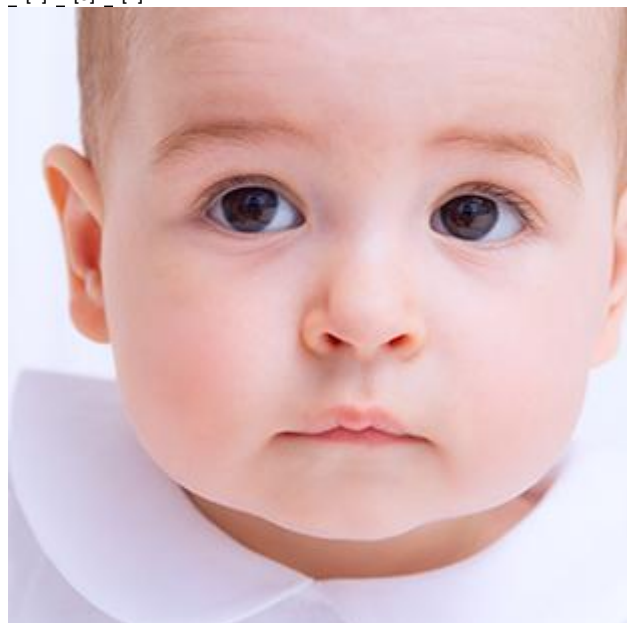


Nada en exceso es bueno, inclúidas las proteínas

Sí, tu bebé necesita de una alimentación balanceada para crecer sanamente. Más allá de los alimentos, debemos tener cuidado de las porciones que les brindemos.

<https://www.momandme.nestle.com/nada-en-exceso-es-bueno-incluidas-las-pr...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Nada en exceso es bueno, incluidas las proteínas

Sí, tu bebé necesita de una alimentación balanceada para crecer sanamente. Más allá de los alimentos, debemos tener cuidado de las porciones que les brindemos.

Miércoles, Mayo 24th, 2017

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

Balanceado es mejor

Una alimentación que incluya todos los grupos alimentarios le permite al cuerpo obtener los nutrientes, vitaminas y minerales que requiere para funcionar bien. Mantener una dieta balanceada desde edades tempranas permite disfrutar de una vida saludable.

El consumo en exceso de un alimento trae complicaciones. En el caso de los niños, estos tienen requerimientos alimenticios muy específicos debido al crecimiento que viven. Por esta razón, deben seguir una alimentación equilibrada y aprender a comer todo tipo de alimentos desde pequeños.

¿Qué sucede al consumir proteínas en exceso?

El riesgo de padecer obesidad infantil y obesidad en la vida adulta, aumenta si durante la niñez se ingieren más proteínas de las necesarias. Además su consumo excesivo, provoca que el hígado y riñones se vean sobrecargados de trabajo y no funcionen correctamente. En la vida adulta aumenta el riesgo de padecer enfermedades como la diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

Ante esto, es importante que, desde el primer mes de vida, los padres lleven al bebé a visitas mensuales con un profesional de la salud, esto permitirá controlar la evolución del crecimiento, desarrollo de niño y su nutrición.

Recordemos que el único alimento que le debe brindar una madre a su hijo durante los primeros 6 meses de vida es la leche materna, como lo recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS). Al inicio la leche materna cubre las necesidades proteicas; sin embargo, la OMS indica que a partir de los 6 meses se debe empezar a incluir alimentos complementarios en la dieta del bebé para suplir las necesidades del bebé.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/nada-en-exceso-es-bueno-incluidas-las-proteinas>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/nada-en-exceso-es-bueno-incluidas-las-proteinas>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/nada-en-exceso-es-bueno-incluidas-las-proteinas&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/vf_exceso_del_c
en exceso es bueno, incluidas las proteínas

[3]

<https://twitter.com/share?text=Nada%20en%20exceso%20es%20bueno%2C%20inclu%C3%ADdas%20las%20prote%C3%ADdas%20en-exceso-es-bueno-incluidas-las-proteinas>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/nada-en-exceso-es-bueno-incluidas-las-proteinas>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/29206>

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