

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

[Inicio](#) > La proteína durante los primeros mil días de vida

Comparte esto

X



La proteína durante los primeros mil días de vida

Los primeros 1000 días del bebé es el tiempo más importante en el desarrollo general de tu hijo. Este periodo abarca desde el embarazo hasta que cumpla los 2 años de vida. Una correcta nutrición, con un adecuado consumo de proteínas durante esta etapa crucial, guía al bebé en el camino para tener un futuro saludable.

<https://www.momandme.nestle.com/proteina-durante-los-primeros-mil-dias-d...> [1]

[2] [3] [4]



La proteína durante los primeros mil días de vida

Los primeros 1000 días del bebé es el tiempo más importante en el desarrollo general de tu hijo. Este periodo abarca desde el embarazo hasta que cumpla los 2 años de vida. Una correcta nutrición, con un adecuado consumo de proteínas durante esta etapa crucial, guía al bebé en el camino para tener un futuro saludable.

Miércoles, Julio 19th, 2017

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

A continuación, te daremos unos tips de acuerdo al periodo de tiempo donde este tu bebé:

1. Embarazo (primeros 270 días)

La nutrición equilibrada y el aumento de peso adecuado durante el embarazo puede reducir el riesgo de que el bebé sufra obesidad en etapas posteriores de su vida.

Las proteínas son importantes para el desarrollo adecuado del embarazo, ya que son el elemento principal para la formación de las nuevas estructuras corporales de la madre y la formación y crecimiento del feto. Además, las proteínas brindarán la energía que la madre necesita para mantenerse saludable.

2. 0 a 6 meses

La leche materna es el mejor alimento para el bebé, contiene la cantidad y calidad exactas de proteínas para impulsar el crecimiento del bebé en cada etapa de desarrollo. Su composición varía a medida que crece el bebé para proporcionarle toda la energía y los nutrientes que necesita.

3. 6 a 12 meses

A partir de los 6 meses, la leche materna por sí sola no es suficiente para satisfacer las necesidades cambiantes del bebé. Es necesario elegir con cuidado alimentos ricos en energía, proteínas, vitaminas y minerales, para evitar las carencias nutricionales.

4. 12 a 24 meses

Antes de los dos años se establecen los primeros patrones alimentarios. Los correctos hábitos alimentarios se desarrollan en las primeras etapas de la vida. Éste es el momento adecuado para ofrecer a los niños una dieta balanceada, rica en proteínas, vegetales y frutas. Después de los 2 años, es más probable que los niños rechacen los alimentos desconocidos.

Los requerimientos nutricionales pueden variar para cada madre y bebé, por esta razón es importante consultar siempre con un profesional de la salud.

Te recomendamos visitar a tu pediatra para que él te de la programación de la dieta nutricional que necesita tu bebé de acuerdo a su peso, estatura y etapa de vida.

Si quieres saber más sobre la importancia de la proteína durante los 1000 primeros días, te invitamos a mirar los videos del Pediatra Dr. Juan Luis Figueroa »

[Aprende más aquí >>](#) ^[6]

[Leer más](#) ^[7]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/proteina-durante-los-primeros-mil-dias-de-vida>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/proteina-durante-los-primeros-mil-dias-de-vida>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/proteina-durante-los-primeros-mil-dias-de-vida&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/la-proteina-durante-los-primeros-mil-dias-de-vida_0.jpg&description=La proteína durante los primeros mil días de vida](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/proteina-durante-los-primeros-mil-dias-de-vida&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/la-proteina-durante-los-primeros-mil-dias-de-vida_0.jpg&description=La%20prote%C3%ADna%20durante%20los%20primeros%20mil%20d%C3%ADas%20de%20vida)

[3] <https://twitter.com/share?text=La%20prote%C3%ADna%20durante%20los%20primeros%20mil%20d%C3%ADas%20de%20vida>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/proteina-durante-los-primeros-mil-dias-de-vida>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/30301>

[6] <https://www.youtube.com/watch?v=F929vc3GAeg&feature=youtu.be&list=PLMGtZSaCYfaeiqK-KpWjXi5n5VCLuPtw>

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