
Las proteínas en la alimentación del bebé

¿Cuáles son las mejores proteínas que puedo darle a mi bebé?

Durante los [primeros 6 meses de vida](#), el bebé sólo debería recibir proteínas procedentes de la [leche materna](#). Tienen la calidad y cantidad ideales y se adaptan perfectamente a sus necesidades.

Las proteínas de la leche materna no se modifican por la dieta ni por el estado nutricional de la madre. La mamá lactante no tiene que tomar más carne ni más leche. Simplemente tiene que [comer sano y equilibrado](#), como cualquier madre, lactante o no.

Si la lactancia materna no es posible, las proteínas serán de la [leche artificial o adaptada](#), que es leche de vaca modificada.

¿Es cierto que la leche artificial contiene más proteínas que la leche humana?

Sí, es cierto. Pero no por ello es mejor. La leche materna contiene 0.9 g de proteínas por 100 ml. La leche artificial puede contener entre 1.8-3 g por 100 ml. ¿Por qué? Aumentando su cantidad, la industria intenta conseguir una mayor calidad, comparable a las de la leche humana. ¡Pero no lo consiguen! No se puede copiar la leche humana.

Si las comparamos entre ellas, las proteínas de la leche materna se digieren mejor. Además, algunas de estas proteínas aumentan las defensas contra las infecciones y sobrecargan menos el riñón.

Y la cantidad es suficiente para el correcto crecimiento, además de prevenir la obesidad, la hipertensión, alergias... ¡y muchas cosas más!

Y a partir de los 6 meses... ¿alimenta más el puré de carne que la leche?

Esto es FALSO. Durante el primer año de vida, la principal fuente de proteínas deberá seguir siendo la leche materna (o en su defecto, leche artificial). Y a partir de esta edad, introduciremos nuevos alimentos en la dieta. Es lo que llamamos [alimentación complementaria](#). ¿Por qué ese nombre? Porque estos alimentos deben complementar la lactancia, y nunca sustituirla.

Preparando los “potitos”... ¡cuántas dudas surgen! ¿Pollo o ternera? ¿Es pronto para el lenguado y el huevo? ¿Será más seguro el “potito de farmacia” que ya tiene calculadas las cantidades de todos los nutrientes?

Empezando por el final, mejor lo casero que lo comercial. Con sentido común, los “potitos” caseros serán más

sanos. Productos frescos de nuestra confianza, sin [aditivos](#) ni sal. *iY dosis extra de amor! ¿Qué más le podemos pedir?*

Muchas veces podremos adaptar la comida del resto de la familia, [triturándola o aplastándola un poco](#). Esto es fácil con platos tan ricos como el arroz, [las legumbres](#) o las cremas vegetales.

A modo de ejemplo, podemos hacer un “potito” cuyo producto principal sea [la verdura](#), al que añadiremos una parte de proteína, ya sea de carne o [pescado](#). También podemos añadir huevo, ya que tiene unas proteínas de excelente calidad. No podemos olvidarnos de las proteínas vegetales que contienen las legumbres. Ricas e importantes. *Si nos ponemos, tendremos más variedad que los potitos del supermercado.*

Da igual con cuál empezar. Lo importante es darle a probar distintos alimentos de manera progresiva, para comprobar que no le provoca ningún tipo de reacción. También es muy bueno añadir legumbres a la verdura. Sano y equilibrado.

Tu pediatra puede darte una lista de alimentos con un orden a seguir. Es fácil que sea distinta a la de tu familiar que vive en otra ciudad o en otro país. No existe un orden más correcto que otro. Elige [en función de tus preferencias](#).

¿Qué cantidad pongo?

Las raciones de carnes o pescado a añadir deben ser pequeñas (a modo orientativo, 20-30 g carne/día, 30-40 g pescado/día). Añadir más cantidad produce efectos adversos por exceso de [proteína](#). Sobrecargamos el hígado y riñón de nuestro bebé, y aumentamos las probabilidades de padecer obesidad.

Conforme el niño crece, y sobre todo después del primer año, el consumo de proteínas procedentes de la leche disminuye. Y aumentan las del resto de alimentos... ¡la mayoría de las veces, demasiado! Y hemos de “jugar” a mantener un cierto [equilibrio en la alimentación](#) de nuestro hijo. Moderar el consumo de [lácteos](#) y del resto de proteínas animales, fomentando el consumo de las procedentes de cereales, legumbres y vegetales.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Las proteínas en la alimentación del bebé

María Socorro Hoyos Vázquez. Pediatra



www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 24-02-2017

Autor/es:

- [M^a Socorro Hoyos Vázquez](#). Pediatra. Centro de Salud "Zona VII - Feria". Albacete
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.

