

Proteínas y variedad: la clave en los primeros años de vida

Las proteínas son esenciales para el crecimiento durante la **infancia**.



Los niños y niñas deben consumir **una dieta equilibrada y variada** para su mejor desarrollo, que incluya todos los grupos de alimentos.

Mensaje nutricional

Las **proteínas** son un nutriente esencial para alcanzar un **óptimo crecimiento**, por lo que su consumo es particularmente recomendable durante la niñez.

En esta primera etapa de la vida, las carnes juegan un papel esencial, dado que cuentan con importantes cantidades de proteínas, imprescindibles para reparar o formar tejidos y órganos en períodos de crecimiento.

Las de origen animal (presentes en las carnes, así como en huevos y lácteos) son de excelente calidad y biodisponibilidad, pues son fácilmente absorbidas por nuestro organismo.

Observaciones

Es recomendable elegir carnes frescas y naturales frente a cualquier otra alternativa de alimentos artificiales que intenten imitarlas.

Recomendación

Entre los dos y tres años de edad, es aconsejable el consumo de tres cucharadas soperas colmadas de carne roja —cocida, en trozos pequeños—, dos veces por semana. De cuatro a cinco años de edad, se recomienda un churrasco chico y fino (aprox. de 8 cm x 6 cm x 1 cm cocido), dos veces por semana¹.

¹ Fuente: Recomendaciones de Ingesta Energética y Nutrientes para la población uruguaya. Guía Alimentaria para la población uruguaya. MSP - Escuela de Nutrición, 2020.

Mensajes de hábito

- Una alimentación equilibrada, variada y adecuada evita problemas en el presente y en el futuro.
- Los alimentos necesarios en la niñez se encuentran en la naturaleza y se cocinan en la casa o en la escuela, donde el valor va más allá de lo nutritivo.
- Comer respetando el momento (sin el teléfono o la computadora) contribuye a controlar porciones y mejora la percepción hambre-saciedad.
- Comer despacio es fundamental.
- Comer es mucho más que nutrirnos: la variedad en los alimentos que ingerimos da lugar a colores que hacen más atractiva nuestras comidas.



 @UruguayanMeats
 @UruguayanMeats
 @uruguaybeefandlamb
uruguayanmeats.uy

La información nutricional y recomendaciones compartidas son un aporte exclusivo para INAC de las licenciadas en nutrición Viviana Santín e Inés Arruti.