

[Início](#) > As proteínas certas e outros nutrientes para o seu bebé

Partilhe Artigo

X

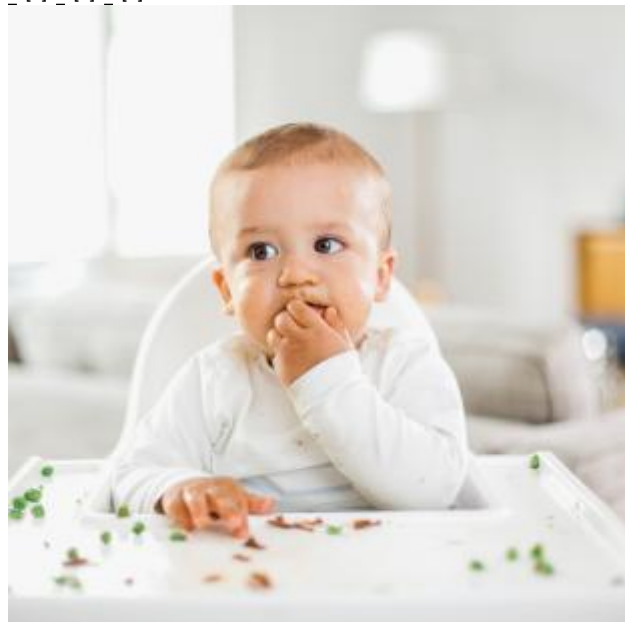


As proteínas certas e outros nutrientes para o seu bebé

Sabia que as proteínas são o macronutriente mais essencial para o crescimento e desenvolvimento do corpo? É por isso que as mães se devem certificar de que podem dar a melhor qualidade e quantidade de proteínas aos seus filhos. Juntamente com uma dieta bem equilibrada ^[1] que inclui vitaminas, minerais, hidratos de carbono e gorduras, as proteínas garantem que seu bebé irá obter todos os nutrientes necessários para um desenvolvimento saudável.

<https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/proteinas-outros-nutrientes-p...> ^[2]

[\[3\]](#) [\[4\]](#) [\[5\]](#)



As proteínas certas e outros nutrientes para o seu bebé

Sabia que as proteínas são o macronutriente mais essencial para o crescimento e desenvolvimento do corpo? É por isso que as mães se devem certificar de que podem dar a melhor qualidade e quantidade de proteínas aos seus filhos. Juntamente com uma [dieta bem equilibrada](#) [1] que inclui vitaminas, minerais, hidratos de carbono e gorduras, as proteínas garantem que seu bebé irá obter todos os nutrientes necessários para um desenvolvimento saudável.

Terça, 10 de Outubro de 2017

- ^[6]
- [Imprimir](#) [2]
- [Partilhar](#)

Que proteínas devo dar ao meu bebé?

Existem vários tipos de proteínas, como a proteína do leite materno, a proteína do leite de vaca, a proteína vegetal, a proteína da carne e do peixe, ou do ovo e a proteína do cereal. As necessidades de proteínas do bebé durante os primeiros 4 a 6 meses são geralmente cobertas por uma única fonte de proteína: o leite materno. Quando a sua criança começa a ingerir alimentos sólidos, as proteínas animais, como a carne, peixe e ovos, e as proteínas do leite de crescimento, são gradualmente introduzidas na dieta, juntamente com proteínas vegetais de leguminosas e cereais. As proteínas existem em muitas formas diferentes, e é fácil encontrar um alimento proteico que seja apreciado pela sua criança que já gatinha.

Que alimentos proteicos contêm outros nutrientes?

O seu bebé também poderá beneficiar de outros nutrientes ao ingerir fontes de proteína alimentar. Por exemplo, a carne tem muito ferro, e os peixes de água salgada contêm iodo e ácidos gordos ómega 3. Os alimentos lácteos contêm cálcio, vitamina B2 e vitamina B12, e as proteínas vegetais, como as dos cereais e das leguminosas, também contêm importantes vitaminas e hidratos de carbono. Uma boa variedade na dieta do seu bebé dar-lhe-á toda a proteína de qualidade e restantes nutrientes essenciais de que precisa!

Quanta proteína é a quantidade certa?

Sabia que as proteínas podem influenciar a velocidade do crescimento do seu bebé? A ingestão de proteína animal e, especificamente, a ingestão de proteína láctea, por volta dos 12 meses de idade, pode

resultar num crescimento rápido indesejado do seu bebé. Isto pode resultar num elevado Índice de Massa Corporal (IMC) por volta dos 6 anos de idade. É melhor, portanto, limitar a ingestão de proteína na quantidade certa desde o nascimento. Continua a ser igualmente importante a partir dos 12 meses de idade.

A qualidade e a quantidade de proteínas constitui uma parte importante da dieta equilibrada, e as escolhas de proteínas adequadas ao seu bebé irão garantir a sua saúde metabólica a longo prazo!

Faças as escolhas acertadas e ajude o seu filho a crescer saudável!

[Ler mais](#) ^[7]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/proteinas-outros-nutrientes-para-bebe>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/os-bebes-e-criancas-ate-ao-3o-ano-de-idade-precisam-de-uma-dieta-rica-em-micronutrientes>

[2] <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/proteinas-outros-nutrientes-para-bebe>

[3] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/proteinas-outros-nutrientes-para-bebe&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/istock-671259140.jpg&description=As proteínas certas e outros nutrientes para o seu bebé](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/proteinas-outros-nutrientes-para-bebe&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/istock-671259140.jpg&description=As%20prote%C3%ADnas%20certas%20e%20outros%20nutrientes%20para%20o%20seu%20beb%C3%A9)

[4]

<https://twitter.com/share?text=As%20prote%C3%ADnas%20certas%20e%20outros%20nutrientes%20para%20o%20seu%20beb%C3%A9>

[4-meses/artigo/proteinas-outros-nutrientes-para-bebe](https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/proteinas-outros-nutrientes-para-bebe)

[5] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/proteinas-outros-nutrientes-para-bebe>

[6] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/173996>

[7] <https://www.nestlebebe.pt/javascript%3A%3B>