

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS CONSUMAN PROTEÍNAS?



20 DE NOVIEMBRE

Día Universal del niño

CONMEMORACIÓN DE ANIVERSARIOS

ADOPCIÓN DE LA Declaración Universal de los Derechos del Niño (1959).

APROBACIÓN DE LA Convención de los Derechos del Niño (1989).

PRINCIPIO 4

De la Declaración de los Derechos del Niño establece **el derecho a disfrutar de alimentación.**



El proceso de **alimentación** en los niños se vuelve fundamental por el impacto en la **etapa de desarrollo y crecimiento** en la que se encuentran.

unicef

Estudios de la UNICEF muestran que el **retraso en el crecimiento** durante la primera infancia se relaciona con el **bajo consumo de alimentos de origen animal.**



El consumo de **proteína de origen animal** como carne, huevo, pollo, pescado y productos lácteos a partir de los 6 meses aportan nutrientes esenciales como: **vitamina A, hierro, zinc y calcio** que ayudan a un **correcto desarrollo** de los niños.



El consumo de **proteína de origen animal** a temprana edad **estimula y favorecen el crecimiento, la actividad física y el rendimiento cognitivo.**



La **ingesta de proteínas de origen animal** contribuye a la conservación y **aumento de masa muscular**; de igual manera, son necesarias para el **crecimiento y desarrollo de los huesos.**



El **hierro** contribuye a la **formación normal de glóbulos rojos y hemoglobina**, funcionamiento normal del metabolismo productor de energía y sistema inmune, y contribuye al funcionamiento cognitivo.



El **zinc** favorece el **crecimiento y refuerza el sistema inmunológico.**

La **recomendación de ingesta diaria de alimentos proteicos** con base en las guías de nutrición de referencia para americanos 2015 -2020 sugiere lo siguiente:

De 1 a 3 años



consumo de **55 - 110 g**

De 4 a 8 años



consumo de **84 - 154 g**

De 9 a 13 años



consumo de **140 - 182 g**

De 14 a 18 años



consumo de **162 - 196 g**