

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.

Micronutrientes: aliados para el desarrollo

Durante la **niñez**, el hierro, el zinc y la vitamina B12 juegan un rol fundamental.



Los micronutrientes intervienen en el funcionamiento del organismo en general, pero se destaca, en particular, su **valor para un correcto crecimiento, desarrollo cognitivo y sistema inmunológico en niños y niñas.**

Mensaje nutricional

El **hierro** es un nutriente esencial para el **crecimiento físico**, así como para el **desarrollo intelectual** y el **aprendizaje**. El que se encuentra en los alimentos de origen animal presenta una muy buena biodisponibilidad. En Uruguay, el consumo de hierro en el 19 %² de los niños y niñas en edad escolar está por debajo de las recomendaciones.

Otro de los micronutrientes fundamentales es el **zinc**, presente en todas las células del cuerpo, ayuda a nuestras **defensas** y es necesario para la **producción de proteínas** en las etapas de crecimiento.

Por su parte, la vitamina **B12** es necesaria para el correcto funcionamiento del **cerebro**, del **sistema nervioso**, para la formación de la **sangre** y de varias **proteínas**. Todas las células de nuestro cuerpo requieren de esta vitamina para su funcionamiento; es especialmente importante para los **sistemas nervioso y digestivo**, así como para la **médula ósea**.

² Fuente: Evaluación del Programa de Alimentación Escolar y monitoreo del estado nutricional de los niños de escuelas públicas y privadas en Uruguay. Informe final. ANEP, 2019.



Mensajes de hábito

- Se debe garantizar el consumo de alimentos proteicos de origen animal y vegetal, frutas enteras, verduras cocidas, ensaladas y cereales integrales.
- Existen factores diversos que incide en la adquisición de hábitos alimentarios saludables: el entorno familiar, los educadores y los medios de comunicación.
- Los alimentos de origen animal presentan micronutrientes en las cantidades requeridas y no deben ser suplantados por alimentos artificiales.
- El consumo de alimentos ricos en vitamina C (como los cítricos) mejora la absorción de hierro por parte de nuestro organismo.
- La lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y la diversificación del régimen alimentario previenen la carencia nutricional de micronutrientes durante el crecimiento.

Observaciones

Un aporte variado y equilibrado de alimentos debe garantizar vitaminas y minerales que el niño necesita para su adecuado crecimiento y desarrollo.



 @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.

Transformaciones saludables

La importancia de una alimentación saludable durante la **adolescencia**



Esta etapa de la vida está marcada por **importantes transformaciones y la alimentación cobra un rol fundamental**. Es relevante evitar tanto el déficit nutritivo como los excesos, ya que ambos pueden ocasionar trastornos en la salud.

Mensaje nutricional

Debido a que se trata de una etapa de crecimiento, en la **adolescencia el requerimiento energético y de nutrientes es mayor**, en especial, el de **proteínas** —en un consumo superior respecto al correspondiente a niños y adultos.

El **consumo de variedades de carne** como la de vaca, oveja, de cerdo y de aves es recomendado en el marco de una dieta saludable —variada y equilibrada— ya que aportan una buena cantidad de **macro y micronutrientes** en esta etapa. Son un alimento rico en **hierro** de elevada absorción por nuestro organismo y su consumo atiende necesidades funcionales, así como previene la aparición de deficiencias de este nutriente, como las anemias.

Las porciones de carnes sugeridas en esta etapa pueden oscilar **entre los 150 y los 180 gramos**, dependiendo de la edad; además, se recomienda alternar entre las distintas variedades de **carnes rojas dos veces por semana, y blancas, tres veces por semana**.

Observaciones

Para optimizar los beneficios que aportan las carnes, así como en la generalidad de nuestra dieta, es recomendable consumirlas en variedad y no solamente un tipo de ellas.

Mensajes de hábito

- La demanda de proteínas, vitaminas y minerales —presentes en las carnes— aumenta durante los períodos de crecimiento y desarrollo.
- Complementar los platos de carne con guarniciones de verduras y elegir postres con frutas ricas en vitamina C (como los cítricos) para favorecer la absorción del hierro.
- La adolescencia es el momento ideal para involucrarse con la cocina y estimular la creatividad desarrollando el gusto por la comida y la alimentación saludable.
- Cuando cocinamos los alimentos que consumimos, sabemos lo que estamos comiendo: elegimos los ingredientes y los métodos de cocción.
- Es recomendable consumir comidas preparadas con alimentos de origen natural.



@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.

Alimentarnos bien: un aprendizaje para siempre

Guía para **adolescentes**: ¿cómo armar un plato saludable?



Los **cambios** que implica la **adolescencia**, además de una creciente **autonomía** en esta etapa, pueden modificar los hábitos alimenticios, por lo que **aprender a alimentarnos** es fundamental.

Mensaje nutricional

¿Cómo armar un plato saludable?

Debemos componer el plato en dos mitades. Mientras que en una mitad incluiremos vegetales, dividiremos la otra en dos cuartos: uno para las proteínas y el otro para los hidratos de carbono.

¡Comer balanceado es simple! Un ejemplo es un plato que contiene un trozo de carne con arroz y ensalada. ¿Pero qué pasa si el plato es un sándwich o una comida en la que se mezclan diferentes tipos de alimentos?

Lo importante es cuidar las proporciones de los diferentes grupos alimentarios: por ejemplo, para prepararte un sándwich, mantener las proporciones sugeridas (por ejemplo, dos rebanadas de pan integral —grupo carbohidratos—, una rodaja de carne, queso —grupo proteínas—, y lechuga, tomate, pepino o zanahorias ralladas —grupo vegetales—). Para complementar, es recomendable sumar una **fruta** y un vaso de **agua**.



Mensajes de hábito

- Variar al máximo la alimentación, incluso dentro de cada grupo de alimentos (ingerir distintos tipos de vegetales, frutas, legumbres, carnes, etc.)
- Mantener los horarios de las comidas y no saltarse ninguna.
- Comer despacio, masticando bien, en un ambiente relajado, evitando distracciones como el celular, la TV, etc.
- Evitar productos como chicles, alfajores, nuggets, cereales azucarados, panchos, chocolate, ketchup o mayonesa contienen exceso de azúcar, grasa y sodio.

Observaciones

Lo que comemos impacta en nuestra vida mucho más de lo que imaginamos. Influye en cómo nos sentimos, en nuestro rendimiento físico e intelectual y en nuestra salud.



 @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.

Energía para el movimiento

Deporte y juventud: una alimentación a la altura de la demanda.



En esta etapa de la vida, y en particular cuando se realiza ejercicio físico, el cuerpo demanda **una alimentación balanceada, equilibrada y saludable.**

Mensaje nutricional

Lo que se come antes, durante y después del ejercicio influye en el rendimiento. Una **alimentación bien planificada** sustentará el programa de entrenamiento, ayudará en la **recuperación** y reducirá el riesgo de **lesiones**. Es fundamental un buen manejo de las porciones, así como de la calidad.

Las **proteínas** de nuestro cuerpo están en constante **recambio**. Durante el ejercicio hay ruptura de proteínas, mientras que en la **recuperación** predomina su formación. Es importante **comer una vez que se termina el entrenamiento** para mejorar este proceso.

Dado que **no existen depósitos de proteínas** en nuestro cuerpo, lo ideal es **consumir** pequeñas cantidades en **cada una de las comidas**, en particular, **antes y después de entrenar**.

Es aconsejable comer variedad de proteínas a diario. Las **carnes** son una **f fuente valiosa de nutrientes** —proteínas, hierro, zinc y vitamina B12— por lo que se recomiendan dos porciones de carne roja magra por semana (de 150 a 180 gramos de peso en crudo, dependiendo del sexo de la persona).

Recomendación

Comer entre dos y cuatro horas antes del ejercicio para aumentar los niveles de glucógeno y entrenar de forma óptima durante más tiempo. Incluir carbohidratos y una pequeña proporción de proteínas magras (esta combinación prolonga la saciedad, distribuye las calorías, disminuye la degradación proteica y favorece su formación).

Mensajes de hábito

- Un plato debe incluir siempre hidratos de carbono, proteínas magras y fibra.
- Dejar de contar calorías y pensar en la calidad y distribución de la comida.
- Planificar lo que se va a comer durante el día, antes, durante y después de los entrenamientos.
- «Las 3 R» de la recuperación nutricional: recargar los depósitos de glucógeno—consumiendo hidratos de carbono—, reparar las células musculares— consumir 20 a 25 g de proteínas mejora la síntesis de proteína muscular y el balance de nitrógeno— y rehidratar.
- Una mala recuperación puede acarrear dolores, dificultades para dormir y alteraciones emocionales.



 @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.

Alimentación para atletas

Las proteínas y el aporte energético en **deportistas de alto rendimiento**.



La alimentación diaria de quienes practican **deportes con alta intensidad** debe proveer el **combustible energético** y los **nutrientes** necesarios para optimizar las **adaptaciones logradas** durante los entrenamientos y favorecer una **recuperación**.

Mensaje nutricional

A medida que la intensidad del ejercicio se incrementa, la contribución de las **proteínas** al metabolismo es más relevante dado que proveen al músculo de los **aminoácidos** necesarios. El requerimiento de **proteínas** en este tipo de deportistas es particularmente alto ya que por las características de su masa muscular, presentan una mayor síntesis de enzimas oxidativas y densidad mitocondrial.

Las **carnes** son la fuente principal de **proteínas, vitaminas del grupo B, hierro y zinc**, por lo que es fundamental su inclusión en la dieta.

La **ingesta energética** (kilocalorías brindadas por hidratos de carbono, proteínas y lípidos) también debe ser adecuada y suficiente para satisfacer los requerimientos de la práctica deportiva. Esta incide sobre la **masa muscular** y la **grasa corporal**, así como sobre el **funcionamiento hormonal** y el **sistema inmunitario**.



Observaciones

Los atletas de alto rendimiento deben consumir fuentes de proteínas completas, como por ejemplo las carnes, que contienen todos los aminoácidos esenciales necesarios para estimular la síntesis de proteínas musculares.

Mensajes de hábito

- Seguir las pautas de las guías alimentarias y procurar una dieta equilibrada que optimice el rendimiento y prevenga la fatiga muscular.
- Evaluar los requerimientos energéticos según el tamaño corporal, el crecimiento, el objetivo y la demanda del entrenamiento (frecuencia, duración, intensidad).
- Consumir hierro: la deficiencia más frecuente de micronutrientes es un nivel inadecuado de este micronutriente, lo que puede reducir el rendimiento.
- Apostar a la alimentación natural; ante requerimientos muy elevados de nutrientes, consultar a un profesional.



 @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.

Nutrientes para la maternidad

La importancia del hierro y el zinc durante el **embarazo**.



Una buena nutrición es fundamental durante la **gestación**, particularmente, como medida **preventiva de la anemia** por deficiencia de hierro. El **hierro** y el **folato** son los micronutrientes **más requeridos** para las futuras madres.

Mensaje nutricional

Es muy importante mantener **reservas adecuadas de hierro antes y al principio del embarazo** para prevenir una eventual deficiencia en el segundo y el tercer trimestre.

Incluir carne magra en la dieta, dos veces por semana, puede tener un impacto positivo en este sentido. Gracias al «factor de carne», sumar una cantidad moderada de este alimento al consumir verduras, legumbres o cereales puede aumentar también la absorción de **hierro de origen vegetal**.

La carne magra es una buena fuente de **proteína completa** y de los aminoácidos esenciales necesarios para el crecimiento y reparación de los tejidos. Es también una excelente fuente de vitamina **B12** y **zinc**—que colabora con el sistema inmunológico y es fundamental para el **crecimiento y desarrollo del feto**.

Observaciones

El embarazo implica un esfuerzo fisiológico con necesidades nutricionales concretas que afectan a la madre y al desarrollo del feto. Una dieta planificada y balanceada se vuelve de suma importancia.

Mensajes de hábito

- Consumir porciones de entre 150 y los 180 gramos de carnes rojas, preferentemente magras, dos veces por semana.
- Llevar una dieta equilibrada y evitar dietas restrictivas que pueden ser de riesgo para el feto.
- Ingerir alimentos ricos en vitamina C, junto con vegetales y legumbres para favorecer la absorción del hierro.



 @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.

Más y mejor por nueve meses

Importancia de la alimentación y las proteínas durante el **embarazo**.



El embarazo es un proceso fisiológico de gran trascendencia en términos nutricionales: para la formación del nuevo ser requiere un adecuado aporte de nutrientes en calidad y cantidad.

Mensaje nutricional

El desarrollo de los tejidos maternos y fetales exige un **aumento en las recomendaciones dietéticas de proteínas** para la embarazada. Estos nutrientes colaboran con la correcta formación de **enzimas, anticuerpos, músculos y cerebro**, además de intervenir en el **suministro de sangre al bebé**, a través del cordón umbilical.

Los **requerimientos de proteínas aumentan en el segundo y tercer trimestre** al crear tejidos nuevos. Es necesario **incluir siempre un aporte de proteína en el almuerzo y en la cena**. Estas se encuentran presentes en alimentos de origen animal, así como en lácteos y en legumbres.

Las **carnes**, en particular, son una excelente fuente de proteína, hierro y otras vitaminas y minerales. Las **proteínas de origen animal** aportan los **aminoácidos esenciales** que el organismo no puede producir por sí mismo.

Observaciones

La alimentación debe ser equilibrada, suficiente, completa y variada para adecuarse a los cambios físicos y fisiológicos, así como a las necesidades nutricionales de la madre y del bebé, además del coste en la producción de la leche materna. La demanda energética y nutricional durante el embarazo y el amamantamiento es superior que en mujeres no gestantes ni lactantes.



Mensajes de hábito

- Consumir porciones de entre 150 y los 180 gramos de peso en crudo de carnes rojas, preferentemente magras (un bife grande y grueso), dos veces por semana. El consumo de cortes de carne magros favorece la digestión y evita molestias gástricas a la gestante.
- Una dieta balanceada mejora la predisposición a mayor variedad de alimentos por parte del bebé y al aumento controlado de peso de la madre y el feto.
- Elegir técnicas de cocción con mínima adición de grasas (a la plancha, a vapor, hervido, horneado) y emplear aceites vegetales.
- Cocinar los alimentos hasta que su centro se encuentre a temperaturas superiores a 65 °C.



 @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.

La esencia de la vida

Importancia de la vitamina B12 para las **personas mayores**.



Los micronutrientes son fundamentales en los procesos metabólicos de todos los seres vivos; **la vitamina B12 es un nutriente esencial** debido a que nuestro cuerpo no la sintetiza y debe obtenerla de la alimentación.

Mensaje nutricional

La vitamina B12 desempeña un papel **primordial** en la **función nerviosa**; su déficit se asocia con **depresión, demencia** y disminución de la **función cognitiva**, así como con la **anemia**. Obtener suficiente vitamina B12 a través de la dieta no es un problema: **las carnes**, entre otros productos animales, son ricas en ella.

A medida que las personas van **envejeciendo** se produce una **disminución de esta vitamina** debido a aspectos como la **alimentación selectiva**, la **disminución** de los sentidos del **gusto** y de **olfato**, problemas de **deglución**, así como **intolerancia a la lactosa**. Otra causa de déficit de este nutriente es el **consumo** crónico de **alcohol**.

Por su elevado valor nutricional, las **carnes** deben estar presentes en la alimentación de esta etapa de la vida. Se recomienda **alternar** el consumo entre las **distintas variedades de carnes** y prepararlas de forma tal que no planteen problemas de masticación y deglución.

Observaciones

Una nutrición adecuada para personas mayores es eficaz no sólo al prolongar la vida, sino también al mejorar su calidad.

Mensajes de hábito

- Consumir porciones de carne de entre 100 y 150 gramos, dependiendo de la edad y el sexo, al menos dos veces por semana.
- La nutrición es muy importante para la salud física y emocional: la alimentación de las personas mayores debe ser equilibrada, variada y apetitosa.
- Las preparaciones deben ser de fácil elaboración, bien presentadas y de fácil masticación para facilitar la digestión.
- Si se tienen problemas de masticación y/o deglución se recomienda recurrir a la elaboración de purés, licuados, cremas, carne picada y alimentos blandos en general.



@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.

Mantener la vitalidad

Importancia del colágeno para el organismo en **personas mayores**.



El colágeno es una proteína que forma parte de diversos tejidos y se encuentra en abundancia en nuestro organismo.

Mensaje nutricional

El colágeno es fundamental para nuestro organismo ya que forma una parte importante de nuestros **huesos, tendones y cartilagos**. Todo lo que denominamos **tejido conectivo** del cuerpo humano, así como las **articulaciones**, está formado por colágeno. Estas proteínas son las responsables de **conservar la masa muscular y ósea** en buenas condiciones.

Si bien nuestro cuerpo produce colágeno, esta capacidad se va reduciendo con la edad: un adolescente genera el doble de esta proteína que un adulto de 40 años. Los efectos de una **deficiencia de colágeno** se aprecian en una **piel arrugada, dolores articulares, osteoporosis** y posibles **problemas circulatorios**.

Hay que tener en cuenta que **el colágeno es una proteína animal. No existe colágeno vegetal**, ni está presente en algas. Otros alimentos, como las legumbres, los espárragos, nueces, semillas y frutas ricas en vitamina C, no aportan colágeno de forma directa, pero favorecen su generación natural en el cuerpo. Existe una gran variedad de productos de origen animal donde encontrar colágeno. Una manera sencilla de obtenerlo es a partir de **caldos de carne**.

Mensajes de hábito

El estilo de vida, los hábitos alimentarios, la actividad física y la presencia de enfermedades son factores que determinan el riesgo en personas mayores de sufrir sarcopenia (una reducción de masa muscular, reversible o prevenible), acentuada por el déficit de proteínas.

La actividad física y la buena nutrición son eficaces para disminuir la pérdida de masa magra y mejorar la fuerza muscular.

Aquellas personas que realicen ejercicio físico podrían necesitar una ingesta mayor de alimentos ricos en proteínas.

En esta etapa de la vida es fundamental insistir con una adecuada hidratación diaria; esto repercute directamente en la digestión y puede evitar el estreñimiento.

Observaciones

Si bien comer una cantidad adecuada de proteínas no va necesariamente a prevenir la pérdida de masa muscular, no comer en calidad y cantidad suficiente puede ser un factor que acelere esta disminución.



@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.