



Seu filho come proteína?

Boletim
Nutricional

A infância é uma das fases mais importantes do desenvolvimento humano. Nesse período, o organismo passa por um intenso processo de crescimento físico, desenvolvimento cerebral e fortalecimento do sistema imunológico. Para que essas transformações ocorram de forma saudável, é essencial que a alimentação seja equilibrada e forneça todos os nutrientes necessários, especialmente as proteínas, que desempenham um papel fundamental na formação e no funcionamento do organismo.

As proteínas são conhecidas como os "blocos construtores" do corpo humano, pois são formadas por aminoácidos, substâncias indispensáveis para a construção, manutenção e reparação dos tecidos. Durante a infância, quando o crescimento é acelerado, a necessidade desse nutriente é maior em relação ao peso corporal do que na vida adulta. Uma ingestão adequada de proteínas contribui diretamente para o desenvolvimento dos músculos, ossos, pele, cabelos e órgãos, além de favorecer o crescimento em altura e peso de forma saudável.

Outro aspecto importante é a participação das proteínas no desenvolvimento do cérebro. Os aminoácidos presentes nesse nutriente são utilizados na produção de neurotransmissores, substâncias responsáveis pela comunicação entre as células nervosas. Dessa forma, uma alimentação rica em proteínas de boa qualidade pode contribuir para a memória, a aprendizagem, a concentração e o desenvolvimento cognitivo, fatores essenciais para o bom desempenho escolar e para o desenvolvimento intelectual da criança.

As proteínas também exercem uma função indispensável no fortalecimento do sistema imunológico. Grande parte dos anticorpos produzidos pelo organismo é formada por proteínas. Assim, quando a criança consome quantidades adequadas desse nutriente, seu organismo apresenta maior capacidade de combater vírus, bactérias e outros agentes causadores de doenças. Isso reduz o risco de infecções frequentes e favorece uma recuperação mais rápida quando a criança adoece. Além disso, as proteínas participam da produção de enzimas e hormônios responsáveis por diversas funções do organismo, como o metabolismo, o crescimento e a regulação dos níveis de energia. Elas também promovem maior sensação de saciedade, ajudando a controlar o apetite e contribuindo para a manutenção de um peso saudável quando fazem parte de uma alimentação equilibrada.



Gabriela Cavaca
NUTRICIONISTA

Seu filho come proteína?

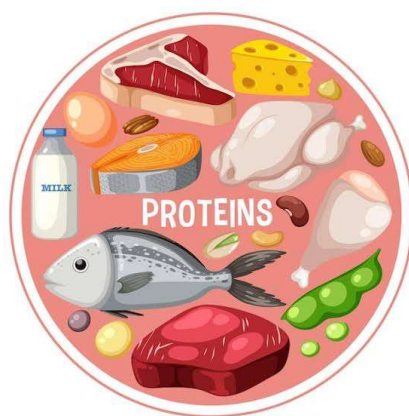
Boletim
Nutricional

É importante destacar que as proteínas podem ser obtidas tanto de alimentos de origem animal quanto vegetal.

Carnes magras, peixes, ovos, leite e derivados são fontes de proteínas de alto valor biológico, pois contêm todos os aminoácidos essenciais. Já alimentos como feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilha, soja, quinoa, castanhas e sementes também são excelentes fontes proteicas. Quando combinados corretamente, esses alimentos oferecem proteínas de boa qualidade e fazem parte de uma alimentação saudável e diversificada.



A alimentação infantil deve ser planejada de forma variada, oferecendo diariamente fontes de proteínas juntamente com carboidratos, gorduras saudáveis, vitaminas, minerais e fibras. Os pais, responsáveis e educadores possuem um papel fundamental na formação de hábitos alimentares saudáveis, incentivando o consumo de alimentos naturais desde os primeiros anos de vida e reduzindo a oferta de produtos industrializados.



Gabriela Cavaca
NUTRICIONISTA