

[Inicio](#) > Alimentos formadores

Share this Artículo

X



Alimentos formadores

¿Por qué son tan importantes?

<https://www.babyandme.nestle.co/alimentos-formadores> [1]

[2] [3] [4]



Alimentos formadores

(0 Comentarios)

¿Por qué son tan importantes?

Lunes, Junio 8, 2020 - 13:04

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Cuántas veces has repetido la frase “tómate toda la leche que te hace bien”. Aunque suene “cliché”, es mucho más que eso, ya que la leche, además de otros alimentos, como el huevo, las carnes y las leguminosas pertenecen a un grupo llamado Alimentos Formadores, indispensables en la alimentación de tu hijo, especialmente durante sus primeros años de vida. Te contamos por qué.

¿Qué son los alimentos formadores?

Son todos aquellos nutrientes que contienen proteínas, vitaminas y minerales y que participan en el crecimiento y desarrollo de las células y estructuras que forman el cuerpo humano. Algunos especialistas también definen estos alimentos como “constructores” y lo asocian con un conjunto de ladrillos que nos ayudan a construir órganos y tejidos.

¿Por qué son tan importantes?

Si bien estos alimentos son importantes en la alimentación de cualquier persona, los niños son los que más necesitan consumirlos, debido a que cumplen funciones de formación de algunos órganos y tejidos en pleno desarrollo. Algunas de ellas son: construir y reparar los músculos, los tejidos y los órganos, formar los huesos, uñas y dientes fuertes y sanos, evitan la anemia, la fatiga muscular y mental.

¿Cuáles son estos alimentos?

- Leche y sus derivados: la leche es uno de los alimentos más importantes para el organismo por la cantidad de nutrientes que posee, es la principal fuente de calcio, contribuyendo principalmente en la formación de los huesos. También es fuente de proteínas de excelente calidad. Sin embargo, si tu bebé es intolerante a la lactosa, puede consumir leche sin lactosa o reemplazarla por otros derivados lácteos, como el yogurt o el queso.

- Carnes, pescados y mariscos: aportan una cantidad apreciable de proteínas, hierro, fósforo, zinc y vitamina B.

- Huevos: Son un alimento de gran valor nutritivo, rico en proteínas, contenidas principalmente en la clara del huevo, mientras la yema es rica en vitaminas A y B, además de hierro y azufre.

- Legumbres: Además de su riqueza proteica, las legumbres contienen fibra, hierro y vitamina E.

Los diferentes nutrientes presentes en los alimentos cumplen diversas funciones primordiales y esenciales en nuestro organismo. Por ende una alimentación completa en nutrientes es indispensable para que tu hijo crezca saludable, aunque siempre supervisada por el pediatra, quien determinará las cantidades de acuerdo a las características de tu hijo.

Fuente: Revista Nutrición, Salud y Bienestar. Nestlé.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.co/alimentos-formadores>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/alimentos-formadores>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/alimentos-formadores&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/16b_0.jpg&desc
formadores

[3] <https://twitter.com/share?text=Alimentos%20formadores&url=https%3A//www.babyandme.nestle.co/alimentos-formadores>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.co/alimentos-formadores>

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/4761>

[6] <https://www.babyandme.nestle.co/javascript%3A%3B>