

# CONSUMO DE HUEVO EN LA etapa pediátrica



Los huevos proporcionan el **50% de la ingesta adecuada de nutrientes críticos** en infantes alimentados al pecho y puede ofrecer incluso protección inmunológica.

En la siguiente tabla se puede observar el aporte nutricional en el periodo de alimentación complementaria.

**TABLA I.**

**Aporte nutricional de un huevo y porcentaje de la Ingesta Adecuada (IA) o Recomendación dietética diaria (RDA) en la ingesta de niños alimentados con leche materna entre 7-12 meses**

NUTRIENTE	UNIDADES	1 HUEVO (50G)	% AI /RDA
Energía	Kcal	72	
Proteína	g	6.27	57.3
Ácidos grasos			
Acido linoleico	g	0.77	16.7
Acido alfa-linolénico	g	0.02	4.0
DHA		0.03	
Vitamina A	ug	80	16
Rivoflavina	mg	0.23	57
Acido pantoténico	mg	0.77	42.8
Vitamina B6	mg	0.09	28.3
Vitamina B12	ug	0.44	88
Colina	mg	146.9	97.9
Vitamina D	ug	1.0	10
Vitamina E	ug	0.52	10.4
Selenio	ug	15.4	77
Zinc	Mg	0.64	21.3

Fuente: Lutter, Ch; Iannotti, L y Stewart, C. 2018.

## BENEFICIOS EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO INFANTIL (IANNOTTI, ET AL. 2017)

- Los estudios aleatorios controlados han evidenciado que el consumo de 1 huevo al día durante 6 meses, iniciando en el periodo de alimentación complementaria y comparado con las prácticas tradicionales de alimentación complementaria, **producen un efecto biológico significativo en el crecimiento infantil y reduce la restricción del crecimiento.**
- Son más económicos que otras fuentes de origen animal y relativamente simples de almacenar y preparar. Esto les brinda una gran ventaja en comparación con otros alimentos que tradicionalmente se utilizan en la alimentación complementaria o productos fortificados.
- Hay consenso que los huevos deben introducirse tempranamente en la etapa de alimentación complementaria, sin riesgo de incremento de la incidencia de alergias, lo cual ha sido sugerido por la Asociación Americana de Pediatría en el 2008.
- Tanto la yema como la clara de huevo contiene constituyentes que podrían estar vinculados con el crecimiento y los autores indican que es la combinación de ambos (clara y yema).

## ¿QUÉ NUTRIENTES LE DAN ESA CARACTERÍSTICA TAN IMPORTANTE EN EL CRECIMIENTO INFANTIL?

- Altas concentraciones** de colina.
- La combinación de aminoácidos: **contribuye al incremento del tejido muscular** pero también impacta en la absorción de minerales y nutrientes esenciales.
- Componentes **bioactivos como el factor de crecimiento** similar a la insulina.

## COLINA Y ÁCIDO DOCOSAHEXAENOICO (DHA):

- Son dos biomarcadores presentes en el huevo.
- Ambos asociados al **desarrollo cognitivo y la memoria**, de ahí su relevancia en la introducción temprana en la infancia.
- El beneficio de la colina radica en que es **precursor de los fosfolípidos de membrana**, los cuales son necesarios para la división celular, el crecimiento y la señalización de membrana. (Caudill, 2010)
- El DHA además contribuye al desarrollo de la **agudeza visual**. (Lutter, Iannotti, Stewart, 2018)

**“El beneficio del huevo inicia desde el periodo de gestación con el consumo materno, ya que es un periodo en el cual hay un rápido crecimiento y multiplicación celular y la calidad nutricional del huevo optimiza estos procesos”.**

(Lutter, Iannotti, Stewart, 2018)

Se ha observado en diferentes estudios una menor prevalencia en el consumo de alimentos altos en azúcares como: chocolates, dulces, postres, galletas comparados con grupos de control. (Iannotti, et al. 2017)

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Caudill, M. (2010). Pre- and postnatal health: Evidence of increased cholineneeds. Journal of the American Dietetic Association, 110, 1198–1206.
- Iannotti LL, Lutter CK, Stewart CP, et al. 2017. Eggs in Early Complementary Feeding and Child Growth: A Randomized Controlled Trial. Pediatrics. 140(1). Disponible en: [https://pediatrics.aappublications.org/content/140/1/e20163459?sso=1&sso\\_redirect\\_count=2&nfstatus=401&nftoken=00000000-0000-0000-0000-00000000&nfstatusdescription=ERROR%3A%20No%20local%20token](https://pediatrics.aappublications.org/content/140/1/e20163459?sso=1&sso_redirect_count=2&nfstatus=401&nftoken=00000000-0000-0000-0000-00000000&nfstatusdescription=ERROR%3A%20No%20local%20token)
- Lutter, Ch; Iannotti, L y Stewart, C. 2018. The potential of a simple egg to improve maternal and child nutrition. Matern Child Nutr. 2018;14(53):e12678. <https://doi.org/10.1111/mcn.12678>