



EL HUEVO

UN ALIMENTO ESENCIAL DESDE LOS 6 MESES

1000
días

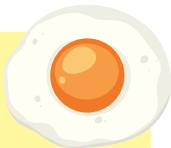
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DESDE LOS 6 MESES?

Los primeros **1000 días de un niño**, representa una ventana crítica para el crecimiento, desarrollo neurológico, programación metabólica y maduración inmunológica. La introducción adecuada de alimentos complementarios desde los **6 meses** constituye una intervención de alto impacto en salud pública¹⁻³.

Dentro de los alimentos de mayor densidad nutricional en esta etapa, el huevo destaca como una de las mejores fuentes de proteína de alto valor biológico y micronutrientes esenciales para el desarrollo infantil, además de su accesibilidad y versatilidad de recetas.

RECOMENDACIONES ACTUALES SOBRE INTRODUCCIÓN DEL HUEVO

La evidencia actual respalda la introducción del huevo desde los **6 meses de edad** como parte de la alimentación complementaria.



Las guías alimentarias de Costa Rica establecen que ²:



La alimentación complementaria debe iniciarse a los **6 meses**.



Los alimentos potencialmente alergénicos, incluido el huevo, pueden ofrecerse **desde esta edad**.



La restricción o retraso en la introducción de alérgenos **no previene alergias alimentarias**¹⁻⁴.

La **FAO**, enfatiza que los alimentos de origen animal como el huevo durante la alimentación complementaria son fundamentales para cubrir requerimientos **nutricionales críticos para el desarrollo infantil**¹¹⁻³



Hierro



Zinc



Proteína



Vitamina B12



Colina



Grasas
esenciales



Nutrientes para
el neurodesarrollo

LA IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL HUEVO

El huevo posee una extensa lista de características únicas:



Alta densidad
nutricional en
pequeña cantidad.



Fácil de
conseguir y
económico.



Muy versátil:
muchas recetas
deliciosas.



Fácil transición
a la alimentación
familiar.

EL HUEVO

contiene todos los aminoácidos esenciales en proporciones óptimas, siendo considerado una proteína de referencia biológica.



NUTRIENTES CLAVE DEL HUEVO Y SU RELEVANCIA



PROTEÍNA
Crecimiento lineal y desarrollo muscular.



COLINA
Desarrollo cerebral, memoria y mielinización.



HIERRO
Previene anemia y apoya el desarrollo cognitivo.



ZINC
Crecimiento adecuado e inmunidad.



VITAMINA B12
Esencial para el desarrollo del sistema nervioso.



VITAMINA D
Salud ósea e inmunidad.



LUTEÍNA Y ZEAXANTINA
Apoyan el desarrollo de la visión.



ÁCIDOS GRASO ESENCIALES
Fundamentales para el neurodesarrollo.

Beneficios clínicos del consumo de huevo en lactantes y niños pequeños

1 CRECIMIENTO Y PREVENCIÓN DE DESNUTRICIÓN

Los estudios clínicos muestran asociación entre consumo regular de huevo y mejor crecimiento lineal⁵. Un ensayo clínico aleatorizado realizado en Ecuador demostró que ofrecer un huevo diario durante 6 meses⁵:

- ✓ Redujo el retraso de crecimiento en 47%.
- ✓ Mejoró peso y talla.
- ✓ Aumentó diversidad dietética⁵.



Estos hallazgos son especialmente relevantes en la población costarricense donde persisten deficiencias de hierro, zinc y proteína de alta calidad.

¿CÓMO INTRODUCIR EL HUEVO?

1 Ofrezca huevo completamente cocido



2 Inicie con pequeñas cantidades



3 Aumente progresivamente según su tolerancia



4 Observe siempre la tolerancia de su hijo



2 NEURODESARROLLO Y FUNCIÓN COGNITIVA

La colina presente en la yema es esencial para⁵⁻⁸:

- Síntesis de acetilcolina.
- Formación de membranas neuronales.
- Mielinización.
- Plasticidad cerebral.

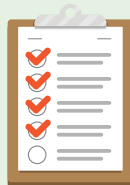


La deficiencia de colina durante los primeros 1000 días puede afectar memoria y desarrollo cognitivo⁵⁻⁸. Además, el huevo aporta: DHA, fosfolípidos, vitamina B12, y luteína; todos asociados con mejor desarrollo neurológico y visual⁴⁻¹⁰.

3 PREVENCIÓN DE ALERGIA ALIMENTARIA

La evidencia moderna contradice las antiguas recomendaciones de retrasar alimentos alergénicos^{4,10}.

Actualmente se reconoce que, introducir huevo entre los 4-6 meses (según preparación alimentaria y desarrollo del niño, especialmente desde los 6 meses como parte de alimentación complementaria:



Puede disminuir riesgo de alergia alimentaria en algunos pacientes, la literatura concluye que la introducción temprana del huevo probablemente reduce el riesgo de alergia al huevo⁴⁻¹⁰

EJEMPLOS DE PREPARACIONES SEGURAS

Adecuadas para su edad:



Huevo duro triturado



Huevo revuelto bien cocido



Mezclado con vegetales o purés

EL HUEVO

constituye una estrategia accesible, económica y altamente costo-efectiva para mejorar nutrición infantil en Latinoamérica.



CONCLUSIONES



El huevo es uno de los alimentos más completos para lactantes desde los 6 meses.



Su introducción temprana es segura y respaldada por evidencia científica actual.



Aporta nutrientes críticos para crecimiento, neurodesarrollo e inmunidad.



La introducción tardía no previene alergias y podría aumentar el riesgo en algunos casos.

Las recomendaciones de la FAO y las guías nacionales de Costa Rica apoyan su incorporación temprana dentro de la alimentación complementaria.

Bibliografía

1. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Infant and young child feeding.
2. Ministerio de Salud de Costa Rica. Guías alimentarias basadas en alimentos: Alimentación a partir de los 6 meses.
3. Food and Agriculture Organization of the United Nations. The Family Nutrition Guide – Feeding young children aged over six months.
4. Soriano V.X., Ciciulla D., Gell G., Wang Y., Peters R.L., McWilliam V., Dharmage S. C., & Koplin J. J. (2023). Complementary and allergenic food introduction in infants: An umbrella review. *Pediatrics*, 151(2), e2022058380.
5. Iannotti L.L., Lutter C.K., Bunn D.A., & Stewart C.P. (2017). Eggs in early complementary feeding and child growth: A randomized controlled trial. *Pediatrics*, 140(1), e20163459. Schwarzenberg S. J., & Georgieff M. K. (2018). Advocacy for improving nutrition in the first 1000 days to support childhood development and adult health. *Pediatrics*, 141(2), e20173716.
6. Krebs N. F., & Hambidge K. M. (2007). Complementary feeding: Clinically relevant factors affecting timing and composition. *American Journal of Clinical Nutrition*, 85(2), 639S–645S.
7. Cusick S. E., & Georgieff M. K. (2016). The first 1,000 days of life: The brain's window of opportunity. UNICEF Office of Research.
8. Tuballa A., Connell D., Smith M., Dowsett C., O'Neill H., & Albarqouni L. (2024). Introduction of allergenic food to infants and allergic and autoimmune conditions: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Evidence-Based Medicine*, 29(2), 104–113.
9. Wallace, T. C. (2018). A comprehensive review of eggs, choline, and lutein on cognition across the life-span. *Journal of the American College of Nutrition*, 37(4), 269–285.

iHacelo
CON HUEVOS!