



# EL HUEVO

pequeño, nutritivo y perfecto para crecer



Basado en recomendaciones de:

- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)
- Guías Alimentarias de Costa Rica.

## ¿POR QUÉ EL HUEVO ES IMPORTANTE PARA MI HIJO?

La leche materna es el mejor alimento para el lactante. A partir de los 6 meses, agregar alimentos complementarios nutritivos como el huevo apoya su crecimiento y desarrollo.



### PROTEÍNA

Crecimiento lineal y desarrollo muscular.



### COLINA

Desarrollo cerebral, memoria y mielinización.



### HIERRO

Previene anemia y apoya el desarrollo cognitivo.



### VITAMINAS A,D, ZINC Y SELENIO

Crecimiento adecuado e inmunidad.



### GRASAS SALUDABLES

Importantes para el cerebro y la visión.

## BENEFICIOS DEL HUEVO



### AYUDA AL DESARROLLO CEREBRAL

La yema contiene colina, un nutriente muy importante para: memoria, aprendizaje, desarrollo del cerebro y la formación de conexiones nerviosas. Además, aporta grasas saludables y luteína, importantes para el desarrollo visual.



### FAVORECE EL CRECIMIENTO

El huevo contiene proteínas completas con todos los aminoácidos esenciales que ayudan a: formar músculos, fortalecer tejidos y apoyar el crecimiento saludable.



### AYUDA A PREVENIR ANEMIA

El huevo aporta: hierro, vitamina B12 y folato. Estos nutrientes participan en la formación de glóbulos rojos y el desarrollo cognitivo.

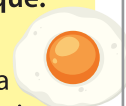
## ¿CUÁNDO PUEDO DARLE HUEVO A MI HIJO?



Actualmente se recomienda ofrecer huevo completo desde los 6 meses, cuando el niño inicia alimentación complementaria.

### La evidencia científica actual muestra que:

- ✓ NO es necesario atrasar el huevo.
- ✓ Introducirlo temprano puede ayudar a disminuir el riesgo de alergia alimentaria.



### SEÑALES DE QUE MI HIJO ESTÁ LISTO PARA COMER

Debes consultar con tu pediatra. Tu hijo probablemente está listo si:



Se sienta con apoyo.



Sostiene bien la cabeza.



Muestra interés por la comida.



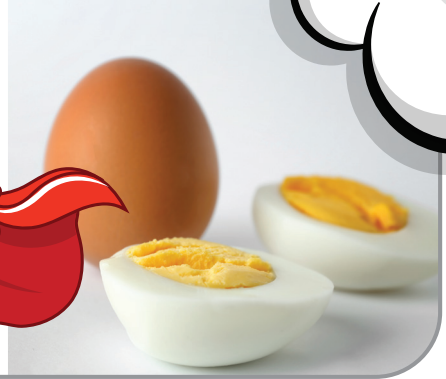
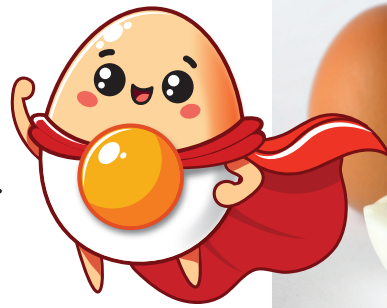
Abre la boca cuando se le ofrece alimento.



## ¿CÓMO OFRECER EL HUEVO?

### Recomendaciones importantes

- ✓ Siempre ofrecer el huevo bien cocido.
- ✓ Puede iniciar con pequeñas cantidades.
- ✓ Ofrecer huevo entero: clara y yema.
- ✓ No agregar sal.



## IDEAS FÁCILES PARA FAMILIAS COSTARRICENSES

### DE 6 A 7 MESES

- Huevo duro majado.
- Huevo revuelto suave y bien cocido.
- Puré de huevo con vegetales.



### DE 7 A 9 MESES

- Huevo con plátano maduro.
- Huevo picado con chayote, zanahoria o papa.
- Torta de huevo con cebolla y chile dulce.



### DESDE LOS 9 MESES

- Trocitos de huevo duro para comer con las manos.
- Torta de huevo con cebolla, chile dulce y espinacas.
- Arroz con huevo y vegetales como zanahoria, chile dulce, cebolla, espinacas.



### EVITE:

- ✗ Huevo crudo.
  - ✗ Huevo medio cocido.
  - ✗ Preparaciones con mayonesa casera o que utilicen huevo sin cocinar.
  - ✗ Agregar sal o condimentos o salsas artificiales o saborizantes fuertes.
- ! Es importante cocinar completamente la clara y la yema para evitar bacterias dañinas.



### PREGUNTAS FRECUENTES



#### ¿Cuántas veces por semana puede comer huevo?

El huevo puede ofrecerse todos los días, incluso en varias comidas, como parte de una alimentación variada y saludable.



#### ¿Es mejor solo la yema?

No. Se recomienda ofrecer el huevo completo, porque tanto la clara como la yema aportan nutrientes importantes.



#### ¿Puede producir alergia?

Aunque es poco frecuente algunos niños pueden ser alérgicos, pero retrasar el huevo ya no se recomienda como método de prevención.

## EL HUEVO ES EL ALIMENTO PERFECTO



Económico.



Fácil de conseguir.



Muy versátil: muchas recetas deliciosas.



ideal para el crecimiento y desarrollo del niño.

**iHacelo**  
CON HUEVOS!

Incluir huevo desde los 6 meses ayuda a construir hábitos saludables durante toda la vida.