

Huevo

Ya no es necesario esperar hasta el año la introducción de huevo, se ha demostrado que incluso tiene un efecto protector en el desarrollo de alergias y además se puede ofrecer desde el inicio de la alimentación complementaria para aprovechar todo su valor nutricional.¹

El huevo contiene casi todos los minerales y vitaminas, además colina, luteína y zeaxantina: la primera importante para la formación de membranas y neurotransmisores (ayuda a mejorar la memoria y las funciones cognitivas); la luteína es un antioxidante que, entre otras cosas, protege la vista y la piel de la radiación solar; de la mano con la zeaxantina, la luteína ayuda regular el crecimiento de las células de los huesos.²

El huevo no sólo posee la mejor proteína que existe (después de la leche materna),³ si no que una sola yema (20 gr) contiene 0.86 mg de hierro, mientras que 20 gr carne roja contienen 0.68 mg.⁴

Introducción de huevo

Es mejor introducir por separado yema y clara; ya que puede presentarse alergia o intolerancia a uno o a ambos componentes. Ya que la alergia a la clara de huevo es más común, la recomendación es iniciar con la yema. Haz diferentes modos de introducirlo, incluso hay quienes introducen el huevo “entero” (clara y yema), pero si, acaso, el bebé presenta alguna reacción, no se sabrá con seguridad a cuál componente fue. Por dar tiempo para apreciar la posible aparición de alguna reacción adversa, la siguiente forma de introducción

a) Introducción de yema

Sancochar el huevo por 20 minutos.

Separar clara de yema con cuidado.

Ofrecer la yema

¼ de yema por 3 a 5 días, descansar 1 a 3 días

½ de yema por 3 a 5 días, descansar 1 a 3 días

¾ de yema por 3 a 5 días, descansar 1 a 3 días

1 yema por 3 a 5 días, descansar 1 a 3 días

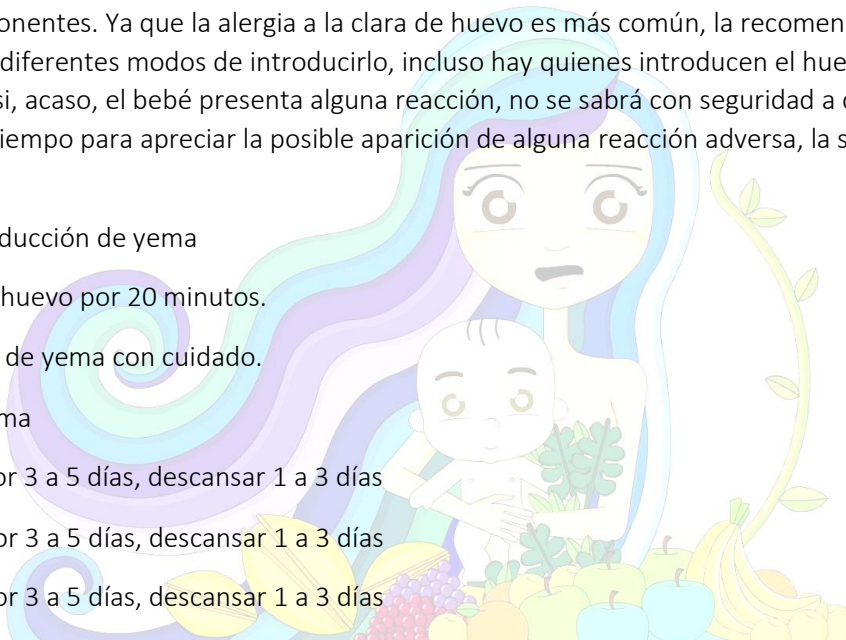
Dependiendo de la edad, gestión del bebé y alimentos previamente introducidos, la yema pueda untarse sobre algo, chancarse y/o usarse como ingrediente.

b) Introducción de clara*

¼ de clara por 3 a 5 días, descansar 3 días

½ de clara por 3 a 5 días, descansar 3 días

¾ de clara por 3 a 5 días, descansar 3 días



1 clara por 3 a 5 días, descansar 3 días

Según la introducción que se elija, podríamos hablar de un tiempo de introducción de 5 a 8 semanas, en el siguiente ejemplo son 3 días de introducción + 1 de descanso (tiempo en el que no se introducen alimentos nuevos):

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	1/4 de yema			Descanso	1/2 yema		
Semana 2	Descanso	3/4 yema			Descanso	1 yema	
Semana 3	1 yema	Descanso	1/4 clara			Descanso	1/2 clara
Semana 4	1/2 clara		Descanso	3/4 clara			Descanso
Semana 5	1 clara			Descanso			

Podrían aumentar el tiempo de “descanso” a 2 o 3 días y si en la familia hay historial de alergias alimentarias, podríamos hacer hasta 5 días de introducción.

No es necesario hacer la introducción “de corrido”, pueden introducirse otros alimentos después de los periodos de descanso

Tanto la yema como la clara pueden darse junto a alimentos que se han introducido previamente, puede prepararse al huevo sólo, como tortilla o como ingrediente de una receta. Para cuando se introduce la clara, ya se ha introducido la yema, así que pueden darse juntos.

Si el bebé no ha presentado alergias alimentarias y no hay historial en la familia, puede darse simplemente 1/3 de yema 3 a 5 días seguidos y luego esperar de 1 a 3 días y proseguir con la clara.

Bibliografía

1. Koplin, J. et al. Can early introduction of egg prevent egg allergy in infants? A population-based study. *Journal of Allergy and Clinical Immunology* Volume 126, Issue 4, October 2010, Pages 807-813
2. EL HUEVO COMO ALIADO DE LA NUTRICIÓN Y LA SALUD., *Rev Cubana AlimentNutr* 2008;18(2 Supl 1):S1-S15
3. Tablas Peruanas de composición de alimentos. Instituto Nacional de Salud; 2009. Disponible en: <http://ins.gob.pe/insvirtual/images/otrpubc/pdf/tabla%20de%alimentos.pdf>
4. FAO/WHO: Protein quality evaluation Report of the Joint FAO/WHO: Expert Consultation 1989.