



# Come huevos desde pequeños ¡Una buena noticia!

## El consumo de huevo en el primer año de vida: ¡nueva evidencia!

A pesar de que sus cualidades nutricionales son ampliamente reconocidas, durante un tiempo este alimento fue prohibido, principalmente antes de los 8 meses de edad. Sin embargo, la investigación ha evidenciado que es un alimento seguro.

Esto se confirma en las últimas Guías Dietéticas Americanas 2020-2025, las cuales por primera vez, incorporan recomendaciones específicas para cada una de las etapas de la vida, incluyendo las recomendaciones para el periodo de vida entre el nacimiento hasta los 24 meses de edad.

Sin duda, un gran avance, debido a que la evidencia indica que el riesgo de aparición de enfermedades crónicas inicia desde edades tempranas. Especialmente, los primeros 1000 días de vida son claves, no sólo para la salud a largo plazo, sino para establecer las preferencias y gustos alimentarios, así como para moldear las selecciones de alimentos.

En estas guías, **el huevo se convierte en uno de los protagonistas para la alimentación de niños y niñas**. Repasemos algunos datos importantes.

Las guías clasifican a menores de 24 meses en tres grupos principales y definen los nutrientes de mayor riesgo de deficiencia, los cuales se muestran en la tabla 1.

Tabla 1: Nutrientes de mayor riesgo de deficiencia en niños menores de 24 meses

	Edad de la niña y el niño		
	0-6meses	6-12meses	12-24meses
<b>Nutriente de mayor riesgo según la edad</b>		Retinol y zinc	Ácido linoleico, calcio y fibra
	Todos los grupos: Hierro, potasio, vitamina D y colina.		

Fuente: Dietary Guidelines Advisory Committee. 2020

### Lactancia materna

La primera etapa de alimentación corresponde al periodo de la lactancia materna y hay evidencia sólida que indica que la alimentación con leche materna puede reducir el riesgo de sobrepeso u obesidad, diabetes tipo 1 y asma. El riesgo es menor, conforme se prolonga la lactancia.

### Periodo de alimentación complementaria:

- Nunca debe iniciarse antes de los 4 meses.
- La introducción de alimentos entre los 4 y los 5 meses, no genera ventajas ni desventajas en comparación con el inicio a los 6 meses de edad.
- Finaliza hasta los 24 meses, es decir, hasta que los niños y las niñas logren la transición completa a una dieta familiar.
- Los alimentos recomendados después de los 6 meses deben ser buenas fuentes de hierro, zinc y brindar cantidades adecuadas de grasas polinsaturadas. **(¡Siíiiiiii!, el huevo los tiene todos).**



## Huevo: un alimento clave

- La introducción temprana de huevos (nunca antes de los 4 meses de edad), puede reducir el riesgo de alergia a este alimento.
- Se debe ofrecer en presentaciones adecuadas según la edad del niño y la niña.
- No hay evidencia científica que justifique la restricción de huevo antes del año, con el objetivo de prevenir alergias alimentarias y enfermedades atópicas.

El aporte de alimentos fuente de hierro, es clave para disminuir la anemia por deficiencia de hierro y evitar las consecuencias, principalmente deterioro del desarrollo neuroconductual.

Para asegurar que se alcanzan todas las necesidades de nutrientes en esta edad, el comité establece combinaciones de alimentos recomendados. Se presentan en la tabla 2.

Tabla 2: Grupos de alimentos recomendados durante el periodo de alimentación complementaria

Alimentos de origen animal	Nueces y frutos secos	Frutas y vegetales	Granos	Grasas
Ejemplo: huevos	En presentaciones aptas para cada edad	Ricos en potasio	Principalmente de grano entero	Principalmente aceites. Evitar grasas sólidas

Fuente: Dietary Guidelines Advisory Committee. 2020

Además, las guías enfatizan en la importancia de poner atención tanto a qué alimentos brindar y cómo se ofrecen, recalando el rol de los padres, madres y encargados de influir en la ingesta de alimentos.

Las guías establecen que un consumo adecuado de huevo, junto con otros productos de origen animal pueden ayudar a cubrir las necesidades de hierro, vitamina B12, colina, vitamina D. También los huevos se encuentran dentro del grupo de alimentos clave para alcanzar las necesidades de ácido linoleico.

#### Referencias:

Dietary Guidelines Advisory Committee. 2020. Scientific Report of the 2020 Dietary Guidelines Advisory Committee: Advisory Report to the Secretary of Agriculture and the Secretary of Health and Human Services. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Washington, DC.