



Cómo introducir el huevo en la alimentación de tu hijo

Por Mar López Sureda | 18/01/2023 | Alimentación, Crianza | 2 Comentarios



HUEVO ¿CUÁNDO EMPEZAR?

¿Cómo agregar huevos al plato de tu hijo?

Estoy segura de que todas queremos ver que nuestro hijo crezca sano y feliz.

Pero en temas de alimentación nos sentimos abrumadas con tanta **información contradictoria sobre lo que es bueno y lo que no es bueno.**

Existen muchos mitos y malentendidos sobre si los bebés (o cuando ya son más mayorcitos) pueden o no comer huevos, a qué edad debes comenzar y cómo hacerlo para incluir en su dieta este nutritivo alimento en forma segura. Así que, voy a ir aclarando, poco a poco, las dudas más frecuentes sobre **el huevo y la alimentación de tu hijo.**

Y ¿por qué digo que el huevo es nutritivo?

Porque los huevos son un gran contribuyente de nutrientes esenciales para el desarrollo saludable de un niño. **Están repletos de vitaminas y minerales, y son una buena fuente de proteínas de calidad, colina (un nutriente que contribuye al desarrollo saludable del cerebro, entre otras cosas) y ácidos grasos esenciales.** 🟡

¿Cuándo es el momento adecuado para introducir el huevo a los niños?

El huevo es uno de los alimentos que los pediatras consideramos como parte de la alimentación complementaria.

La alimentación complementaria es introducir alimentos sólidos o líquidos distintos de la leche materna (o de una fórmula infantil) como complemento adicional a esta.

Tanto la [Agencia de Salud Pública de Cataluña](#) como la [Asociación Española de Pediatría](#) recomiendan **introducir huevo bien cocido en la dieta dentro del primer año de vida, alrededor de los seis meses de edad, pero no antes de los cuatro meses.**

Eso sí, ¡cuidado! A pesar de que nos encanta que la abuela nos prepare una buena tortilla de patata, no os recomiendo empezar por ahí. 🙄

¿Cómo puedes introducir el huevo a los niños?

No existe una recomendación oficial de cómo introducir el huevo.

Los estudios han demostrado que los niños que introducen el huevo al inicio de la alimentación complementaria [tienen menos alergia a huevo en el futuro, que los que lo introducen más tarde.](#)

Conclusión: introdúcelo alrededor de los 6 meses al inicio de la alimentación.

¿Cómo introducirlo?

Muy hecho (nunca huevo crudo por riesgo de salmonelosis) y de menos a más cantidad.

Antiguamente, se recomendaba 1/4 de yema cocida e ir aumentando y después pasar a la clara.

Si eso te da seguridad, puedes hacerlo así, pero también puedes introducirlo todo junto (yema y clara) bien cocido o primero la yema (la cantidad que sea los días que sean, por ejemplo toda la yema 2 días) y después clara (toda la clara 2 días).

También puedes empezar ofreciendo un pastel que lleve huevo (es muy poco probable la alergia cuando ha estado cocinado al horno) para después pasar a yema o a clara.

Sí que te recomiendo que dejes la tortilla para el final y que siempre esté muy, muy hecha.

Finalmente, existen algunos cuidados de conservación y limpieza del huevo que debes prestar mucha atención, especialmente en [verano que comparto en este artículo con algunos consejos adicionales](#).

¿Cuánto huevo pueden comer los niños a la semana?

El hecho de que los huevos sean uno de los alimentos más rápidos y fáciles de hacer de todos los tiempos es lo que hace que me preguntéis: — ¿Cuánto huevo es lo ideal para mi hijo?

El huevo, junto con otros alimentos como las carnes, el pescado, el marisco, las legumbres, forma parte de una **fuentes importante de proteína**.

Lo ideal es ofrecer diariamente alimentos de este grupo, de forma variada, especialmente aquellos ricos en hierro (como el huevo). Los niños no deben comer demasiada proteína de tipo animal [porque se ha asociado con el desarrollo de obesidad en los años siguientes](#).

- *Existe un **máximo de proteína animal diario para los niños**, por eso le puedes dar una pequeña cantidad de huevo o de carne o pescado, pero no mucha.*

Si no sobrepasas ese máximo diario y en casa esa semana no han podido ofrecer carne o pescado o si no coméis carne o pescado, **entonces puedes introducir un huevo al día**.

-  Si el vecino dice: «Si come huevo todos los días, entonces le subirá el colesterol malo».
- No tengas miedo. Un huevo al día máximo de tamaño pequeño, entre los 6 meses y 3 años de edad, **no aumenta el colesterol malo (LDL)**.

Alergias al huevo: ¿cuáles son los riesgos?

Según los estudios, cerca de 2 de cada 10 niños pueden llegar a desarrollar reacción alérgica al huevo, pero según un estudio realizado por el [Observatorio Mediterránea del comedor escolar de España](#) parece estar en aumento.

A partir de los 2 años de edad, la alergia al huevo es la reacción alérgica alimentaria más frecuente.

Hay más alergias a la clara que a la yema (por eso te he recomendado que lo introduzcas en su dieta progresivamente, en pequeñas cantidades y bien cocido).

-  Si el vecino dice: «Si un niño es alérgico al huevo, entonces no se puede vacunar de triple vírica o gripe».
- **No debemos dejar de vacunar a los niños.** Seguramente en el centro de salud se le indicará la vacuna, pero con vigilancia de al menos media hora posterior para observar si aparecen síntomas de alergia.

¿Cómo puedo saber si mi hijo es alérgico al huevo?

Algunas veces los síntomas de alergia al huevo pueden ocurrir a la semana de haberlo introducido (aunque a veces antes, a partir del segundo día) y pueden aparecer de distintas formas:

- Piel : urticaria (ronchas y habones, produce un intenso picor durante todo el día), eczema (la piel se seca, pica y se inflama), hinchazón o enrojecimiento.
- Digestivo: náuseas, vómitos o diarrea.
- Respiratorio: secreción nasal, sibilancias (sonido como de silbato durante la respiración) o dificultad para respirar.
- Cardiovascular: latidos cardíacos rápidos o presión arterial baja.

Se ha demostrado que **la introducción tardía del huevo y otros alérgenos alimentarios aumenta la posibilidad de desarrollar alergia alimentaria.**

Por lo tanto, no debemos dejar de incluirlo en su alimentación, pero debemos hacerlo en forma adecuada. Si quieres saber cómo introducir el pescado, gluten, lácteos, etc. en la dieta de tu hijo, apúntate a mi curso

[Atragantamiento y Alergias alimentarias en la infancia. Tu curso de primeros auxilios en alimentación infantil.](#)

¿Quieres saber más sobre la salud de tu peque? En mi libro [«Las respuestas de mi pediatra»](#) te cuento todo lo que necesitas saber.

Artículos recientes

Consejos para que tu bebé duerma mejor

Desarrollo del bebé de 9 a 12 meses: ¿qué debo tener en cuenta?

Desarrollo del bebé de 6 a 9 meses: ¿qué debo tener en cuenta?

Desarrollo del bebé de 3 a 6 meses: momentos clave

Desarrollo del bebé de 1 a 3 meses: ¿qué tengo que saber?

Secciones

Alimentación

Crianza

Urgencias

CONTACTO

hola@marlopezpediatra.com



PÁGINAS DE INTERÉS

[Cursos](#)

[Blog](#)

LEGAL

[Aviso legal](#)

[Política Cookies](#)

[Política Privacidad](#)

[Contratación](#)