



El HUEVO en la Alimentación Infantil

Pilar Serrano Galvis¹, nutricionista - dietista

El consumo de huevo (a cualquier edad) mejora la relación colesterol total y niveles de HDL (colesterol bueno). Otra forma de mejorar esta relación es aumentando el consumo de aceites de alta calidad, como de oliva o canola, y haciendo ejercicio.

Las recientes investigaciones alrededor del metabolismo (digestión, absorción y utilización) de los diferentes nutrientes esenciales en el ser humano, han permitido una mejor práctica de la nutrición tanto a escala individual como poblacional.

En el caso particular del huevo, éste ha venido ocupando renglones cada vez más importantes en los programas de alimentación para países en vía de desarrollo. Entre las características más importantes del huevo están:

- 🔍 Proteína patrón para el ser humano. Esto quiere decir que aporta los aminoácidos esenciales necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo tanto en calidad como en cantidad.
- 🔍 Fuente (casi única en nuestro medio) de ácidos grasos esenciales (DHA y EPA) y fosfatidil colina, nutrientes muy escasos en la alimentación promedio del colombiano, y definitivos para el desarrollo cognoscitivo y la maduración del sistema inmunológico del ser humano.
- 🔍 Su consumo (a cualquier edad) mejora la relación colesterol total y niveles de HDL (colesterol bueno). Otra forma de mejorar esta relación es aumentando el consumo de aceites de alta calidad, como de oliva o canola y haciendo ejercicio.

🔍 Es una fuente de hierro hemínico incomparable especialmente en pacientes con pérdidas gastrointestinales por infección con parásitos o utilización frecuente de antibióticos. Esta situación puede ser común en la población escolar colombiana.

🔍 Muy bajo costo frente a las otras proteínas disponibles en el mercado o accesibles en la canasta familiar de los hogares colombianos, teniendo en cuenta principalmente la calidad de sus características nutricionales.

🔍 **Seguridad microbiológica.** Un huevo mal manipulado, sobretodo durante los procesos de producción, puede ser vehículo de bacterias. Sin embargo, su empaque natural y características organolépticas son indicadores de calidad, sin lugar a equivocación, fáciles de detectar a cualquier edad y evitar su consumo, evitando así la enfermedad.

🔍 Optimización en términos de desechos o porcentaje de parte comestible. Todo en un huevo se aprovecha. La cáscara es fuente de calcio para alimentación animal o como abono para la tierra.

Estas, entre muchas otras razones, deben ser tenidas en cuenta al momento de decidir y diseñar un plan de ayuda alimentaria de costo eficiente.

Bibliografía

1. Herron KL, Fernandez ML. Are the current dietary guidelines regarding egg consumption appropriate? J Nutr. 2004 Jan;134(1):187-90.
2. Speedy AW. Global production and consumption of animal source foods. J Nutr. 2003 Nov;133(11 Suppl 2):4048S-4053S.
3. Makrides M, Hawkes JS, Neumann MA, Gibson RA. Nutritional effect of including egg yolk in the weaning diet of breast-fed and formula-fed infants: a randomized controlled trial. Am J Clin Nutr. 2002 Jun;75(6):1084-92.
4. Weggemans RM, Zock PL, Katan MB. Dietary cholesterol from eggs increases the ratio of total cholesterol to high-density lipoprotein cholesterol in humans: a meta-analysis. Am J Clin Nutr. 2001 May;73(5):885-91.
5. Song WO, Kerver JM. Nutritional contribution of eggs to American diets. J Am Coll Nutr. 2000 Oct;19(5 Suppl):556S-562S.
6. Kritchevsky SB, Kritchevsky D. Egg consumption and coronary heart disease: an epidemiologic overview. J Am Coll Nutr. 2000 Oct;19(5 Suppl):549S-555S.
7. McIntosh WA. The symbolization of eggs in American culture: a sociologic analysis. J Am Coll Nutr. 2000 Oct;19(5 Suppl):532S-539S. Gilbert LC. The functional food trend: what's next and what Americans think about eggs. J Am Coll Nutr. 2000 Oct;19(5 Suppl):507S-512S.
8. Jalal F, Nesheim MC, Agus Z, Sanjur D, Habicht JP. Serum retinol concentrations in children are affected by food sources of beta-carotene, fat intake, and anthelmintic drug treatment. Am J Clin Nutr. 1998 Sep;68(3):623-