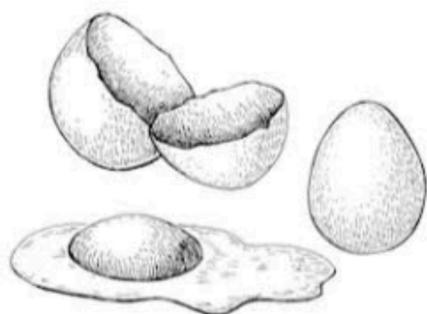


CONSUMO DE HUEVO EN NIÑOS



El huevo es un alimento de alto aporte nutricional. Es rico en proteínas, vitamina A, ácido pantoténico, vitamina B12, tiamina, vitamina E, vitamina D, ácido fólico, calcio, zinc, hierro, colina, luteína y zeaxantina.

¿Cuándo ofrecer el huevo?

- A pesar de que se considera como un alimento potencialmente alergénico, puede introducirse desde el inicio de la alimentación complementaria, ofreciendo tanto clara como yema
- El retraso en la introducción del huevo después del año, puede incrementar el riesgo de alergia al mismo
- Los niños de 6 a 24 meses que consumen huevo reciben un mayor aporte de energía, proteína, colina, vitamina B12 y DHA, nutrientes críticos para el adecuado desarrollo del cerebro

¿Cómo prepararlo?



Entero, bien cocido en agua



En omelette o revuelto, combinado con verduras



En preparaciones saludables, como pancakes caseros

¿Qué cantidad ofrecer?

Edad	Cantidad diaria
6-12 meses	1/4 a 1/2 unidad
1-3 años	1/2 a 3/4 unidad
4-8 años	1 a 1 y 1/2 unidad
9-13 años	1 y 1/2 a 2 unidades
14-18 años	2 a 3 unidades

Ingesta diaria sugerida para alcanzar alrededor del 50% de la recomendación diaria de proteínas. Cantidades basadas en un huevo promedio de 65 gramos.

Equivalencias:

1 huevo de gallina = 6 huevos de codorniz

Precauciones:



Para evitar el riesgo de intoxicación alimentaria a causa de *Salmonella*, no ofrecer huevo crudo a los niños.

Infografía de libre distribución sin modificaciones.

Publique sus mensajes en redes sociales utilizando las etiquetas #LASPGHAN y #nutricionLASPGHAN