

¡Hablemos del huevo!

Sus propiedades:

El [huevo](#) es un alimento muy completo y [económico](#). La clara aporta [proteínas de alto valor biológico](#) y la yema contiene grasas. También aporta [minerales y vitaminas](#) A, B, D y E.

Es cierto que contiene colesterol, pero la proporción de [grasas saludables](#) es mayor (grasas poliinsaturadas, mono insaturadas y ácidos omega 3). **Por tanto, los huevos no aumentan el colesterol en sangre.**

Es un alimento muy recomendable que no puede faltar en la alimentación de los niños.

Los más usados para cocinar son los de gallina, pero también se pueden consumir los de otras aves, hasta los enormes huevos de avestruz. En España, después del huevo de gallina, el más consumido es el de codorniz, que contiene algo más de proteínas y grasas.

¿Desde qué edad se puede consumir?

El huevo se puede incorporar a la alimentación del niño [desde los 6 meses de edad](#). Hay que hacerlo poco a poco y tiene que estar muy bien cocinado, para evitar infecciones.

Solo en los niños que son [muy alérgicos](#) o con antecedentes importantes de [alergia](#) conviene ser más cauto y consultar con el pediatra.

¿Cuántos huevos pueden tomar los niños?

A partir de los 6 meses de edad el niño podría tomar hasta un huevo diario. El problema sería que ya tendría sus necesidades de proteínas cubiertas y podríamos no darle otras muy convenientes, como las de la carne o el pescado.

El niño menor de 3 años no debe tomar muchas proteínas y su dieta ha de ser equilibrada. Por ello cada día ofreceremos una ración de [carne](#), [pescado](#) o huevo, junto con sus raciones de cereales, [frutas y verduras](#).

Las personas con [colesterol alto](#) pueden consumir hasta 3-4 huevos a la semana, aunque sí pueden tomar más claras.

¿Son mejores los huevos [ecológicos](#)?

Los huevos llevan marcado un código en su cáscara. El primer número indica cómo se han criado esas gallinas.

- 0: huevos de producción ecológica
- 1: de gallinas camperas criadas en libertad
- 2: de gallinas criadas en suelo en gallineros o en naves
- 3: de gallinas criadas en jaula.

El valor nutritivo es prácticamente el mismo, pero la calidad es diferente, aunque también hay diferencia de precio.

El color del huevo o de su yema tampoco afecta a su valor nutritivo.

¿Cómo evitamos las infecciones asociadas al huevo?

Aunque existe mucho control, los huevos pueden tener la bacteria [Salmonella](#) en la parte externa de su cáscara. Sigamos estas instrucciones básicas para evitar contaminación e infecciones.

- Comprar huevos con la cáscara intacta y limpia.
- Respetar la fecha de consumo preferente impresa en el envase.
- Lavar los huevos solo antes de cocinarlos.
- No cascar el huevo en el borde del recipiente donde se vaya a batir y limpiar bien el recipiente después de su uso.
- No separar las claras de las yemas con la cáscara del huevo.
- Cuajar bien las tortillas y los revueltos.
- No dejar los huevos, ni los alimentos que los contengan, a temperatura ambiente más de 2 horas.
- Lavar bien todos los utensilios que han estado en contacto con las cáscaras o los huevos crudos.

¿Cómo cocinamos los huevos?

El uso en cocina más habitual es en tortilla, revuelto, frito o a la plancha. Si los tomamos fritos hay que evitar el exceso de aceite.

Además de las clásicas patatas, las tortillas pueden llevar jamón, atún, gambas y, por supuesto, cualquier verdura.

Cuando ofrezcamos **tortilla** a los niños pequeños aprovechemos el momento para [incluir algo de verdura troceadita dentro](#): calabacín, espinacas, judías verdes, brócoli, guisantes... Las verduras suelen ser muy bien aceptadas por los niños si van en una tortilla o con huevo revuelto.

No olvidemos: el huevo es un buen "aliado" de las verduras. Las puede envolver y enmascarar de manera que el niño las acepte mejor.

Al hervirlo en agua con su cáscara obtendremos el huevo cocido, con la yema más o menos cocida, según nuestros gustos. Pero hay que recordar que, en el caso de los niños pequeños, la clara ha de estar siempre bien cocinada. El **huevo cocido** puede incorporarse a las ensaladas para aportarles proteínas.

Añadido a una sopa o a agua hirviendo obtendremos el **huevo escalfado**. Si la sopa o crema lleva verduras y pasta o arroz, ya tenemos un [plato saludable](#) completo.

Para hacer **mayonesa** se usa el huevo crudo, aunque no es lo más recomendable. Existen recetas de mayonesa sin huevo (con leche) o con el huevo cocido, que resultan más seguras.

Debido a la proteína que contiene, la albúmina, es un elemento importante en la cocina para **unir y coagular alimentos**. Mezclado con carnes o verduras y sometiéndolos al calor podemos hacer que las albóndigas, los pasteles salados, el pudín... queden más compactos y no se rompan.

No olvidemos que son fundamentales para elaborar **bizcochos y otros tipos de postres**. Pero, eso sí, busquemos recetas de postres sin azúcar, con frutas y con harinas integrales.

El huevo también sirve para "**pintar**". Si queremos un aspecto dorado y crujiente de un hojaldre u otro tipo de masa, lo pintamos con huevo batido antes de hornearlo y listo.

Disfrutemos del huevo, un alimento económico, saludable y rico para toda la familia.

Y aquí os proponemos algunas de las recetas de nuestra web. ¡Mirad todo lo que se puede cocinar teniendo huevos en la nevera!

- [Huevos en su nido de coliflor](#)
- [Bolitas de brócoli](#)
- [Crepes de espinacas sin harina](#)
- [Albóndigas de carne con caldo de verduras](#)
- [Albóndigas de carne con salsa de cebolla y pasta al "ajo y olio"](#)
- [Albóndigas de cazón con guisantes](#)
- [Embutido casero de pollo](#)
- [Ensalada de judías verdes](#)
- [Espárragos y setas salteados con huevo frito](#)
- [Espinacas con garbanzos y huevo poché](#)
- [Falso sushi de tortilla de calabacín, zanahoria y pavo](#)
- [Galletitas saladas de queso](#)
- [Hamburguesas de lentejas](#)
- [Hojaldre de guisantes](#)
- [Lentejas con quinoa y verduras](#)
- [Ñoquis de calabaza con crema de champiñones](#)
- [Nuggets de brócoli y queso con salsa estilo barbacoa casera](#)
- [Palitos de pollo al horno con salsa de aguacate](#)
- [Pastel de calabaza y patata](#)
- [Pastel de espinacas con bacalao](#)
- [Pisto manchego con huevo](#)
- [Pizza con base de coliflor](#)
- [Pizza de brócoli \(o de coliflor\)](#)
- [Quiché de tomates cherry y espinacas](#)
- [Quiché de verduras](#)
- [Sopa de Aran](#)
- [Sopa de galets rellenos de carne](#)

- [Sopa de pescado "en blanco" con arroz](#)
- [Tortilla de berenjenas](#)
- [Tortilla de espárragos y pasta con tomate casero](#)
- [Tortilla de patatas y calabacín](#)
- [Tortillas de la abuela Carmen](#)
- [Tortitas de avena con verduras](#)
- [Tortitas de calabacín](#)
- [Zarangollo \(murciano\)](#)

Fecha de publicación: 18-04-2023

Autor/es:

- [Carmen de la Torre Cecilia](#). Pediatra. Centro de Salud 'Santa Rosa'. Córdoba
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.

