

El huevo en la dieta del niño



Instituto
de Estudios
del Huevo

ORGANIZACIÓN INTERPROFESIONAL
DEL HUEVO Y SUS PRODUCTOS
inprovo



El Instituto de Estudios del Huevo

es una entidad sin ánimo de lucro con vocación científica y divulgativa, creada en 1996, que promueve la investigación, la divulgación y la formación solvente en torno al huevo como alimento y su relación con la nutrición y la salud. Sus actividades están dirigidas por el Consejo Asesor, un grupo de más de sesenta profesionales y expertos independientes de todas las disciplinas relacionadas con el huevo y su producción, calidad, uso y consumo adecuados (veterinaria, química, farmacia, bromatología, nutrición, cardiología, alergología, gastronomía, tecnología de los alimentos, consumo...)

La Organización Interprofesional del Huevo y sus Productos (**INPROVO**) agrupa a asociaciones de empresas del sector productivo, industrial y comercial del huevo de ámbito nacional, reconocida por el Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino como Organización Interprofesional Agroalimentaria. Entre sus objetivos están la investigación, la promoción de la imagen del huevo y dar respuesta a las necesidades y demandas del consumidor. Desde su creación en 1998, mantiene una colaboración permanente con el Instituto de Estudios del Huevo en estas áreas.

Introducción

Durante la niñez y adolescencia se produce un importante crecimiento y desarrollo, lo que hace que las necesidades nutricionales en esta etapa sean altas. En este contexto, el huevo es un alimento de gran interés, ya que tiene un elevado contenido en nutrientes esenciales, que son además muy biodisponibles (fáciles de absorber y utilizar). Además proporciona otros elementos de interés en la prevención de enfermedades crónicas y en el mantenimiento de la salud. Por lo tanto, su presencia en la dieta supone ventajas tanto nutricionales como sanitarias.

Por su contenido en colesterol este alimento ha sido mirado con recelo y se ha recomendado limitar su consumo en el pasado. Sin embargo los estudios realizados en los últimos años han demostrado que los condicionantes nutricionales de la enfermedad cardiovascular son numerosos, y el efecto del colesterol dietético sobre las concentraciones de colesterol plasmático y LDL-colesterol es mucho menor que el de otros componentes de la dieta, como la ingesta energética, las grasas saturadas y los ácidos grasos trans, que el huevo aporta en cantidad baja o nula (en el caso de la grasa trans).

Además, los huevos contienen cantidades apreciables de otros elementos beneficiosos desde el punto de vista cardiovascular, como nutrientes y sustancias antioxidantes y grasas insaturadas. Esto, unido a las evidencias científicas que demuestran que la ingesta moderada de huevos no incrementa el riesgo cardiovascular, justifica la presencia de este alimento en el contexto de una dieta equilibrada, salvo que exista una circunstancia que lo desaconseje, como la alergia al huevo.

El presente texto profundiza en el huevo como alimento valioso desde el punto de vista nutricional, desmitifica algunos errores asociados a su consumo y recoge un resumen de estudios relacionados con el tema, en población general y específicamente en niños.

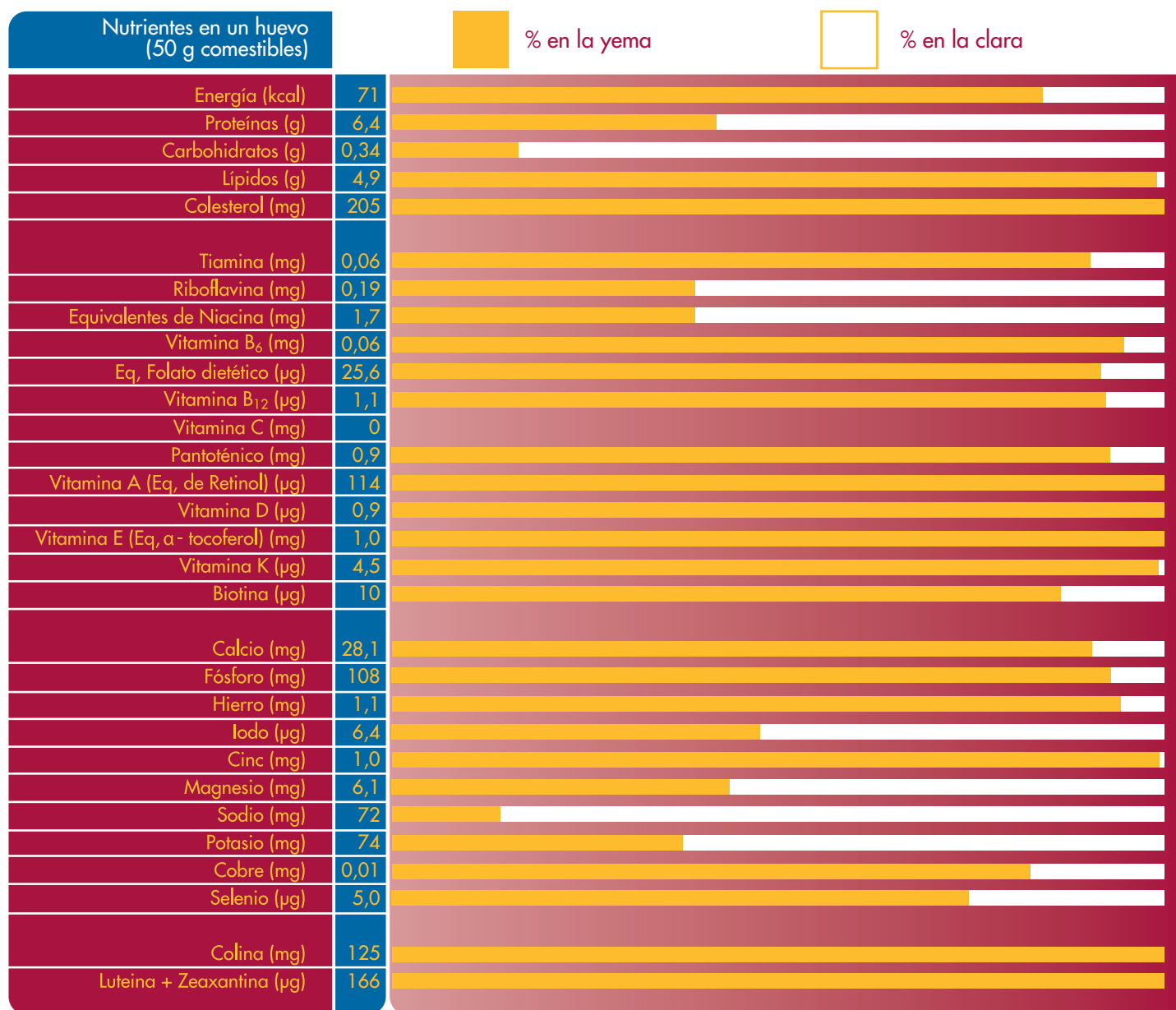
Valor nutricional

La Figura 1 presenta la composición media de un huevo y el porcentaje de nutrientes aportado por la yema y la clara. En la yema se encuentra la práctica totalidad de la grasa (tanto saturada, como monoinsaturada y poliinsaturada, el colesterol, los ácidos grasos omega-3...), vitaminas liposolubles (A, D, E y K), y algunos minerales como el zinc, así como la colina, luteína y zeaxantina. También se encuentra una elevada proporción del contenido en vitamina B₁, B₆, folato, B₁₂, ácido pantoténico, biotina, calcio, fósforo, hierro, cobre y selenio. Mientras que la clara contiene más de la mitad de la proteína del huevo y es más rica que la yema en vitamina B₂, niacina, yodo, magnesio y potasio.

Teniendo en cuenta las ingestas diarias recomendadas para niños de 1-13 años (Tabla 1) podemos valorar qué porcentaje de estas ingestas recomendadas queda cubierto al consumir uno o dos huevos. La Tabla 2 nos permite comprobar que el huevo aporta una cantidad muy elevada de casi todos los nutrientes, cubre más del 20% de las ingestas diarias recomendadas de proteínas, vitamina B₂, vitamina B₁₂, niacina, ácido pantoténico, biotina, vitaminas A y K, colina, fósforo y selenio. También permite cubrir más del 10% de las ingestas diarias recomendadas de vitamina B₁, B₆, ácido fólico, vitaminas D y E, hierro y zinc (Tabla 2). Sin embargo sólo aporta el 3-7% del aporte recomendado para la energía, por lo que se puede decir que es un alimento denso desde el punto de vista nutricional, y que proporciona en pocas calorías muchos nutrientes esenciales.



Figura 1. Composición de un huevo de tamaño medio y porcentaje de nutrientes aportados por la yema y por la clara *



* Ortega RM, López-Sobaler AM, Andrés P, Requejo AM, Aparicio A, Malinero LM (2010). Programa DIAL para valoración de dietas y cálculos de alimentación. Departamento de Nutrición (UCM) y Alce Ingeniería, S.A. Madrid. <http://www.alceingenieria.net/nutricion.htm>

* Ortega RM, López-Sobaler AM, Requejo AM, Andrés P. La composición de los alimentos. Herramienta básica para la valoración nutricional. Ortega RM, López-Sobaler AM, Requejo AM y Andrés P., eds. Ed. Complutense, Madrid, 2010

Tabla 1. Ingestas diarias recomendadas (IR) de energía y nutrientes para niños españoles de diferentes edades*

	1 - 3 AÑOS	4 - 6 AÑOS	6 - 10 AÑOS	10 - 13 AÑOS, VARONES	10 - 13 AÑOS, MUJERES
Energía (Kcal)	1200	1600	1900	2250	2100
Proteínas (g)	23	30	36	43	41
Vitamina B ₁ (mg)	0,5	0,7	0,8	0,9	0,9
Vitamina B ₂ (mg)	0,8	0,9	1,0	1,4	1,3
Vitamina B ₆ (mg)	0,6	0,9	1,1	1,2	1,1
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,1	1,4	1,7	2,1	2,1
Niacina (mg)	8	11	13	15	14
Folatos (µg)	150	200	250	300	300
Vitamina C (mg)	55	55	55	60	60
Ácido pantoténico (mg)	2	3	4	4	4
Biotina (µg)	8	12	14	20	20
Vitamina A (µg)	400	500	700	1000	800
Vitamina D (µg)	5	5	5	5	5
Vitamina E (mg)	7	8	8	10	8
Vitamina K (µg)	15	20	30	45	45
Colina (mg)	200	250	300	400	375
Calcio (mg)	500	800	800	1300	1300
Fósforo (mg)	400	500	700	1200	1200
Magnesio (mg)	80	130	180	250	240
Hierro (mg)	10	10	10	12	15
Zinc (mg)	10	10	10	15	12
Yodo (µg)	70	90	130	150	150
Fluoruro (µg)	0,7	1,0	1,5	2,0	2,0
Selenio (µg)	20	20	30	40	45

* Departamento de Nutrición (2010). Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española. En: Ortega RM, López-Sobaler AM, Requejo RM, Andrés P (eds). La composición de los alimentos. Herramienta básica en la valoración nutricional. Madrid: Ed. Complutense; p. 82-84.

El huevo resulta un alimento valioso desde el punto de vista nutricional, porque un porcentaje elevado de niños españoles consume cantidades insuficientes de muchos de los nutrientes que proporciona. De hecho se han detectado deficiencias subclínicas en relación con las vitaminas B₁, B₂, B₆, B₁₂, A, D, E y ácido fólico. También en colina, magnesio, hierro, zinc, yodo y selenio en diversos colectivos de la población española (Ortega y col., 2004; 2007). En este sentido, la ingesta de 1-2 huevos (dependiendo de la edad del niño) puede ayudar a resolver estas situaciones deficitarias.

Los nutrientes aportados por el huevo son además altamente disponibles, lo que es de interés en relación con algunos de ellos, como es el caso del selenio. Un porcentaje apreciable de niños españoles presenta deficiencia en este mineral a nivel sanguíneo a pesar de que el aporte dietético es aparentemente adecuado, posiblemente porque no todo el selenio puede ser utilizado.



Tabla 2. Porcentaje (%) de las IR que se cubren por el consumo de una ración de huevos (se considera una ración: 1 huevo para niños de 1-9 años y 2 huevos para niños de 10 años y más)

	1 - 3 AÑOS 1 Huevo	4 - 6 AÑOS 1 Huevo	6 - 9 AÑOS 1 Huevo	10 - 13 AÑOS, VARONES 2 Huevos	10 - 13 AÑOS, MUJERES 2 Huevos
Energía	5,9	4,4	3,7	6,3	6,7
Proteínas	27,6	21,2	17,6	29,5	31,0
Vitamina B ₁	11,0	7,9	6,9	12,2	12,2
Vitamina B ₂	23,1	20,6	18,5	26,4	28,5
Vitamina B ₆	10,0	6,7	5,5	10,0	10,9
Vitamina B ₁₂	95,5	75,0	61,8	100,0	100,0
Niacina	20,6	15,0	12,7	22,0	23,6
Folatos	17,1	12,8	10,2	17,1	17,1
Vitamina C	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ácido pantoténico	45,0	30,0	22,5	45,0	45,0
Biotina	125,0	83,3	71,4	100,0	100,0
Vitamina A	28,4	22,7	16,2	22,7	28,4
Vitamina D	18,0	18,0	18,0	36,0	36,0
Vitamina E	13,6	11,9	11,9	19,0	23,8
Vitamina K	29,7	22,3	14,8	19,8	19,8
Colina	62,5	50,0	41,7	62,5	66,7
Calcio	5,6	3,5	3,5	4,3	4,3
Fósforo	27,0	21,6	15,4	18,0	18,0
Magnesio	7,6	4,7	3,4	4,8	5,0
Hierro	11,0	11,0	11,0	18,3	14,7
Zinc	10,0	10,0	10,0	13,3	16,7
Yodo	9,1	7,1	4,9	8,5	8,5
Fluoruro	7,9	5,5	3,7	5,5	5,5
Selenio	25,0	25,0	16,7	25,0	22,2

 cuando se supera el aporte del 15% de las ingestas recomendadas

 cuando se supera el aporte del 20% de las ingestas recomendadas



Nutrientes clave aportados por el huevo

El huevo aporta pocas calorías (70 kcal/huevo), pero muchos nutrientes esenciales. Como aspectos característicos a destacar se mencionan:

Proteína de alta calidad: El huevo proporciona más de 6 g/unidad de proteínas de fácil digestión y alta calidad (con un valor biológico de 94 en una escala de 100). La proteína del huevo proporciona todos los aminoácidos esenciales, en una proporción muy satisfactoria, lo que ayuda a garantizar el aporte proteico necesario para conseguir un adecuado crecimiento y desarrollo durante la infancia.

Equilibrado contenido en grasas: El huevo es uno de los alimentos de origen animal con menor contenido en grasa saturada y en el que la relación entre ácidos grasos insaturados y saturados (índice AGI/AGS) es considerada más aceptable y por tanto recomendable. Un huevo mediano tiene unos 4.9 g de grasa, la mayor parte en la yema, los ácidos grasos suponen unos 4 g del total (1.8 g de AGM, 0.8 de AGP y 1.4 g de AGS), siendo por tanto el 65% grasa insaturada y el 35% ácidos grasos saturados.

Ahora que se sabe más sobre los riesgos de las grasas denominadas "trans" es bueno recordar que no hay en el huevo grasas de este tipo.

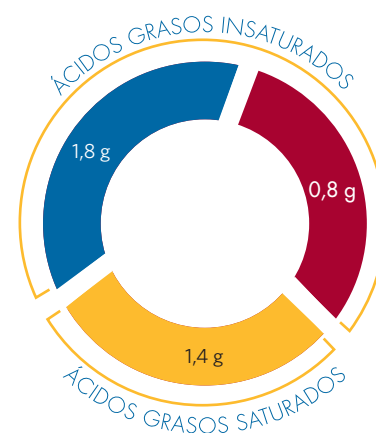
Es destacable la riqueza del huevo en ácido oleico (monoinsaturado) presente también en el aceite de oliva y valorado porque ejerce una acción beneficiosa en los vasos sanguíneos reduciendo el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y hepáticas. El huevo es la principal fuente de fosfolípidos de la dieta y contribuye a satisfacer de forma significativa las necesidades en ácido linoléico y linolénico, ácidos grasos esenciales que el organismo no puede sintetizar (Tabla 3).

Tabla 3. Contenido en grasa de un huevo de tamaño medio

	Un huevo completo (50 g comestibles)
Lípidos (g)	4,9
AGS (g)	1,4
AGM (g)	1,8
AGP (g)	0,8
Colesterol (mg)	205
Ácido oleico (g)	2
Ácido linoléico (g)	1
Ácido linolénico (g)	0
EPA (mg)	4
DHA (mg)	30
Total omega 3 (mg)	51

Figura 2. Equilibrio de lípidos de la yema

El huevo tiene 4,9 g de lípidos totales



- Ácidos grasos poliinsaturados
- Ácidos grasos monoinsaturados
- Ácidos grasos saturados

EPA: Ác. eicosapentaenoico
 DHA: Ác. docosahexaenoico
 AGI: Ác. grasos insaturados
 AGP: Ác. grasos poliinsaturados
 AGS: Ác. grasos saturados
 AGM: Ác. grasos monoinsaturados

Colina: El huevo es la mejor fuente dietética de colina, un nutriente esencial para el desarrollo y normal funcionamiento de las células. Han sido detectadas deficiencias de colina que llevan al padecimiento de deterioros hepáticos, de crecimiento, hipertensión, peor función mental etc., y por ello se han fijado unas ingestas diarias recomendadas (200-400 mg/día en niños de 1 a 13 años) que quedan en gran medida cubiertas con el consumo de uno o dos huevo de tamaño medio (41,7-66,7% de las ingestas recomendadas).

La colina y sus metabolitos son necesarios en diversos procesos metabólicos, en la metilación del DNA, la expresión de genes, la proliferación y diferenciación celular, la construcción de membranas y del neurotransmisor acetilcolina. En las primeras etapas de la vida es esencial para el desarrollo del sistema nervioso y del cerebro. Ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares y mejora la actividad cerebral en etapas posteriores.

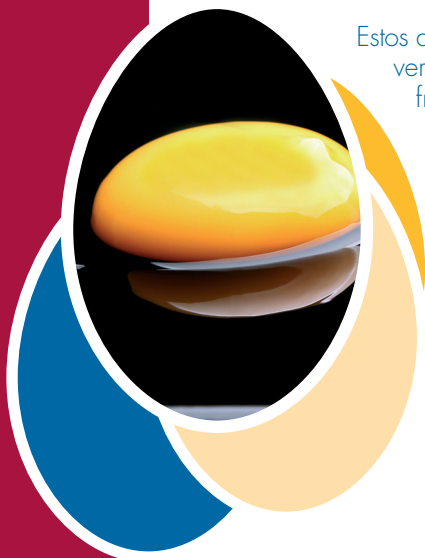
Aunque la colina puede encontrarse en alimentos de origen vegetal, la lecitina (fosfatidilcolina) de la yema de huevo es más aprovechable por nuestro organismo.

Ácidos grasos omega-3: El aporte de los ácidos grasos docosahexaenoico (DHA) y eicosapentaenoico (EPA), así como el conjunto de ácidos grasos omega-3 proporcionados por el huevo, es de gran ayuda para mejorar la función mental y la salud cardiovascular de los niños. Teniendo en cuenta que se considera conveniente lograr un aporte de EPA+DHA de 200-300 mg/día, el consumo de 2 huevos (68 mg) puede cubrir un 23-34% de la cantidad aconsejada, aporte muy valioso para conseguir un beneficio sanitario y funcional, a corto y largo plazo.

Vitaminas y minerales esenciales: Un huevo contiene cantidades significativas de una amplia gama de vitaminas (A, B₂, B₁₂, D, E, etc.) y minerales (fósforo, selenio, hierro, yodo y zinc) que contribuyen a cubrir gran parte de las necesidades diarias de nutrientes. La acción antioxidante de algunas vitaminas, minerales y carotenoides ayuda a proteger al organismo de procesos degenerativos como el cáncer o la diabetes, así como de las enfermedades cardiovasculares.

Luteína y zeaxantina: El huevo aporta una cantidad elevada de luteína y zeaxantina, dos componentes que han contribuido a que se considere al huevo dentro de la categoría de "alimentos funcionales", es decir, los que aportan beneficios en la salud que van más allá de los asociados a su contenido en nutrientes.

Estos dos componentes son unos pigmentos de la familia de los carotenoides, que se encuentran en los vegetales verdes y en la yema de huevo. Actúan como antioxidantes, y a nivel ocular, realizan una acción protectora frente a algunas ondas dañinas de luz de alta energía. Su aporte desde la infancia es importante, porque protegen al ojo de enfermedades como las cataratas y la degeneración macular, causas frecuentes de ceguera en edades avanzadas. Investigaciones recientes han demostrado que consumir luteína puede incrementar la densidad de pigmento macular e incluso mejorar la función visual.



Mitos y errores sobre el consumo de huevo:

¿El huevo engorda?: No, y además puede suponer una ayuda en el control de peso, pues proporciona una cantidad elevada de nutrientes junto con un aporte bajo de calorías, lo que unido a su efecto saciante hace al huevo útil en el control de peso. Su elevado contenido en proteínas ayuda al crecimiento muscular y a frenar la pérdida de músculo cuando se hace ejercicio intenso o dieta hipocalórica.

El alto poder saciante del huevo hace que los niños se sientan llenos después de la comida en la que se ha incluido este alimento, lo que contribuye a evitar una ingesta calórica excesiva. Por ello, ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad. Además, cuando se toma en el desayuno, los niños tardan más tiempo en sentir hambre. Esto favorece el rendimiento escolar y que la ingesta de alimentos a media mañana o en el almuerzo sea más controlada y cuidada que en niños que hacen un desayuno insuficiente o suprimen esta comida.

¿Es conveniente el consumo de huevo en niños enfermos?: El huevo es un alimento bien tolerado en general por la mayoría de los niños, y apetecible incluso en los que tienen escaso apetito. Por otra parte, su elevado valor nutricional y fácil digestión ayuda a mantener la situación nutricional en procesos patológicos.

La alergia al huevo obliga a suprimir su consumo de este alimento y al seguimiento de una dieta de exclusión estricta mientras se mantiene el problema. Los estudios publicados sobre la evolución natural de la alergia al huevo señalan que tras la realización de dicha exclusión, se observa la desaparición de la sensibilización en el 24% de los pacientes a los 2 años, llegando al 55% a los 4 años y al 70% a los 8 años.

¿El huevo es útil en la alimentación de niños inapetentes?: Es especialmente útil en estos casos, ya que se trata de un alimento generalmente apetecible y bien aceptado por la población infantil. Además, al proporcionar muchos nutrientes, ayuda a mantener / mejorar la situación nutricional de niños con falta de apetito o que se resisten a tomar diversos alimentos.

¿Cómo debe cocinarse el huevo?: El huevo es un alimento muy versátil, que puede formar parte de numerosas preparaciones culinarias, tanto dulces como saladas, y que permiten su consumo a cualquier hora del día. La mayor o menor facilidad para digerirlo depende muchas veces de su preparación.

El cocinado del huevo, además de evitar riesgos microbiológicos, aumenta su valor nutricional, facilitando la digestión de las proteínas y la inactivación de sustancias antinutritivas como la avidina, que bloquea la utilización de la biotina. Por otro lado, el huevo cocido se digiere mejor que el frito, ya que no tiene grasa en su preparación.

¿Es mejor el huevo moreno que el blanco?: El color del huevo viene determinado por la raza de la gallina que lo ha puesto y no tiene nada que ver con su calidad, valor nutritivo o sabor.

¿Hay diferencias nutricionales entre los huevos en función del tipo de producción?: Las diferencias en el modo de vida y alimentación de las gallinas suponen pequeños cambios en el valor nutricional del huevo que no son significativos (dependiendo del ambiente y alimentación en cada caso), por lo que no se puede considerar que sea mejor o peor un tipo de huevo respecto a otro en cuanto a su composición nutricional. En la alimentación del niño son igualmente valiosos los huevos convencionales que los camperos o los procedentes de gallinas ecológicas.



¿El huevo afecta a la salud cardiovascular del niño?: El huevo se ha relacionado erróneamente con aumentos de la colesterolemia por su contenido en colesterol, pero su composición en grasa y otros nutrientes, así como las investigaciones realizadas, desmitifican este error. No hay peligro por tomar 1 o más huevos diarios, aunque tampoco es aconsejable un consumo excesivo para evitar que se desplace de la dieta a otros productos también necesarios y casi siempre peor aceptados por los niños (verduras, hortalizas, legumbres....)

Huevo, colesterol y salud cardiovascular:

Durante mucho tiempo el huevo ha sido asociado a su contenido en colesterol, lo que llevó a recomendaciones de consumo muy restrictivas por asociarse con un temor al incremento en el colesterol sanguíneo y en el riesgo cardiovascular. Sin embargo hoy sabemos que en el control de la colesterolemia y riesgo cardiovascular el énfasis debe ponerse en las grasas saturadas, la obesidad y el estilo de vida sedentarios.

El huevo aporta menos grasa saturada que otros alimentos de origen animal y vegetal, y además, en conjunto, su grasa puede ser valorada como de buena calidad para la salud. También debemos considerar que contiene otros componentes (colina) y nutrientes antioxidantes, beneficiosos por estar implicados en el metabolismo lipídico y de la homocisteína. Los estudios epidemiológicos más recientes no han encontrado un mayor riesgo cardiovascular por aumentar el consumo de huevos. En adultos sanos, tomar 6 huevos/semana (con una media de 1 huevo/día o más) no incrementa el riesgo de accidente cerebrovascular o cardiovascular (Qureshi et al., 2007).

En una revisión de estudios sobre el tema, McNamara (2001) concluye que un incremento de 100 mg/día en la ingesta de colesterol podría asociarse con un aumento de 1.9 mg/dL en las concentraciones de LDL-colesterol y de 0.4 mg/dL en las de HDL-colesterol. Por término medio al aumentar la ingesta de colesterol en 100 mg/día, la relación LDL:HDL cambia de 2,60 a 2,61, por lo que se puede predecir que el cambio tiene poco efecto en el riesgo cardiovascular.

En población pediátrica (8-12 años), Ballesteros et al. (2004) señalan que el consumo de 2 huevos/día no modifica negativamente la relación LDL:HDL y se asocia con la generación de partículas LDL menos aterogénicas.

En la población infantil sana es prioritario mejorar la situación nutricional, evitando restricciones innecesarias. El consumo de huevo, siguiendo las recomendaciones para una dieta equilibrada, no debe ser restringido por temores que carecen de fundamento científico.



Consejos para mantener una alimentación saludable

No hay alimentos buenos o malos sino dietas o pautas de alimentación correctas o incorrectas. El que un niño tome más o menos huevos no garantiza que su alimentación sea mejor o peor. Para conseguir una alimentación correcta es necesario:

Aumentar la actividad física: El niño que se mantiene más activo, gasta más energía, puede tomar más alimentos de todos los grupos, consigue más fácilmente una situación nutricional adecuada y controla mejor su peso.

Variedad: Se deben incluir los alimentos de todos los grupos, evitando caer en la monotonía, más arriesgada en niños inapetentes y/o caprichosos.

Proporcionalidad: Los diferentes alimentos deben tomarse en la proporción establecida en las guías de alimentos.

Moderación: la cantidad a consumir debe ser moderada, evitando que el consumo excesivo de un tipo de alimentos impida que el niño tome alimentos de otros grupos, y vigilando que las calorías ingeridas permitan mantener el peso adecuado.

Consejos para mejorar la alimentación de los niños españoles

Los estudios realizados en España ponen de relieve que la alimentación de los niños es mejorable (Ortega y col., 2004; 2007), y es recomendable en general aumentar el consumo de verduras y hortalizas, cereales y legumbres, huevos y pescados; para algunos niños también es importante mejorar el consumo de frutas y lácteos.



Referencias bibliográficas

- Ballesteros MN, Cabrera RM, Saucedo MS, Fernandez ML. Dietary cholesterol does not increase biomarkers for chronic disease in a pediatric population from northern Mexico. *Am J Clin Nutr* 2004;80:855-61
- Fernandez ML. Dietary cholesterol provided by eggs and plasma lipoproteins in healthy populations. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2006;9(1):8-12.
- Harman NL, Leeds AR, Griffin BA. Increased dietary cholesterol does not increase plasma low density lipoprotein when accompanied by an energy-restricted diet and weight loss. *Eur J Nutr*. 2008;47(6):287-93.
- Instituto de Estudios del Huevo. El gran libro del huevo. León: ed. Everest, 2009
- Koplin JJ, Osborne NJ, Wake M, Martin PE, Gurrin LC, Robinson MN, Tey D, Slaa M, Thiele L, Miles L, Anderson D, Tan T, Dang TD, Hill DJ, Lowe AJ, Matheson MC, Ponsonby AL, Tang ML, Dharmage SC, Allen KJ. Can early introduction of egg prevent egg allergy in infants? A population-based study. *J Allergy Clin Immunol*. 2010;126(4):807-13.
- Kritchevsky SB, Kritchevsky D. Egg consumption and coronary heart disease: an epidemiologic overview. *J Am Coll Nutr*. 2000;19(5 Suppl):549S-55S.
- McNamara DJ. The impact of egg limitations on coronary heart disease risk: do the numbers add up?. *J Am Coll Nutr*. 2000;19(5 Suppl):540S-8S.
- Ortega RM, Aparicio A. Problemas nutricionales actuales. Causas y consecuencias. En: Ortega RM, Requejo AM, Martínez RM eds. *Nutrición y Alimentación en la promoción de la salud*, Madrid: UIMP, IMP Comunicación; 2007. p. 8-20.
- Ortega RM, López-Sobaler AM, Aranceta J, Serra Ll. ¿Existen deficiencias nutricionales en la dieta mediterránea?. *Arch Latinoamer Nutr* 2004; 54 (2 Suppl 1): 87-91.
- Qureshi AI, Suri FK, Ahmed S, Nasar A, Divani AA, Kirmani JF Regular egg consumption does not increase the risk of stroke and cardiovascular diseases. *Med Sci Monit*. 2007;13(1):CR1-8.
- Zeisel SH, Niculescu MD. Perinatal choline influences brain structure and function. *Nutr Rev*. 2006;64(4):197-203.
- Zeisel SH. The fetal origins of memory: the role of dietary choline in optimal brain development. *Pediatr*. 2006;149(5 Suppl):S131-6.



Sitios Web de interés:

www.institutohuevo.com
www.eggnutritioncenter.org/page/egg-nutrition-information
www.huevo.org.es/el_huevo_micro_infantil.asp
www.eggnutritioncenter.org/page/nutrition-for-children
www.madridsalud.es/nutralizer.swf
www.huevito.es/

Para más información puede dirigirse a:

Apartado de Correos 3.383 - 28080 Madrid
Tel.: 91 534 32 65 - Fax: 91 456 05 32
www.institutohuevo.com
www.huevo.org.es
e-mail: institutohuevo@institutohuevo.com

También puede encontrarnos en:



Texto del folleto: *Rosa M^a Ortega Anta, *Ana M^a López Sobaler.
*Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.