

DIFERENTES PROTOCOLOS DE INTRODUCCIÓN AL HUEVO

CONSIDERACIONES PREVIAS:

La introducción al huevo se hace de forma diferente a otros alimentos por varios motivos. Lo que tenemos que tener en cuenta es lo siguiente:

- Introducir el huevo de una manera u otra no implica que el niño se vuelva alérgico. Si es alérgico lo será igualmente, pero estas opciones tratan de minimizar riesgos y de facilitar la vida del niño que si es alérgico.
- No es lo mismo ser alérgico a la pera que al huevo. El huevo o sus trazas están presentes en una cantidad enorme de alimentos, y eliminar el huevo de la dieta complica mucho la vida del alérgico y su familia. Como la alergia se puede presentar en diferentes niveles, el hecho de tolerar solo clara, solo yema o sus trazas puede simplificar mucho la vida diaria, además de incrementar las posibilidades de que la alergia desaparezca.
- Es cierto que no se puede separar totalmente la yema de la clara, pero en ocasiones se puede ser alérgico a solo una de las 2 partes, tolerando la otra + trazas.
- Las reacciones al huevo pueden ser muy escandalosas, y en ocasiones pueden llegar a la anafilaxia. Por eso se recomienda ir poco a poco con este alimento.
- No es lo mismo el huevo crudo que el huevo cocinado. Para que esté cocinado debe superar los 70º durante 20 minutos.
- Como siempre, el huevo se introduce por la mañana o al mediodía (si lo hacemos de noche podemos pasar por alto la reacción) y durante 2-3 días (muchas reacciones no aparecen a la primera exposición).

DIFERENTES PAUTAS DE INTRODUCCIÓN:

- **Introducción directamente con una tortilla:** Este tipo de introducción la recomiendan muchos pediatras, entre ellos Carlos González, y también Julio Basulto. En el grupo no la recomendamos porque supone introducir todo directamente y crudo, por lo que si el niño es alérgico no sabremos si tolera solo la yema o la clara, si soporta trazas, o si lo tolera más cocinado. Obliga a retirar todo el huevo de la dieta, además del riesgo que supone que el niño tenga una reacción alérgica grave, incluyendo anafilaxia. Muchos alergólogos consideran esta opción "una temeridad".
- **Introducción progresiva en cantidad y tiempo de cocinado:** Supone empezar con algo que contenga huevo muy cocinado, como por ejemplo, un bizcocho. Después se puede dar en pasta, en crepes, y poco a poco llegamos a la tortilla. Es una opción más precavida que la anterior, pero al no dar el huevo por separado, no sabemos si el niño es alérgico solo a la clara o solo a la yema.

- **Introducción separando yema de clara:** Es la que recomiendan los alergólogos, la SEICAP y la AEPED. Se trata de introducir yema y clara por separado, empezando por la yema en poca cantidad (un trocito) y muy cocinada (mínimo 20 minutos a 70º). Cuando ya hayamos dado la yema entera, pasamos a la clara, y lo damos por introducido muy cocinado. Posteriormente podemos pasar a menos tiempos de cocción. De esta forma, se comprueba si el niño tolera todo el huevo, solo una de las partes, y si lo tolera muy hecho o también más crudo.
- **Introducción por cuartos:** Se trata de hacer lo mismo que en la opción anterior, pero empezando por un cuarto y ofreciendo cada 3 días. Se amplía medio, luego a 3 cuartos, etc,. Es una opción muy muy conservadora, que implica pasar 20 días con la introducción al huevo sin dar ningún otro alimento nuevo, pero realmente solo sería necesaria en casos muy concretos de niños con muchos antecedentes de alergia.

DOCUMENTO REDACTADO POR LA ADMINISTRACIÓN DEL GRUPO BLW DE BUEN ROLLO

Más información: <http://www.mipediatraonline.com/el-huevo/>

http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/4-alergia_huevo_0.pdf

<http://enfamilia.aeped.es/vida-sana/alimentacion-complementaria-en-primer-ano-bebe>

<http://enfamilia.aeped.es/temas-salud/alergia-al-huevo>

<http://www.seicap.es/forosf2.asp?foro=31>

http://www.seicap.es/alergia_a_huevo.asp