

VAMOS <sup>al</sup>  
GRANO  
CON  
**Blevit**



**ALERGIA AL  
HUEVO**

**EN LA PRIMERA INFANCIA**



Avalado por

**sepeap**

Sociedad Española de Pediatría  
Extrahospitalaria y Atención Primaria

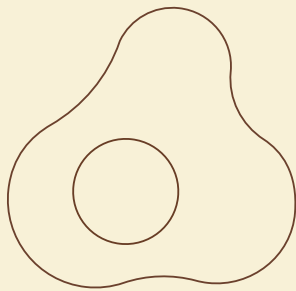
La alergia al huevo es una de las más frecuentes en bebés y niños pequeños. Aunque muchos la superan durante la infancia, conviene adaptar algunas recetas para que el bebé siga disfrutando de una alimentación variada y adecuada.

### Alimentos a evitar

Evitar siempre el huevo en todas sus formas (clara, yema, cocido, frito, revuelto, tortillas, rebozados) tanto de gallina, como de cualquier otra ave.

Evitar alimentos que suelen llevar huevo en su composición, como:

- Bollería, pastelería: bizcochos, galletas...
- Pasta y masas: pasta fresca, rebozados...
- Salsas: mayonesa...
- Postres como: flan, natillas, helados...
- Procesados: embutidos, precocinados...



### Revisa siempre la lista de ingredientes.

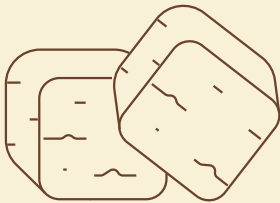
En las etiquetas, el huevo puede aparecer con otros nombres como: albúmina, ovalbúmina, ovomucoide, ovomucina, ovovitulina, vitelina, lisozima...

Como consejos de manipulación, utiliza utensilios y menaje bien limpios, sin restos de huevo, y evita reutilizar aceite empleado previamente para cocinar alimentos con huevo.

### Sustitutos y otras fuentes nutricionales

El huevo aporta proteínas, grasas saludables y vitaminas como la D y la B12, pero estos nutrientes pueden obtenerse fácilmente con otros alimentos aptos:

- **Proteínas:** carne, pescado blanco y azul, legumbres y tofu.
- **Grasas saludables:** aceite de oliva virgen (preferiblemente virgen extra), aguacate, pescado azul.
- **Vitamina D:** pescado azul (salmón, sardina, boquerón...), alimentos fortificados aptos. La exposición solar segura sigue siendo la principal fuente.
- **Vitamina B12:** carne, pescado, lácteos o fórmulas infantiles.



Alternativas al huevo	¿Para qué sirve?	¿Cómo usarla?
Harina de garbanzo o lenteja roja + agua	Para tortillas y rebozados	Mezclar 1 cucharada colmada con 2-3 cucharadas de agua hasta conseguir una textura semilíquida.
Puré de plátano o boniato	Aporta cohesión y humedad en recetas dulces	2-3 cucharadas de puré por cada huevo a sustituir.
Tofu firme (si la soja está tolerada)	Alternativa al "revuelto"	Desmenuzar y saltear con un poco de aceite y cúrcuma.
Harina + agua + un poco de aceite	Para rebozados suaves sin huevo	Mezclar hasta obtener una pasta ligera para cubrir alimentos.
Cúrcuma (pizca)	Aporta color	Añadir una mínima cantidad a tortillas o tofu.

