

Anabel Del Cisne Ramos-Amores; Manuel Ricardo Rivas-Bravo; Tannia Cristina Poveda-Morales

[DOI 10.35381/cm.v11i2.1645](https://doi.org/10.35381/cm.v11i2.1645)

Aprovechamiento de los beneficios nutricionales del huevo mediante menús para niños menores de cinco años

Taking advantage of the nutritional benefits of eggs through menus for children under five years of age

Anabel Del Cisne Ramos-Amores

ga.anabeldra75@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, UNIANDES, Ambato, Tungurahua
Ecuador

<https://orcid.org/0009-0008-0257-3036>

Manuel Ricardo Rivas-Bravo

direccionturismo@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, UNIANDES, Ambato, Tungurahua
Ecuador

<https://orcid.org/0009-0001-3973-3100>

Tannia Cristina Poveda-Morales

ua.tanniapoveda@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, UNIANDES, Ambato, Tungurahua
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0001-6497-9957>

Recibido: 20 de abril 2025

Revisado: 25 de mayo 2025

Aprobado: 15 de julio 2025

Publicado: 01 de agosto 2025

Anabel Del Cisne Ramos-Amores; Manuel Ricardo Rivas-Bravo; Tannia Cristina Poveda-Morales

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue aprovechar los beneficios nutricionales del huevo mediante menús a través de los cuales se apoyará a la nutrición y desarrollo de los niños menores de cinco años en la provincia de Tungurahua. La investigación será descriptiva, aplicando instrumentos de investigación como la encuesta a los padres de niños menores de cinco años en Tungurahua, para recoger datos estadísticos que permitan conocer su nivel de aceptación de los menús en base al huevo y cuál es el aporte nutricional. Los resultados fueron comparados con otros artículos científicos, se elaboraron treinta menús diarios, cubriendo las necesidades nutricionales de los niños menores de cinco años por un mes, pudiendo ser utilizado como un menú cíclico. En conclusión, El consumo de los huevos de gallina en niños menores de cinco años es una alternativa ante el problema de desnutrición que existe en la provincia de Tungurahua.

Descriptores: Nutrición, consumo, niños, ave de corral, beneficio. (Tesauro UNESCO)

ABSTRACT

The objective of this research was to take advantage of the nutritional benefits of eggs through menus that will support the nutrition and development of children under five years of age in the province of Tungurahua. The research will be descriptive, using research tools such as a survey of parents of children under five in Tungurahua to collect statistical data on their level of acceptance of egg-based menus and their nutritional value. The results were compared with other scientific articles, and thirty daily menus were developed, covering the nutritional needs of children under five for one month, which can be used as a cyclical menu. In conclusion, the consumption of chicken eggs in children under five is an alternative to the problem of malnutrition that exists in the province of Tungurahua.

Keywords: Nutrition, consumption, children, poultry, benefit. (UNESCO Thesaurus)

Anabel Del Cisne Ramos-Amores; Manuel Ricardo Rivas-Bravo; Tannia Cristina Poveda-Morales

INTRODUCCIÓN

El huevo es el cuerpo germinativo producido por las aves en su proceso de reproducción. El presente artículo se centra en los huevos de la hembra de la especie *Gallus gallus domesticus*. El huevo es un producto alimenticio básico en la cocina de los ecuatorianos, de alto valor nutricional, gastronómicamente versátil, fácil de preparar y económico.

Según la Fundación Española de Nutrición (FEN, 2018) “toma como término de referencia de alimentos al huevo por presentar proporciones equilibradas de todos los aminoácidos esenciales”. La incidencia de atrofia entre los niños que comieron un huevo al día era un 47% menor que entre los participantes del grupo de control que no modificaron su dieta. También se comprobó que la incidencia de niños con un peso por debajo de lo normal disminuyó en un impresionante 74% al consumir huevos (Waters, W. F. Gallegos, C. A., Karp, C., Lutter, C., Stewart, C., & Iannotti, L., 2018).

Es así como el consumo diario del huevo aumentó la marca que alcanzaban los niños que formaron parte del estudio en las tablas estandarizadas de peso y de estatura para cada edad. El equilibrio en el consumo de aminoácidos, macronutrientes y micronutrientes es indispensable en niños menores de cinco años ya que esto definirá su crecimiento y desarrollo.

Cuando se modifica el equilibrio de aminoácidos, micronutrientes y macronutrientes de forma negativa, se altera el valor de nutrición de la dieta que recibe el infante, el crecimiento y normal desarrollo del niño se verá afectado, dando lugar a la desnutrición infantil. Según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2006, p.5) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) sostienen que la desnutrición en la niñez menor de cinco años incrementa su riesgo de muerte, inhibe su desarrollo cognitivo y afecta a su estado de salud de por vida. Atender a este problema es condición indispensable para asegurar el derecho a la supervivencia y al desarrollo de los niños de América Latina y el Caribe, así como para garantizar el desarrollo de los países. La desnutrición es un problema global,

Anabel Del Cisne Ramos-Amores; Manuel Ricardo Rivas-Bravo; Tannia Cristina Poveda-Morales

por ello, tanto en países desarrollados como emergentes, existen programas para disminuir la tasa de desnutrición, consiguiendo mejorar en sus índices.

En el caso de Ecuador, esta mejoría se ha dado a un ritmo lento. La generación de políticas y estrategias en el ámbito alimentario y nutricional del pasado se centraron en problemas nutricionales de ciertos sectores del Ecuador, no siguieron procesos sostenibles de monitoreo, y no evaluaron los resultados obtenidos. Según la última Encuesta de condiciones de vida del 2014, la prevalencia de desnutrición crónica en menores de 5 años se ha mantenido en 23.9%. La malnutrición también afecta a la economía del Ecuador. Una población infantil mal nutrida no podrá tener un desarrollo físico y mental correcto, esto ocasiona una carga para la población económicamente activa y genera gastos en medicinas y asistencia médica al estado, la repercusión económica de la malnutrición alcanzó en el 2014 el 4,3% del PIB, lo que equivale a 4.300 millones de dólares al año (Fernández, 2017).

Considerando el Objetivo 6 en el Eje Social del Plan Nacional de Creación de Oportunidades 2021 – 2025, cuya visión es la de garantizar el derecho a la salud integral, gratuita y de calidad a través de políticas públicas concernientes a hábitos de vida saludables. Como la estrategia nacional de primera infancia para la prevención y reducción de la desnutrición crónica infantil, que tiene como finalidad “disminuir de manera sostenible la desnutrición y/o malnutrición infantil que afecta a 1 de cada 4 menores de 5 años en el país.

Por tal motivo esta investigación ayudará a cumplir con el objetivo 6, ya que tiene relación con la política 6.4 Combatir toda forma de malnutrición, con énfasis en la DCI (Desnutrición Crónica Infantil) ya que analiza la composición nutricional del huevo para generar menús que apoyen a la nutrición y desarrollo de los niños menores de cinco años en Tungurahua.

Anabel Del Cisne Ramos-Amores; Manuel Ricardo Rivas-Bravo; Tannia Cristina Poveda-Morales

En la actualidad el grado de desnutrición en niños en la provincia de Tungurahua es alarmante, el índice de desnutrición en niños menores de 5 años alcanza el 32,48%, mientras que, en menores de 2 años llega a 41,34%, cifras que están por encima de la media nacional, que alcanza el 23,01% en menores de 5 años y de 27,17% en menores de 2 años.

La Desnutrición de I grado en la provincia de Tungurahua está afectando a casi el 40% de los niños del campo, en los cuales la ingestión de proteína animal es casi nula, estos pequeños sobreviven gracias a la ingestión de proteína vegetal, fenómeno más notorio en la población indígena. Sin embargo, debemos recalcar otra vez, el estado nutricional no solo es debido a la ingestión de proteína, sino también a una fenomenología socioeconómica y cultural tremendamente baja. El medio ambiente en que se desarrollan nuestros niños es extremadamente pobre, las perspectivas que tienen del futuro son nulas, en el campo se vive únicamente la triste realidad del presente.

La deficiencia de alimentos nutritivos, bajo consumo de proteína, peso y talla baja en la población escolar de la zona rural en Tungurahua está estrechamente relacionada con el bajo rendimiento escolar y la limitación intelectual. Estos antecedentes plantean la problemática de que la desnutrición en niños menores de cinco años puede ocasionar retraso en el crecimiento y desarrollo motor y deterioro de la función cognitiva. Se trata de una de las principales causas de fallecimiento en menores de cinco años. La malnutrición puede pasar desapercibida, ya que puede presentarse en niños con un peso y altura normal para su edad.

Se trata de una insuficiencia de micronutrientes (minerales y vitaminas) necesarios para el desarrollo del niño, que pueden provocar deterioro mental, lentitud de reflejos, afectar su inmunidad y desarrollo saludable e incluso provocarle la muerte, debido a que estos son necesarios para la producción de enzimas, hormonas y sustancias esenciales.

Anabel Del Cisne Ramos-Amores; Manuel Ricardo Rivas-Bravo; Tannia Cristina Poveda-Morales

El aporte dietético de la vitamina D es fundamental en los niños y productos como el huevo y los pescados grasos son una fuente natural de esta vitamina. Su bajo consumo puede provocar “alteraciones a nivel esquelético, como el padecimiento de raquitismo, osteomalacia y fracturas, infecciones del tipo gripe o tuberculosis, enfermedades autoinmunes, como artritis reumatoide, enfermedad de Crohn y esclerosis múltiple y algunos tipos de cáncer” (Rodríguez, 2019)

La falta de calcio en los niños menores de cinco años puede afectar su crecimiento, la forma de sus huesos, volverlos más blandos y quebradizos. La cantidad diaria de calcio requerida en niños de 1 a 13 años varía de 700 a 1300 mg (Pérez, 2018). Por lo que el consumo de huevo es una excelente alternativa para la obtención de calcio. La mayoría de estas problemáticas pueden ser prevenidas con una dieta equilibrada que cumpla con los porcentajes establecidos para cada macronutriente y micronutriente. Establecer un menú saludable y equilibrado para menores de cinco años es, sin duda, uno de los principales problemas de las familias que desconocen lo que debe consumir un niño y en qué cantidad, en función de su edad, sexo y actividad deportiva, para mantener su buen estado de salud y garantizar un crecimiento saludable.

Un menú equilibrado para niños debe dividirse en 5 comidas al día, ya que será mejor tolerado por los niños si su consumo diario se reparte en varias comidas diarias. Además, es conveniente que los niños aprendan desde pequeños a combinar sus alimentos de forma equilibrada y seguir las pautas de la pirámide nutricional. La alergia al huevo es la más frecuente en los niños especialmente en los primeros 5 años de vida, siendo la clara la que contiene más alérgenos, las manifestaciones más frecuentes son cutáneas.

En el caso de que el niño presente algún síntoma al consumir este producto por primera vez deberá evitar su consumo directo y de los productos que lo contengan y consultar al doctor quien le indicará las recomendaciones oportunas. Los huevos tienen numerosas posibilidades culinarias y su composición nutricional hace que su consumo sea recomendable en una dieta equilibrada, algunos individuos con niveles

Anabel Del Cisne Ramos-Amores; Manuel Ricardo Rivas-Bravo; Tannia Cristina Poveda-Morales

de colesterol sérico elevado pueden ser especialmente sensibles al colesterol dietético, y puede ser deseable limitar su consumo de yema de huevo. Actualmente la mayoría de las sociedades de expertos no ponen un límite al consumo de este producto.

La desnutrición debe tratarse a una edad temprana (antes de los cinco años) ya que la deficiencia en la capacidad intelectual, problemas digestivos y enfermedades que provoca, pueden persistir durante toda la vida si no se tratan a tiempo. Con esto se plantea como problema científico: ¿Cómo están vinculados los beneficios nutricionales del huevo con los menús para niños menores de cinco años en la provincia de Tungurahua?, con el objetivo de crear menús acordes a su edad aprovechando los beneficios nutricionales del huevo para apoyar a su nutrición y desarrollo.

Para el cumplimiento del objetivo planteado en la investigación se determinará el tamaño de la porción de huevo que debe consumir un niño de cinco años en base a su ingesta calórica diaria. Se implementarán las técnicas de encuesta y entrevista para recopilar datos que permitan conocer el consumo promedio de huevo, formas de preparación preferida y datos adicionales de un cierto número de niños menores de cinco años residentes en Tungurahua y con esta información crear menús que apoyen a la nutrición y desarrollo de los niños menores de cinco años a través del aprovechamiento de los beneficios nutricionales del huevo.

MÉTODO

La investigación será descriptiva porque se aplican instrumentos de investigación como la encuesta a los padres de niños menores de cinco años en Tungurahua, para recoger datos estadísticos que permitan conocer su nivel de aceptación de los menús en base al huevo y cuál es el aporte nutricional de los menús actuales de sus hijos. La población del presente estudio está conformada por personas de 20 a 40 años padres de niños menores de 5 años de la provincia de Tungurahua, niños menores de cinco años residentes en la provincia, profesionales de la salud en el

Anabel Del Cisne Ramos-Amores; Manuel Ricardo Rivas-Bravo; Tannia Cristina Poveda-Morales

área de nutrición, expertos gastronómicos y representantes de empresas avícolas en la provincia Tungurahua.

RESULTADOS

Una vez realizada la recolección de datos utilizando el cuestionario, aplicado a padres de niños menores de cinco años en Tungurahua, las guías de la entrevista, aplicadas a tres nutricionistas, cuatro expertos gastronómicos y dos representantes de empresas avicultoras ubicadas en Tungurahua y, las fichas de degustación aplicadas a un grupo de 20 niños y 20 padres, se obtuvo la información necesaria para la elaboración de los menús.

En los resultados de las encuestas se encontró que la mayoría de los niños consumen huevo 3 veces por semana, comen la clara y la yema y prefieren consumirlo como ingrediente en la preparación de una receta. Los padres evitan darles bebidas energizantes, embutidos y azúcar. El 39% de los encuestados desconoce los beneficios nutricionales del consumo del huevo en niños menores de cinco años.

La información anterior tiene relación con el estudio científico Descifrando el potencial del huevo: conocimientos tradicionales, actitudes y prácticas en una intervención nutricional basada en alimentos en el altiplano ecuatoriano, ya que explica la relación entre el desconocimiento de los beneficios nutricionales del huevo y el bajo consumo de este producto en la provincia de Tungurahua. Las percepciones y prácticas relacionadas con el consumo doméstico y la introducción de huevos en la dieta están determinadas por los conocimientos y prácticas locales, que están determinados por la información biomédica y el asesoramiento proporcionado por profesionales (Waters, 2018).

Anabel Del Cisne Ramos-Amores; Manuel Ricardo Rivas-Bravo; Tannia Cristina Poveda-Morales

DISCUSIÓN

Como resultado de la aplicación de las entrevistas, se sabe que en la dieta de los niños menores de cinco años se debe incluir todos los grupos de alimentos en raciones específicas, es recomendable el consumo diario del huevo debido a que es un alimento muy completo y equilibrado y su consumo después del año de vida es necesario para complementar las necesidades nutricionales diarias. Esta información coincide con el artículo científico Estudio de la relación entre condición socioeconómica de la familia y el estado nutricional de los niños en la provincia de Tungurahua ya que, al culminar su investigación, concluye que, en las zonas donde existe menor consumo de proteína animal existe un mayor índice de desnutrición.

La Desnutrición de I grado en la provincia de Tungurahua está afectando a casi el 40% de los niños del campo, en los cuales la ingestión de proteína animal es casi nula, estos pequeños sobreviven gracias a la ingestión de proteína vegetal, fenómeno más notorio en la población indígena. Los productos que contienen transgénicos, conservantes y colorantes deben evitarse en la dieta de los niños menores de cinco años para prevenir problemas metabólicos.

Los expertos gastronómicos opinan que el huevo es una de las fuentes de proteína más ricas y versátiles para trabajar en cocina, la albúmina de la clara y la lecitina de la yema permiten jugar con las texturas y sabores del producto en preparaciones de sal y dulce, es termo resistente, es decir, su nivel nutricional no se ve afectado con la cocción. Se debe tomar en cuenta la presentación del plato puesto a que influye directamente en la aceptación y consumo de este por parte de los niños.

De la entrevista aplicada a las dos representantes de empresas avícolas se sabe que, según las estadísticas de UNIPRO, el sector avícola productor de huevos tiene más de 50 años en todo el país. Tungurahua produce el 45.61% de huevos a nivel nacional. El consumo per cápita en 2022 en Ecuador es de 260, es decir que en el país se consumen 3 huevos por semana, cifra que está por debajo de la dosis recomendada que son 7 huevos a la semana.

Anabel Del Cisne Ramos-Amores; Manuel Ricardo Rivas-Bravo; Tannia Cristina Poveda-Morales

El consumo de los huevos de gallina en niños menores de cinco años es una alternativa ante el problema del alto nivel de desnutrición que existe en la provincia de Tungurahua, pues además de ser un alimento económico y de fácil acceso, es una fuente de macro y micro nutrientes y su consumo diario apoyaría al correcto desarrollo de los niños en la provincia, ésta información coincide con el artículo Control de la anemia en niños mediante el consumo de huevos de gallinas de traspatio donde se menciona que el consumo de 1 huevo diario controló la anemia en los niños menores de 9 años...Se tuvo resultados positivos en los niños de la comunidad saludable los jardines de Manchay, Lima, Perú con el aumento de hemoglobina, talla y peso (Málaga, 2017)

El resultado del focus group en el cual se conocen las preferencias alimentarias de los niños y padres que participaron en la degustación, coinciden en gran medida, sirviendo de guía para descartar las recetas que obtuvieron un menor porcentaje de aprobación. Bajo estos resultados se elaboraron treinta menús diarios, cubriendo las necesidades nutricionales de los niños menores de cinco años por un mes, pudiendo ser utilizado como un menú cíclico. Los menús están conformados por cinco tiempos: desayuno, colación, almuerzo, colación y cena. Cada menú incluye una receta elaborada con huevo utilizando un formato de receta estándar de producción, donde se detallan los siguientes preceptos que permiten estandarizar los procesos en la elaboración de las recetas.

CONCLUSIONES

El huevo es un producto nutricionalmente equilibrado, económicamente accesible y gastronómicamente versátil. Se debe incentivar el consumo diario del huevo en niños a través de su incorporación en recetas que incluyan ingredientes variados, presentación visualmente cautivante y gusto atractivo. En la dieta de los niños menores de cinco años se debe incluir todos los grupos de alimentos en raciones específicas. Los productos que contienen transgénicos, conservantes y colorantes

Anabel Del Cisne Ramos-Amores; Manuel Ricardo Rivas-Bravo; Tannia Cristina Poveda-Morales

deben evitarse en la dieta de los niños menores de cinco años para prevenir problemas metabólicos.

La ingesta diaria de un huevo en niños menores de cinco años es beneficioso para complementar su nutrición y apoyar a su desarrollo físico y cognitivo. El consumo de los huevos de gallina en niños menores de cinco años es una alternativa ante el problema de desnutrición que existe en la provincia de Tungurahua. La elaboración de menús para 30 días aprovechando los beneficios nutricionales del huevo, servirán como guía alimentaria, brindando información sobre el correcto proceso de alimentación en los niños menores de cinco años en la provincia de Tungurahua.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

AGRADECIMIENTO

A todos los factores sociales que influyeron en el desarrollo de esta investigación.

REFERENCIAS CONSULTADAS

- Comisión Económica para América Latina “CEPAL”, & Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF. (2006). *Desnutrición infantil en América Latina y el Caribe*. <https://n9.cl/63nzp>
- Comisión Económica para América Latina “CEPAL”. (2021). Plan de Creación de Oportunidades 2021–2025 de Ecuador. Observatorio Regional de Planificación para el Desarrollo de América Latina y el Caribe. <https://n9.cl/ynxku>
- Federación Española de Nutrición “FEN”. (2018). *Huevos*. FEN Mercado DE Alimentos. <https://n9.cl/ocfbc>
- Fernández A, Martínez R, Carrasco I, Palma A (2017). Impacto social y económico de la malnutrición: modelo de análisis y estudio piloto en Chile, el Ecuador y México. CEPAL. <https://n9.cl/iuhg2>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos “INEC”. (2010). Fascículo Provincial Tungurahua. Ecuador en cifras. <https://n9.cl/6o351>

Anabel Del Cisne Ramos-Amores; Manuel Ricardo Rivas-Bravo; Tannia Cristina Poveda-Morales

Malaga Cruz, H., & Muñoz Saldaña, Y. (2017). Control de la anemia en niños mediante el consumo de huevos de gallinas de traspato. <https://n9.cl/2x1pn>

Organización Mundial de la Salud "OMS". (2017). ¿Qué es la malnutrición? <https://n9.cl/op4dc>

Pérez, G., Guzmán, J., Duran, K., Ramos, J., & Acha, V. (2018). Aprovechamiento de las cascara de huevo en la fortificación de alimentos. *Revista Ciencia, Tecnología e Innovación*. 16(18), 29-38. <https://n9.cl/nw016>

Rodríguez-Rodríguez, E., Aparicio, A., Sánchez-Rodríguez, P., Lorenzo-Mora, A. M., López-Sobaler, A. M., & Ortega, R. M. (2019). Deficiencia en vitamina D de la población española. *Importancia del huevo en la mejora nutricional*. Nutr. Hosp, 36 (extr. 3), 3-7. <https://n9.cl/3rndx>

Waters, W. F., Gallegos, C. A., Karp, C., Lutter, C., Stewart, C., & Iannotti, L. (2018). Cracking the egg potential: traditional knowledge, attitudes, and practices in a food-based nutrition intervention in highland Ecuador. *Food and nutrition bulletin*, 39(2), 206-218. <https://n9.cl/7kn03>