



HUEVO:

ALIADO EN LOS PRIMEROS 1000 DÍAS DE VIDA.

Hola {nombre}

El miércoles 11 de agosto se realizó el lanzamiento de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica. Es la primera vez que se publican guías específicas basadas en alimentos, para este periodo de vida. Contempla las recomendaciones basadas en evidencia, para la alimentación en el embarazo, el periodo de la lactancia materna y la alimentación complementaria hasta los 2 años.

El huevo es mencionado a lo largo de las guías en diferentes apartados, destacando así su importancia nutricional tanto en el embarazo como en la alimentación complementaria. Algunos mensajes que brindan las guías en relación con este super alimento son:



EN EL EMBARAZO

Se enfatiza en la importancia de consumir todos los grupos de alimentos. En el grupo de productos de origen animal, se agrega el huevo entre las alternativas recomendadas. (p.7)

Además, se agrega la siguiente frase “en el embarazo, disfrute comer huevos” (p.8)

Para la prevención de la anemia en el embarazo, se recomienda consumir alimentos que son fuente de hierro: como el huevo. (p.11)

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



• “El consumo de huevo aporta proteínas, ácidos grasos esenciales, hierro y vitaminas. El huevo se puede ofrecer bien cocinado a partir de los seis meses, y no es necesario separar la clara de la yema, el bebé puede comer todo el huevo. Así tendrá menos riesgo de desarrollar alergias a este alimento en el futuro”. (p.37)

• Se recomienda iniciar la alimentación complementaria a los 6 meses de edad, no antes ni después.

• Se deben introducir todos los grupos de alimentos.

• Se refuerza la importancia de incorporar fuentes de proteína, siendo el huevo una de las fuentes alimentarias recomendadas, pues contiene nutrientes indispensables para el crecimiento del bebé. (p.30)

• Se recomienda preparar los alimentos, en este caso el huevo, con especias y olores naturales como cebolla, ajo, chile dulce y especias frescas como el culantro, apio, orégano, albahaca o cebollín, sin sal, para que disfrute los sabores naturales. (p.31)

• Alergenos: el huevo se debe ofrecer en el periodo entre los 6 a 9 meses. Su introducción, al igual que el resto de los alimentos potencialmente alérgicos, no debe ser después de los 9 meses de edad. (p.37)

• Entre más variada sea la dieta a partir de los 6 meses, menos riesgo de alergias.

• Anemia: El huevo se menciona en la lista de alimentos que aportan hierro y que se deben ofrecer a partir de los 6 meses. (p.38)



El huevo es un alimento **versátil, económico, altamente nutritivo** y permite realizar preparaciones sencillas y variadas, importantes para este periodo de la vida tan importante, así que, sigamos las recomendaciones y reforzemos la importancia del **consumo de huevo en los primeros 1000 días de vida.**

Guías alimentarias

DESCARGAR PDF



Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica