Kit de herramientas de participación del sector | Los primeros 1,000 días

Mensajes clave

* Los huevos son un alimento nutritivo para los niños, que proporcionan cantidades de nutrientes disponibles que son importantes para el crecimiento y el desarrollo1.
* Los huevos son una buena fuente de vitamina D para los niños. La vitamina D es esencial para la estructura y función normal de los huesos y los músculos2.
* Los huevos son una de las pocas fuentes de alimentos que contienen colina y proporcionan más colina por caloría que la mayoría de los demás alimentos3.
* Los huevos son muy recomendables en la dieta de mujeres embarazadas y lactantes, ya que contienen colina, que es especialmente importante en esta etapa de la vida4.
* La inclusión regular de huevos en la dieta de las mujeres embarazadas puede contribuir significativamente a satisfacer las necesidades diarias de folato y, por lo tanto, a promover un embarazo saludable2.
* Los huevos pueden ser una incorporación particularmente valiosa en la dieta de mujeres vegetarianas embarazadas, ya que proporcionan el complemento ideal de todos los aminoácidos esenciales necesarios para el crecimiento y desarrollo infantil2.

Contenido para redes sociales

Para ayudar a promover el poder nutricional del huevo, IEC ha desarrollado una variedad de **publicaciones de ejemplo** para redes sociales con **gráficos ilustrativos.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Los huevos nutren a los niños de todo el mundo y son particularmente beneficiosos para aquellos en entornos de bajos recursos 🍳🥚👧👦  Están llenos de nutrientes fácilmente digeribles que ayudan a los niños a crecer y desarrollarse, como la vitamina D, para la estructura ósea y muscular 🦷🦴☀️  Descubre más sobre por qué es importante una buena nutrición durante estos primeros momentos: <https://bit.ly/3rIgYpr>  #HuevosParaTodos #Huevos #HuevoYNutricion #Primeros1000Dias #AlimentandoFuturos |
|  | Los huevos son una gran fuente de colina, un nutriente que a menudo se consume poco y que contribuye a la salud del cerebro en todas las etapas de la vida, ¡particularmente en los primeros 1000 días! 👶🧠🥚🍳  Esto hace que los huevos sean un complemento ideal para las dietas de las mujeres embarazadas y lactantes, para ayudarlas a satisfacer sus mayores necesidades nutricionales 🤰🤱  Más información: <https://bit.ly/3rIgYpr>  #HuevosParaTodos #Huevos #HuevoYNutricion #Primeros1000Dias #AlimentandoFuturos |
|  | Más de una cuarta parte de las mujeres de 15 a 49 años en todo el mundo se ven afectadas por la anemia, según El Estado de la Seguridad Alimentaria y la Nutrición en el mundo (SOFI) 2021 👩🌍  Los huevos contienen hierro, que reduce la fatiga, favorece el funcionamiento del sistema inmunológico y promueve el crecimiento y desarrollo normal en los niños 🥚🍳🦴💪  Más información sobre cómo los huevos pueden ayudar a las mujeres embarazadas, los bebés y los niños pequeños, en: <https://bit.ly/3rIgYpr>  #HuevosParaTodos #Huevos #HuevoYNutricion #Primeros1000Dias #AlimentandoFuturos |
|  | En un nuevo artículo del Grupo Global de Expertos en Huevo y Nutrición (IENC), Kalpana Beesabathuni experta en nutrición del grupo Sight and Life, explica por qué los huevos son la fuente ideal de nutrientes esenciales durante los primeros 1000 días 🥚🤰🤱  Vea el artículo en: <https://bit.ly/3rIgYpr>  #HuevosParaTodos #Huevos #HuevoYNutricion #Primeros1000Dias #AlimentandoFuturos |
|  | Los huevos contienen una de las cantidades más altas de colina de todos los alimentos, lo que los convierte en un gran aporte a la dieta de mujeres embarazadas y lactantes 🥚🤰🤱  Descubre por qué es tan importante una buena nutrición durante el embarazo y la lactancia: <https://bit.ly/3rIgYpr>  #Huevos #Colina #HuevoYNutricion #Primeros1000Dias #AlimentandoFuturos |
|  | En un nuevo artículo del Grupo Global de Expertos en Huevo y Nutrición (IENC), Kalpana Beesabathuni del grupo de expertos en nutrición Sight and Life, explora por qué los primeros 1000 días son importantes y cómo los huevos tienen el poder de transformar vidas y nutrir el potencial humano 🥚🤰🤱  Lee el artículo en: <https://bit.ly/3rIgYpr>  #Huevos #HuevoYNutricion #Primeros1000Dias #AlimentandoFuturos |
|  | La inclusión regular de huevos en la dieta de las mujeres embarazadas puede contribuir significativamente a cumplir con los requisitos diarios de folato y, por lo tanto, a promover un embarazo saludable 🥚🤰❤️  Descubra otras formas en las que los huevos contribuyen a embarazos saludables: <https://bit.ly/3rIgYpr>  #HuevoYNutrición #Folato #HuevosParaTodos #EmbarazoSaludable  #Huevos #Primeros1000Dias #AlimentandoFuturos |
|  | ¡Los huevos no solo son deliciosos! 😋 También son un alimento muy nutritivo para los niños, ya que contienen vitamina D, proteínas, fósforo y ácido fólico; todos ellos necesarios para el normal crecimiento y desarrollo 🥚🍳💪👧👦  Descubre más sobre por qué es importante una buena nutrición durante estos primeros momentos: <https://bit.ly/3rIgYpr>  #HuevoYNutrición #HuevosParaTodos #EmbarazoSaludable  #Huevos #Primeros1000Dias #AlimentandoFuturos |

Consulte su kit de herramientas descargado para ver todos los gráficos de redes sociales para Instagram, Facebook y Twitter.

**TENGA EN CUENTA QUE: Los mensajes incluidos en este kit de herramientas se proporcionan como ejemplos y es posible que deban adaptarse a los contextos culturales específicos de cada país y para cumplir con las regulaciones sobre información.**

Referencias

1 Food & Nutrition Australia. (2018). *Australian Eggs – Nutrient Analysis Report 2018*. <https://www.australianeggs.org.au/nutrition/nutrients-and-vitamins>.

2 Food Standards Australia New Zealand. (2017). *Australia New Zealand Food Standards Code – Schedule 4 – Nutrition, health and related claims*. Canberra, Australia. <https://www.legislation.gov.au/Details/F2017C00711>.

3 Probst, Y., Guan, V., & Neale, E. (2019). *Development of a Choline Database to Estimate Australian Population Instakes*. Nutrients 11(4), 913. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31018620/>.

4 Leermakers, E.T.M., et al. (2015). *Effects of choline on health across the life course: a systematic review*. Nutr Rev 73(8), 500-22. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26108618/>.