

sight and life



Acción en Breve

Reduciendo la Desnutrición Global, Un huevo a la vez

El retraso en el crecimiento, o desnutrición crónica, sigue afectando a países de todo el mundo. Ciento cincuenta y un millones de niños menores de cinco años están ahora afectados, mientras que otros 2 mil millones de personas sufren deficiencias de micronutrientes.

Los niños con retraso en el crecimiento antes de los 2 años corren un mayor riesgo de desarrollo cognitivo deficiente, resultados educativos inferiores y bajo rendimiento económico en el futuro.

El retraso del crecimiento (longitud/altura inadecuada para la edad) en la primera infancia tiene múltiples causas. Estos incluyen nutrición inadecuada de la madre y/o la primera infancia, prácticas inadecuadas de alimentación de lactantes y niños pequeños, mala salud ambiental, falta de diversidad en la dieta y enfermedades. La baja ingesta de alimentos de origen animal (ASF) ricos en proteínas de alta calidad y otros nutrientes clave durante el período de alimentación complementaria (6 a 24 meses) es un factor importante aquí. La evidencia sugiere que el consumo de ASF está asociado con un mejor crecimiento lineal. En Sight and Life, nos dedicamos a aumentar la producción y el consumo de huevos en apoyo de una mejor nutrición para las poblaciones vulnerables de todo el mundo. Informamos aquí sobre algunos desarrollos recientes que citan huevos.

Una forma excelente de mejorar la nutrición materna e infantil

Los huevos tienen un enorme potencial para mejorar la nutrición materna e infantil durante los primeros 1000 días de vida. Pequeños pero poderosos, los huevos poseen casi todos los micronutrientes que un bebé necesita para crecer,

además de proteínas de alta calidad, y son un componente importante de las dietas tempranas como alimento complementario.

Un estudio en Malawi, en el que participó Sight and Life, encontró que los niveles de aminoácidos esenciales, lípidos y colina eran significativamente más bajos en los niños con retraso del crecimiento que en los niños sin retraso del crecimiento. Los huevos son una fuente excelente de estos nutrientes y los estudios sobre los efectos de El consumo de huevos en mujeres y niños muestra que los indicadores de crecimiento infantil mejoran significativamente con una dieta que incluya huevos.

Los huevos son fáciles de almacenar, transportar, limpiar, cocinar y comer, y se pueden preparar como una comida por sí mismos o como ingrediente en recetas más complejas. De todas las fuentes de proteína animal, los huevos tienen uno de los impactos ambientales más bajos, lo que los convierte en un medio sostenible para apoyar el desarrollo físico y cognitivo y reducir la desnutrición en los niños.

'Multivitamínico de la naturaleza'

Los huevos son tan nutritivos que a menudo se les llama 'multivitamínico de la naturaleza' o 'el primer alimento de la naturaleza'. Un huevo entero contiene un

¿QUÉ HAY EN UN HUEVO?

VITAMINAS

MINERALES



increíble variedad de nutrientes, incluyendo vitamina A, vitamina B2 (riboflavina), vitamina B5 (ácido pantoténico), vitamina B9 (folato), vitamina B12 (cobalamina), colina, vitamina D, vitamina E, selenio, hierro, yodo, calcio, fósforo, potasio y zinc.

Los huevos brindan una amplia gama de beneficios para la salud, ayudando a mejorar la producción de energía, la fuerza muscular, la salud del cerebro, la salud de la piel y la funcionalidad del sistema inmunológico. Apoyan la salud materna durante el embarazo y el desarrollo fetal saludable, y también reducen el riesgo de enfermedades del corazón.

Elevando huevos

Los huevos poseen un enorme potencial como solución práctica y asequible a la desnutrición. Sin embargo, no hay más de 1 a 2 huevos per cápita por semana disponibles en muchas partes del mundo, especialmente en el África subsahariana y el sur de Asia, regiones que experimentan la mayor carga de desnutrición infantil. Sin embargo, los huevos son el alimento de alta calidad y rico en nutrientes más asequible a nivel mundial, y aumentar la producción de huevos tiene el potencial de mejorar los medios de vida y brindar beneficios para la salud de las poblaciones rurales pobres en muchas partes del mundo.

El proyecto de cita de huevos en Sight and Life

En Sight and Life, la misión de entregar óvulos a algunas de las poblaciones más vulnerables del mundo es una oportunidad extraordinaria para citar óvulos.

A través de nuestro Proyecto de citación de huevos, estamos trabajando para que los huevos estén disponibles y sean asequibles para los hogares de bajos ingresos al apoyar la introducción de modelos comerciales avícolas innovadores en Etiopía, India, Indonesia y Malawi. También estamos probando nuevas innovaciones en la producción de huevos y productos, modelos, herramientas y enfoques a base de huevos para abordar la desnutrición de proteínas y micronutrientes durante el embarazo, la infancia y la adolescencia.

cubos de huevo

Dos innovaciones fundamentales de Sight and Life son el 'huevo central' y el 'huevo en polvo'. Un 'centro de huevos' es una unidad centralizada que ofrece a los agricultores insumos asequibles y de alta calidad, servicios de extensión, capacitación y acceso al mercado. Los centros de huevos resuelven los desafíos del lado de la oferta que suelen enfrentar las granjas avícolas de pequeña y mediana escala. Pueden ayudar a los países con sistemas de producción de bajo rendimiento a hacer la transición

a los sistemas eficientes y de alto rendimiento que están asociados con precios de mercado mucho más bajos.

Huevo en polvo (d) er

Conocido a menudo como 'huevo en polvo', 'huevo seco', 'huevo en polvo seco' e incluso 'huevo sucedáneo' a mediados del siglo XX, el huevo en polvo es un producto pasteurizado y secado por aspersion derivado de huevos de gallina frescos. El uso de la deshidratación para conservar los óvulos estuvo muy extendido ya en la Edad Media. Esta técnica también se usó en el contexto de los programas de racionamiento durante la Segunda Guerra Mundial.

El huevo deshidratado tiene una larga vida útil de dos años, es fácil de almacenar y transportar a largas distancias y es fácil de cocinar. Tampoco contiene conservantes ni sabores artificiales, reduce el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos debido al proceso de pasteurización, genera menos desperdicio de alimentos que los huevos con cáscara y es menos costoso de comprar que los huevos con cáscara. Se usa comúnmente como ingrediente en productos horneados y, en consecuencia, se comercializa en grandes volúmenes en todo el mundo. Sight and Life ahora está probando el huevo en polvo para posibles aplicaciones de consumo diseñadas para mejorar la nutrición y la salud climáticamente inteligente.

Estén atentos a las noticias de nuestro viaje al centro de huevos, consumidor ideas y aplicaciones novedosas para el huevo en polvo!

Diferencias en los precios calóricos relativos de alimentos saludables y no saludables

> Caloría por caloría, huevos y la leche fresca son a menudo 10 veces tan caro como los alimentos básicos ricos en almidón en la mayoría de los países de bajos ingresos países.

suelen conducir a un consumo menos frecuente entre los niños pequeños.

.....

> Los precios relativos de los productos lácteos y los huevos están fuertemente asociados con las variaciones en las tasas de retraso del crecimiento en todo el mundo.

> Los precios comparativamente más altos comandados por ASF

Fuente: Headey DH, Alderman HH. Los precios calóricos relativos de los alimentos saludables y no saludables difieren sistemáticamente según los niveles de ingresos y los continentes, The Journal of Nutrition, nxz158, <https://doi.org/10.1093/jn/nxz158>

Más información

Sitio web: sightandlife.org Correo electrónico: info@sightandlife.org
Teléfono: +41 61 815 87 56