

Informativo

ILH
Instituto Latinoamericano del Huevo

OCTUBRE 2016

BOLETÍN 19

El ILH

celebra sus

14 años



EDITORIAL



Fernando Ikeda
Past - Presidente ILH

En octubre del 2001, durante la realización del XVII Congreso Latinoamericano de Avicultura, organizado en Guatemala, surgió de los productores avícolas la iniciativa de conformar un comité de mercadeo que sirviera como un canal para facilitar el intercambio de experiencias e información, con el fin de promover el consumo del huevo en América Latina.

Es así que este comité fue aprobado en la reunión llevada a cabo en el Poultry-show de Atlanta en 2002; ese mismo año se convocó a una

reunión en Florianópolis (*Brasil*) con el objetivo de definir las áreas de trabajo y en donde se oficializó la creación del INSTITUTO LATINOAMERICANO DEL HUEVO (ILH).

El ILH se fundó con objetivos claros y concretos basados en: reunir y divulgar información científica, enfatizar los beneficios del huevo, fortalecer los argumentos positivos, debilitar el tema del colesterol y otros mitos, revitalizar la imagen del producto, estimular el consumo en Latinoamérica, fortalecer los lazos gremiales ALA, incentivar a las asociaciones y empresas a realizar actividades de promoción de consumo de huevo y finalmente conocer las últimas tendencias de producción mundial que afecten a la industria.

Hoy recordamos con mucha alegría ese momento, ya que fue el inicio de algo muy importante y trascendente que ha obtenido grandes frutos a lo largo de los años y que seguirá impulsando el consumo de este gran producto en todo el mundo.

¡Feliz Aniversario!

ÍNDICE

LA COLINA: UN NUTRIENTE ESENCIAL **02**

14 RAZONES PARA COMER HUEVO TODOS LOS DÍAS **03 - 04**

HISTORIA DEL ILH **05 - 06**

CELEBRACIÓN MUNDIAL DEL DÍA DEL HUEVO - LATINOAMERICA **07 - 08**

PRÓXIMOS EVENTOS **10**

LA COLINA: UN NUTRIENTE ESENCIAL

Hoy en día se habla mucho sobre colina, especialmente en la publicidad de leches y otros productos lácteos para niños. La publicidad da a entender que el consumo de sus productos hará más inteligentes a los niños, ¿qué hay de cierto en estos ofrecimientos?

La colina es uno de los nutrientes más recientemente reconocidos como esenciales. Antes de 1998 se consideraba que el cuerpo producía cantidades suficientes, pero hoy se sabe que es necesario consumirla en la dieta diaria.

La colina cumple diversas funciones en el organismo, es importante para la actividad del sistema nervioso, la integridad de las membranas celulares y los procesos de metilación, que activan la producción de ADN, el intercambio de señales entre neuronas y las vías de detoxificación del hígado, entre otras. En concreto, se sabe que el consumo adecuado de colina es especialmente importante durante la gestación y para las personas que sufren de niveles elevados de homocisteína en sangre, niveles elevados de colesterol en sangre, depresión, trastorno bipolar, pérdida de memoria, deterioro cognitivo y cálculos biliares. Se ha observado que el déficit de colina causa daño hepático, renal, pancreático y desórdenes de memoria en adultos.

¿Qué se sabe sobre la colina y el desarrollo intelectual de los niños? La evidencia de numerosos estudios realizados con animales de experimentación indica que el consumo adecuado de colina durante el embarazo tiene un impacto importante sobre el desarrollo cognitivo del niño. En los animales de experimentación la colina altera el desarrollo del hipocampo, el cual cumple un papel central en desarrollo de la memoria y la habilidad de aprender. Al igual que el folato (ácido fólico), la colina también es importante para la prevención de la espina bífida, una malformación fetal causada por inadecuado cierre del túbulo neural. Sin embargo, un estudio realizado hasta la fecha en humanos, no encontró ninguna asociación entre los niveles sanguíneos de colina en la madre y la inteligencia de sus hijos a los 5 años. Por lo tanto se requiere más investigaciones. Por otro lado, otro estudio realizado en humanos, encontró que un consumo elevado de colina durante la gestación se asocia con una mejora modesta de la memoria visual a los 7 años.

¿CUÁNTA COLINA APORTAN 2 HUEVOS VS. 100G DE LAS LECHES MÁS PUBLICITADAS?



Y... ¿CUÁNTA COLINA APORTAN LOS HUEVOS EN COMPARACIÓN CON OTROS ALIMENTOS NATURALES?



POR SU ALTO CONTENIDO DE COLINA Y BAJO APORTE CALÓRICO EL HUEVO ES UNA DE LAS MEJORES FUENTES DE ESTE NUTRIENTE.

Elaborado por:
Sandra Wages Young
Nutrición y Coordinaciones ILH

14 RAZONES PARA COMER HUEVOS TODOS LOS DÍAS

Este año el ILH cumple 14 años y los celebramos con 14 razones para comer huevos todos los días:

1.



Los huevos contienen las proteínas de mejor calidad después de la leche materna.

2.



Los huevos contienen colina, un nutriente muy importante para el desarrollo y buen funcionamiento del cerebro y el resto del sistema nervioso.

3.



Los huevos son una excelente fuente de antioxidantes, los cuales previenen la aparición de diversos tipos de cáncer, reducen el riesgo cardiovascular y ayudan a combatir el daño que causan los rayos ultravioleta a la mácula del ojo.

4.



Está científicamente comprobado que los huevos no suben los niveles de colesterol sanguíneo, ni aumentan el riesgo cardiovascular.

5.



Los huevos contienen grasas monoinsaturadas, el mismo tipo de grasas que se encuentra en el aceite de oliva.

6.



Los huevos tienen zinc, un mineral muy importante para el crecimiento en los niños y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

7.



Los huevos contienen hierro, importante para prevenir la anemia, que es un problema de salud pública en la mayoría de países de América Latina y el Caribe.

8.



Los huevos son una excelente fuente de selenio, un mineral que activa las defensas antioxidantes en el cuerpo.

9.



El huevo contiene todas las vitaminas del complejo B, las cuales son esenciales para que el cuerpo pueda convertir los alimentos en energía y para el buen funcionamiento del sistema nervioso.

10.



El huevo es uno de los pocos alimentos que naturalmente contiene Vitamina D que es indispensable para la salud de huesos y dientes, además de disminuir el riesgo de padecer cáncer.

11.



El huevo no engorda. Estudios han demostrado que el huevo da una mayor sensación de saciedad la cual es más prolongada que cuando se consume una cantidad equivalente de energía de otras fuentes.

12.



El huevo ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre. Se ha demostrado que los diabéticos pueden consumir huevos sin aumentar su riesgo cardiovascular.

13.



El huevo es económico. En todos los países y regiones el huevo es accesible y más barato que otras fuentes de proteína de alta calidad.

14.



¡El huevo es versátil en la cocina, se prepara en instantes y es delicioso!

Elaborado por:
Sandra Wages Young
Nutrición y Coordinaciones ILH

HISTORIA DEL ILH



ILH
XVII CONGRESO LATINOAMERICANO DE AVICULTURA - GUATEMALA

NACE LA INICIATIVA DE FORMAR EL COMITÉ ENCARGADO DE PROMOVER EL CONSUMO DEL HUEVO EN AMÉRICA LATINA



2001



ILH
II SEMINARIO LATINOAMERICANO DE MERCADEO DEL HUEVO - BRASIL

III SEMINARIO LATINOAMERICANO DE MERCADEO DEL HUEVO - BOLIVIA



2002



ILH
I SEMINARIO INTERNACIONAL DE NUTRICIÓN - PERÚ

II SEMINARIO INTERNACIONAL DE NUTRICIÓN - EL SALVADOR

III SEMINARIO INTERNACIONAL DE NUTRICIÓN - ARGENTINA

IV SEMINARIO INTERNACIONAL DE NUTRICIÓN - PANAMÁ



2005



ILH
VI SEMINARIO LATINOAMERICANO DE MERCADEO DEL HUEVO - CUBA



ILH
III CONCURSO EL HUEVO DE ORO CUBA



ILH
VIII SEMINARIO INTERNACIONAL DE NUTRICIÓN - PERÚ

IX SEMINARIO INTERNACIONAL DE NUTRICIÓN - COSTA RICA



2007



ILH
V CONCURSO EL HUEVO DE ORO EL SALVADOR

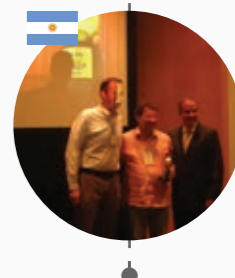


2009

2011

2013

2015



ILH
I SEMINARIO LATINOAMERICANO DE MERCADEO DEL HUEVO - CUBA



ILH
POULTRY SHOW - ATLANTA
SE APROBÓ LA CREACIÓN DEL COMITÉ DE MERCADEO DEL HUEVO



ILH
PRIMERA REUNIÓN DEL COMITÉ - FLORIANÓPOLIS
EL COMITÉ OBTUVO LA DENOMINACIÓN DE INSTITUTO LATINOAMERICANO DEL HUEVO



ILH
IV SEMINARIO LATINOAMERICANO DE MERCADEO DEL HUEVO PANAMÁ



ILH
I CONCURSO EL HUEVO DE ORO PANAMÁ



ILH
V SEMINARIO LATINOAMERICANO DE MERCADEO DEL HUEVO - BRASIL



ILH
II CONCURSO EL HUEVO DE ORO BRASIL



ILH
V SEMINARIO INTERNACIONAL DE NUTRICIÓN - CUBA
VI SEMINARIO INTERNACIONAL DE NUTRICIÓN - COLOMBIA
VII SEMINARIO INTERNACIONAL DE NUTRICIÓN - BRASIL



ILH
VII SEMINARIO LATINOAMERICANO DE MERCADEO DEL HUEVO ARGENTINA



ILH
IV CONCURSO EL HUEVO DE ORO ARGENTINA

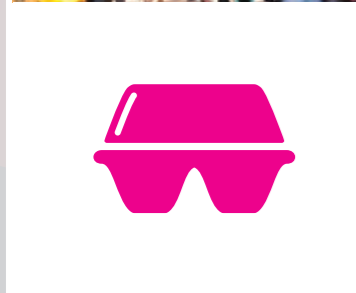
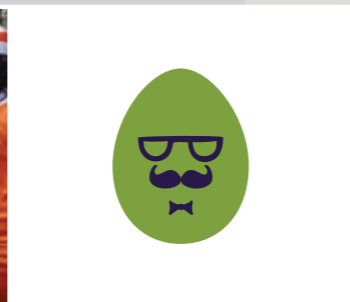


ILH
VI CONCURSO EL HUEVO DE ORO ARGENTINA



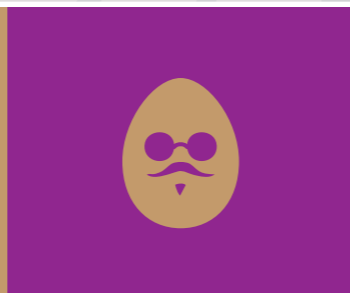
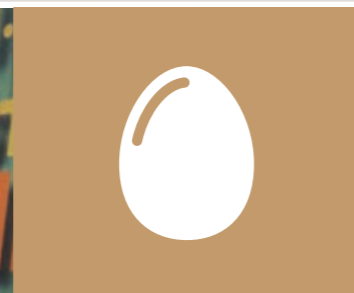
TODOS CELEBRAMOS

Octubre 2016



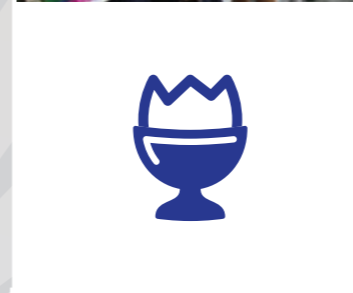
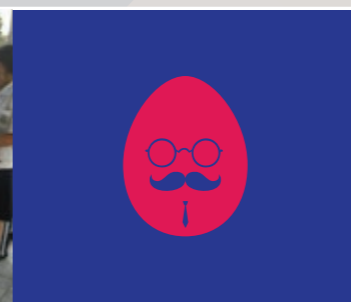
 COSTA RICA

 EL SALVADOR

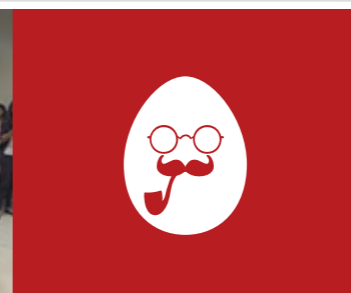


 GUATEMALA

EL DÍA MUNDIAL DEL HUEVO



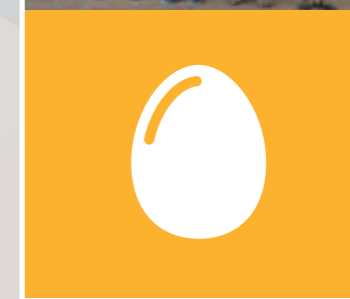
 HONDURAS



 PANAMÁ



 ARGENTINA



 NICARAGUA



14 años

*Fomentando la nutrición
de las familias del mundo*



PAÍSES MIEMBROS DEL ALA

Argentina (CAPIA) 	Bolivia (ANA) 	Brasil (UBABEF) 	Chile (APA) 	Colombia (FENAVI) 
Costa Rica (CANAVI) 	Caribbean Poultry Association - C.P.A. (CPA) 	Cuba (SOCPA) 		
Ecuador (CONAVE) 	El Salvador (AVES) 	Guatemala (ANAVI) 	Honduras (ANAVIH) 	
Nicaragua (ANAPA) 	México (UNA) 	Panamá (ANAVIP) 	Paraguay (AVIPAR) 	
Perú (APA) 	República Dominicana (ADA) 	Uruguay (APAS) 	Venezuela (FENAVI) 	

PRÓXIMOS EVENTOS



IPPE - International Production & Processing Expo 2017

IPPE - International Production & Processing Expo 2017 se desarrollará del 31 de Enero al 2 de Febrero de 2017 en Atlanta.



XXV Congreso Latinoamericano de Avicultura 2017

El XXV Congreso Latinoamericano de Avicultura 2017 se llevará a cabo del 26 al 29 de Septiembre de 2017 en Guadalajara, México.

INFORMES

Coordinación y asesoría en Nutrición:
Lic. Sandra Wages
Email: swages@ilhala.org

