

OCTUBRE
13

14:00 Horas

Celebrando el **DÍA MUNDIAL DEL HUEVO**

10
Conferencias



Anabel
Hernández
Panamá



Nut.
Rita Medina
Bolivia



Dra.
Sandra Rizo
México



Ing. Claudia
Tibaduiza
Colombia



Nut.
Sandra Wages
Perú



Nut. Lucia
Endriukaite
Brasil



Nut.
Jade Ferreiro
Paraguay



Dr. Francisco
Moraga
Chile



Lic. Evelyn
de Aguilar
El Salvador



Dra. Alegría
Dávalos
Ecuador

*El rol
del huevo
en la dieta
diaria.*

Duración Total del Seminario:
2 ½ horas (10 conferencias x 15 minutos cada una)

Objetivo del Seminario:
Promover la conciencia sobre los beneficios nutricionales y culinarios de los huevos, y su importancia en una dieta equilibrada, incluyendo aspectos relevantes para el control de peso, salud ocular, introducción a la alimentación infantil y más.

Programa:

- 14.00 hs.** inicio
Bienvenida e Introducción (5 minutos)
Presentación del evento y del tema del seminario.
Introducción a los conferencistas y a sus áreas de especialización.
- 14:05 hs.** **1.** **Conferencia 1:** "El huevo como alimento completo" (15 minutos)
Conferencista: **Anabel Hernández** - Panamá.
Resaltar la riqueza nutricional del huevo y su papel en una dieta equilibrada.
Información sobre proteínas, vitaminas, minerales y grasas saludables presentes en el huevo.
- 14:20 hs.** **2.** **Conferencia 2:** "Huevos en la introducción de alimentos sólidos para bebés" (15 minutos)
Conferencista: Nut. **Jade Ferreiro** - Paraguay.
Guía sobre cuándo y cómo introducir huevos en la dieta de los bebés como parte de la transición a alimentos sólidos.
Información sobre posibles alergias al huevo y cómo abordarlas de manera segura.
Beneficios nutricionales clave del huevo para el desarrollo y crecimiento de los bebés.
- 14:35 hs.** **3.** **Conferencia 3:** "El huevo en la alimentación infantil" (15 minutos)
Conferencista: Dr. **Francisco Moraga** - Chile.
Importancia del huevo en la dieta de los niños y su impacto en el crecimiento y desarrollo.
Colina, Luteína y Zeaxantina y el rendimiento escolar.
- 14:50 hs.** **4.** **Conferencia 4:** "Importancia del huevo en la alimentación del niño deportista" (15 minutos)
Conferencista Lic. **Evelyn de Aguilar** - El Salvador
Mencionar los requerimientos nutricionales aumentados de los niños deportistas, especificar los nutrientes de mayor interés.
Consejos para ayudar a los niños deportistas a alcanzar sus requerimientos proteicos.
Destacar cómo una dieta adecuada puede mejorar el rendimiento deportivo en los niños.
- 15:05 hs.** **5.** **Conferencia 5:** "Beneficios del huevo para la salud cerebral" (15 minutos)
Conferencista: Nut. **Rita Medina** - Bolivia.
Investigación sobre cómo los nutrientes del huevo pueden apoyar la salud del cerebro.
Consejos sobre cómo incorporar los huevos en la dieta para optimizar la función cerebral.
- 15:20 hs.** **6.** **Conferencia 6:** "Huevos y su impacto en la salud cardiovascular" (15 minutos)
Conferencista: Dra. **Sandra Rizo** - México.
Discusión sobre los mitos y realidades sobre los huevos y el colesterol.
Investigación sobre cómo los huevos pueden ser parte de una dieta cardiosaludable.
- 15:35 hs.** **7.** **Conferencia 7:** "Huevos y control de peso: ¿Amigo o enemigo?" (15 minutos)
Conferencista: Nut. **Sandra Wages** - Perú.
Desmitificar la creencia común de que los huevos pueden contribuir al aumento de peso.
Presentación de investigaciones que sugieren que el huevo puede ser beneficioso para la pérdida de peso y el mantenimiento de la saciedad.
Consejos prácticos para incorporar los huevos en una dieta equilibrada para quienes deseen controlar su peso.
- 15:50 hs.** **8.** **Conferencia 8:** "Huevos y salud ocular: Nutrientes clave para una visión saludable" (15 minutos)
Conferencista: Nut. **Lucia Endriukaite** - Brasil.
Destacar los nutrientes específicos del huevo, como la luteína y la zeaxantina, que son importantes para la salud de los ojos.
Información sobre cómo estos nutrientes pueden ayudar a prevenir enfermedades oculares relacionadas con la edad, como la degeneración macular.
Recetas y sugerencias para incluir huevos y otros alimentos ricos en nutrientes beneficiosos para los ojos en la dieta diaria.
- 16:05 hs.** **9.** **Conferencia 9:** "Innovaciones en la industria del huevo" (15 minutos)
Conferencista: Ing. **Claudia Tibaduiza** - Colombia.
Presentación de avances tecnológicos y tendencias en la producción y comercialización de huevos.
Información sobre etiquetado, trazabilidad y prácticas de calidad en la industria.
- 16:20 hs.** **10.** **Conferencia 10:** "Huevos y deporte: Una combinación poderosa" (15 minutos)
Conferencista: Dra. **Alegría Davalos** - Ecuador.
Explorar cómo los huevos pueden mejorar el rendimiento deportivo y favorecer la recuperación muscular.
Consejos sobre el consumo adecuado de huevos para atletas y personas activas.ular.
Consejos sobre el consumo adecuado de huevos para atletas y personas activas.
- 16:35 hs.** Clausura y Agradecimientos (5 minutos)
Resumen de los puntos clave de las conferencias.
Agradecimientos a los conferencistas y asistentes.
Invitación a continuar la conversación sobre el huevo y su importancia en la dieta diaria.