

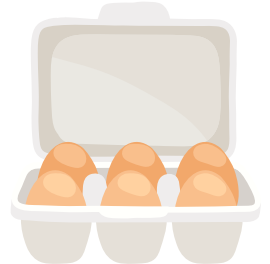
# U.S. DIETARY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE RECOMMENDS EGGS AS A FIRST FOOD FOR BABIES AND TODDLERS

The 2020 Dietary Guidelines Advisory Committee, a group of medical doctors and nutrition scientists, has released its official Scientific Report. In a historic first, the Advisory Committee issued recommendations for birth to 24 months old and specifically recommended eggs as an important first food for babies and toddlers, as well as for pregnant and breastfeeding women.

## CREATING A FOUNDATION FOR A HEALTHY LIFE

The 2020 Dietary Guidelines Advisory Committee recommends that the diets of babies, toddlers, pregnant and breastfeeding women can be improved by including eggs—a rich source of choline—a nutrient that is under-consumed by all Americans. **Introducing eggs early in the first year of life may help reduce the risk of developing an egg allergy.** Specifically, they recommend:

- Eggs as one of the first foods for babies at 6 months
- Eggs as a foundational food for toddlers 12 to 24 months
- Eggs as an important food for pregnant and breastfeeding women, as choline is a critical nutrient for fetal brain development

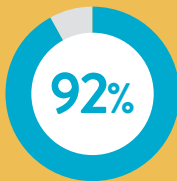


## EVERY BITE COUNTS

The 2020 Dietary Guidelines Advisory Committee confirmed what others have found: eggs are important because of the essential nutrients that they offer babies, toddlers, and pregnant and breastfeeding women.

- Choline is folate's long-lost cousin. One of the many nutrients in eggs is choline that supports brain development and health. The Advisory Committee identified that babies, toddlers, and pregnant and breastfeeding women aren't getting enough of this critical nutrient.
- Choline is not found in high quantities in many foods typically consumed by Americans. Eggs are an excellent source of choline and one of the most concentrated food sources of choline in the American diet.
- Two eggs provide more than half the choline you need each day.

## CHOLINE: A NUTRIENT CRITICAL FOR BRAIN HEALTH



of pregnant women **fail to meet intake recommendations** for choline.

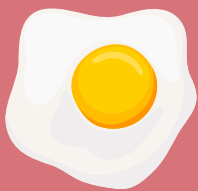


Only **26%** of expecting mothers are even **familiar with choline.**



And **39%** of those who have heard of choline **don't know that it is essential for infant brain development.**

## EGGS ARE AN IMPORTANT BUILDING BLOCK FOR MOMS AND BABIES



**EGGS ARE NUTRIENT RICH.** They are a good or excellent source of eight essential nutrients, as well as the carotenoids lutein and zeaxanthin (252 mcg).

### Excellent source of:

- vitamin B12
- biotin (B7)
- iodine
- selenium
- choline

### Good source of:

- high-quality protein
- riboflavin (B2)
- pantothenic acid (B5)

all for only  
**70 CALORIES**



## WONDERING ABOUT FOOD ALLERGIES? EGGS ARE AN IMPORTANT EARLY FOOD



The latest research shows that introducing eggs when a baby is developmentally ready (**4-6 MONTHS OF AGE**) may be associated with reduced risk of egg allergy.



**PEANUT BUTTER SWEET POTATO "SOUFFLE"**

Source: Sherry Coleman Collins, MS, RDN, LD/National Peanut Board



**SAVORY EGG VEGGIE PANCAKES**

Source: Developed for Egg Nutrition Center by Min Kwon, RD



**VEGGIE EGG CASSEROLE**

Source: Developed for Egg Nutrition Center by Stacey Mattinson, RD

For additional kid-friendly recipes, please visit:  
[EggNutritionCenter.org/EveryBiteCounts](http://EggNutritionCenter.org/EveryBiteCounts)



**EGG  
NUTRITION  
CENTER**

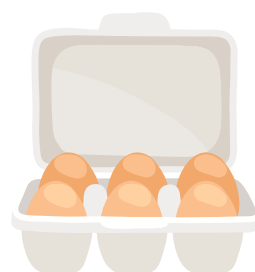
# EL COMITÉ ASESOR DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS DE EE. UU. RECOMIENDA LOS HUEVOS COMO PRIMER ALIMENTO PARA BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS.

El Comité Asesor de las Guías Alimentarias 2020, un grupo de médicos y científicos de la nutrición, ha publicado su Informe Científico oficial. Por primera vez, el Comité Asesor emitió recomendaciones desde el nacimiento a 24 meses de edad y recomendó específicamente los huevos como un primer alimento importante para bebés y niños pequeños, así como para las mujeres embarazadas y lactantes.

## CREANDO UNA FUNDACIÓN PARA UNA VIDA SALUDABLE

El Comité Asesor de las Guías Alimentarias 2020 recomienda que las dietas de bebés, niños pequeños, mujeres embarazadas y lactantes pueden mejorar al incluir los huevos - una rica fuente de colina - un nutriente que es poco consumido por todas las personas en EE. UU. Introducir huevos a principios del primer año de vida puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar una alergia al huevo. Específicamente ellos recomiendan:

- Los huevos son uno de los primeros alimentos para bebés a los 6 meses
- Los huevos son un alimento fundamental para niños de 12 a 24 meses.
- Los huevos son un alimento importante para las madres embarazadas y lactantes ya que la colina es un nutriente importante para el desarrollo del cerebro del bebe.



## CADA BOCADO CUENTA

El Comité Asesor de las Guías Alimentarias 2020 confirmó lo que otros han encontrado: los huevos son importantes debido a los nutrientes esenciales que ofrecen a los bebés, los niños pequeños y las mujeres embarazadas y lactantes.

- La colina se considera como el primo perdido del folato. Uno de los muchos nutrientes en los huevos es la colina que apoya el desarrollo del cerebro y la salud. El Comité Asesor identificó que los bebés, los niños pequeños y las mujeres embarazadas y lactantes no están recibiendo suficiente de este nutriente crítico.
- La colina no se encuentra en grandes cantidades en muchos alimentos típicamente consumidos por los Americanos. Los huevos son una excelente fuente de colina y una de las fuentes de alimentos más concentradas de colina en la dieta Americana.
- Dos huevos proporcionan más de la mitad de la colina que se necesita cada día.

## COLINA: UN NUTRIENTE CRÍTICO PARA LA SALUD DEL CEREBRO



de las mujeres embarazadas no cumplen con las recomendaciones del consumo de colina.

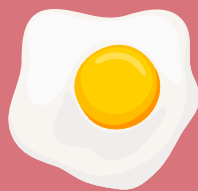


de las mujeres embarazadas están familiarizadas con la colina.



de los que han oído hablar de colina no saben qué es esencial para el desarrollo del cerebro infantil.

## LOS HUEVOS SON UN ELEMENTO FUNDAMENTAL IMPORTANTE PARA LAS MADRES Y LOS BEBÉS.



**LOS HUEVOS SON RICOS EN NUTRIENTES.** Son una buena o excelente fuente de ocho nutrientes esenciales, así como los carotenoides luteína y zeaxantina (252 mcg).

### Excelente fuente de:

- vitamin B12
- biotín (B7)
- iodine
- selenium
- choline

### Buena fuente de:

- proteína de alta calidad
- riboflavina (B2)
- ácido pantoténico (B5)

Todo por solamente 70 calorías

## ¿TE PREGUNTAS SOBRE LAS ALERGIAS A ALIMENTOS? LOS HUEVOS SON UN ALIMENTO IMPORTANTE A TEMPRANA EDAD.



Las últimas investigaciones muestran que la introducción de huevos cuando el bebé se ha desarrollado completamente (DE 4 a 6 MESES DE EDAD) puede estar asociado con un menor riesgo de alergia al huevo.



EGG  
NUTRITION  
CENTER