

DÍA MUNDIAL DEL HUEVO 2020 – 9 DE OCTUBRE - Huevo, mucho más que la proteína perfecta

Madrid, 8 de octubre de 2020.- Los huevos han sido reconocidos como una fuente inagotable de proteínas durante muchos años, ya que contienen la proteína de mayor calidad disponible de forma natural. Sin embargo, los beneficios de comer huevos son mucho más amplios que los que aporta la proteína sola, ya que los huevos son una fuente saludable y sostenible de nutrientes esenciales necesarios para todas las etapas de la vida.

Los huevos, que contienen la mayoría de las vitaminas, minerales y antioxidantes que necesita el cuerpo humano, a menudo se denominan "píldoras de vitaminas" naturales, y por una buena razón. Los huevos contienen 14 nutrientes esenciales, incluidas las vitaminas A, B y E, así como ácido fólico, hierro y zinc.

Los huevos proporcionan una de las cantidades más altas de colina entre las fuentes de alimentos naturales, un nutriente que a menudo se consume poco, pero es fundamental para el desarrollo neurocognitivo y la salud durante toda la vida. Esto hace que los huevos sean reconocidos como un alimento particularmente importante para las mujeres embarazadas y lactantes en muchas regiones del mundo.

Otro nutriente esencial que se puede encontrar en los huevos es la vitamina D, clave para fortalecer los huesos y tener dientes sanos. Se estima que alrededor de mil millones de personas tienen niveles bajos de vitamina D, y los huevos son uno de los pocos alimentos que contienen naturalmente este nutriente esencial.

Sin embargo, no son solo los beneficios sustanciales para la salud los que hacen que los huevos sean un excelente alimento para mantener una dieta saludable. Los huevos también se producen de forma sostenible, lo que los convierte en una excelente opción para alimentar a la creciente población mundial.

Los huevos se consideran una fuente de proteínas de bajo impacto ambiental debido a la mejora de la eficiencia y a las mejoras continuas aplicadas tanto en la granja como en la cadena de suministro del huevo. Requieren muy poco uso de agua en su producción y la huella ambiental del huevo se ha reducido significativamente en los últimos 50 años.

Los huevos están desempeñando un papel importante en la erradicación de la desnutrición en todo el mundo, gracias a su asequibilidad combinada con su densidad de nutrientes, lo que ayuda a mejorar drásticamente los resultados de salud de los niños en áreas nutricionalmente vulnerables.

El huevo ofrece ventajas únicas en nuestra dieta y juega un papel valioso en el apoyo a la creciente población mundial. La celebración del Día Mundial del Huevo el viernes 9 de octubre permite recordar los innumerables beneficios que nos aportan los huevos.

Nota:

El Día Mundial del Huevo se estableció en Viena en 1996 para crear conciencia sobre los beneficios de los huevos y su importancia en la nutrición humana. Hoy el evento se celebra en numerosos países de todo el mundo en los que se difunde la importancia de este alimento.

En España el [Instituto de Estudios del Huevo](http://www.institutoestudiosdelhuevo.com) celebra este día con el acto de entrega del Premio a la Investigación y el Galardón de Oro.

Web: www.worldeggday.com

Twitter: @WorldEggDay #WorldEggDay

Instagram: @World_Egg_Day #WorldEggDay

Facebook: @WEggDay

Día Mundial del Huevo 2020 - World Egg Day 2020

La información sobre este día, los logos y las celebraciones y eventos que se organizan en distintos países están disponibles en: <https://www.internationalegg.com/representing-the-industry/egg-industry/wed-world-egg-day/>