

NOTA DE PRENSA POR EL DÍA MUNDIA DEL HUEVO



Día mundial del huevo

El segundo viernes de octubre de cada año, más de 150 países se unen y celebran el día mundial del huevo. Desde sus comienzos en 1996, el Día Mundial del Huevo ha crecido en tamaño y se ha difundido por todo el mundo. Todos los años, todo el mundo celebra este día con gran originalidad, y siempre con mucha diversión e interés exclusivos para cada país. Por ejemplo, algunos de los eventos más recientes han incluido:

- Festivales del huevo
- Cocineros célebres y concursos de cocina
- Promociones de recetas especiales
- Eventos infantiles
- Campañas publicitarias en TV, radio y prensa

Huevos, mucho más que la proteína perfecta

Los huevos han sido reconocidos como una fuente inagotable de proteínas durante muchos años, ya que contienen la proteína de la más alta calidad disponible naturalmente. Sin embargo, los beneficios de comer huevos son mucho más amplios que las proteínas por sí solas, y los huevos ofrecen una fuente saludable y sostenible de nutrientes esenciales necesarios para todas las etapas de la vida.

Al contener la mayoría de las vitaminas, minerales y antioxidantes requeridos por el cuerpo humano, los huevos a menudo se denominan "píldoras de vitaminas" de la naturaleza, 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 en cualquier fuente 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 ha dado lugar a que los huevos sean reconocidos como un grupo de alimentos importante, particularmente 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, que es clave para fortalecer huesos, dientes y el sistema inmunológico.

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 una excelente opción de alimento para apoyar dietas saludables, los huevos también tienen notables credenciales de sostenibilidad, 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 las nuevas eficiencias y los compromisos continuos asumidos tanto en la granja como en la cadena de suministro de huevos. Requieren muy poco uso de agua y la huella general 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 una serie de beneficios únicos en nuestras dietas y juega un papel valioso en el apoyo a la creciente población mundial.

Ayude a honrar la multitud de beneficios que brindan los huevos celebrando el Día Mundial del Huevo el viernes 9 de octubre de 2020.

Contacto

- Sandra Wages- Nutricionista del ILH (ala.ilh@avicolatina.com) - (0051) 940491435



- Javier Prida - Coordinador del ILH (coordinadorilh@avicolatina.com)

Links a imágenes y videos de recetas:

- <http://db.tt/KrfuhQrI>
- <http://db.tt/UNKjAYu8>
- <http://db.tt/hXq8tZbq>
- www.ilhala.org/recetas

