Kit de herramientas de participación del sector | Vitamina D y Huevos

Mensajes clave

* Los huevos son uno de los pocos alimentos que contienen vitamina D de forma natural1.
* La vitamina D es esencial para las funciones ósea, muscular e inmunológica2.
* La vitamina D contribuye al crecimiento y el desarrollo normal de los niños2.
* Una cantidad adecuada de vitamina D es importante durante el embarazo y la lactancia3.
* Las mujeres embarazadas pueden beneficiarse especialmente de una mayor ingesta de alimentos que contengan vitamina D, como los huevos4.

Contenido de redes sociales

Para ayudar a promover el poder nutricional del huevo, IEC ha desarrollado una gama de **publicaciones de ejemplo** **para las redes sociales** con **gráficos ilustrativos**.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Los huevos son una fuente natural de vitamina D, necesaria para la integridad de los dientes y los huesos y ayuda al crecimiento y desarrollo normal de los niños 🥚🍳🦷🦴💪  Más información: <https://bit.ly/3wJd3g7> 👈  #Huevos #HuevoYNutricion #VitaminaD #LaVitaminaDelSol |
|  | ¿Sabías que…?🤔 Los huevos son una valiosa fuente de vitamina D, que contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunológico 🥚☀️  Descubre los demás beneficios de la vitamina D: <https://bit.ly/3wJd3g7> 👈  #Huevos #HuevoYNutricion #VitaminaD #LaVitaminaDelSol |
|  | ¿Sabías que...?🤔 ¡Los huevos son una de las pocas fuentes naturales de vitamina D! 🍳☀️🤯  Además de contribuir al crecimiento y desarrollo normal de los niños, la vitamina D ayuda al buen funcionamiento del sistema inmunitario 🥚🦴👧👦  Aprende más sobre la vitamina D y por qué es importante: <https://bit.ly/3wJd3g7> 👈  #Huevos #HuevoYNutricion #VitaminaD #LaVitaminaDelSol |
|  | ¡No olvides la yema! 🟡🥚 ¡Toda la vitamina D de un huevo se encuentra en la yema, junto con la colina, la vitamina B12 y la proteína de alta calidad! 🤯🍳☀️  ¡Así que recuerda comer el huevo entero por todas sus ventajas! 🥚🍽😋  Encuentra más información sobre los beneficios de la vitamina D: <https://bit.ly/3wJd3g7> 👈  #Huevos #HuevoYNutricion #VitaminaD #LaVitaminaDelSol |
|  | Los huevos son uno de los pocos alimentos que contienen vitamina D de forma natural, lo que significa que pueden ayudar a prevenir la deficiencia e insuficiencia de este nutriente clave en todo el mundo 🥚☀️🌍💪  La falta de suficiente vitamina D puede conllevar un mayor riesgo de fracturas óseas, infecciones y muchos otros problemas de salud 🦴  Descubre más sobre la importancia de la vitamina D: <https://bit.ly/3wJd3g7> 👈  #Huevos #HuevoYNutricion #VitaminaD #LaVitaminaDelSol |
|  | Los huevos son una fuente natural de vitamina D, esencial para las funciones ósea, muscular e inmunológica 🥚☀️🦴💪  Esto es particularmente importante para los niños, así como para las mujeres embarazadas y lactantes, que pueden beneficiarse significativamente de un mayor consumo de alimentos ricos en vitamina D, como los huevos 🍳  Más información: <https://bit.ly/3wJd3g7> 👈  #Huevos #HuevoYNutricion #VitaminaD #LaVitaminaDelSol |

Consulte su kit de herramientas descargado para ver todos los gráficos de redes sociales para Instagram, Facebook y Twitter.

**TENGA EN CUENTA:** **Los mensajes incluidos en este kit de herramientas se ofrecen como ejemplos y es posible que deban adaptarse para cumplir con las regulaciones sobre mensajes y los contextos culturales específicos de cada país.**

Referencias

1 Food Standards Australia New Zealand. (2019). *Australian Food Composition Database*. <https://www.foodstandards.gov.au/science/monitoringnutrients/afcd/pages/default.aspx>.

2 Food Standards Australia New Zealand. (2017). *Australia New Zealand Food Standards Code – Schedule 4 – Nutrition, health and related claims*. Canberra, Australia. <https://www.legislation.gov.au/Details/F2017C00711>.

3 National Health and Medical Research Council. (2006). *Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand: Including Recommended Dietary Intakes*. V1.2, updated 2017. <https://www.nhmrc.gov.au/sites/default/files/images/nutrient-refererence-dietary-intakes.pdf>.

4 Specker, B. (2004). Vitamin D requirements during pregnancy. Am J Clin Nutr 80(6 Suppl), 1740S-7S. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15585798/>.