Kit de herramientas de participación del sector | Huevos para estar en forma

Mensajes clave

* Los huevos son una fuente inagotable de nutrientes. Un huevo tiene 6 gramos de proteína de alta calidad y 9 aminoácidos esenciales, y todo con 70 calorías1.
* Comenzar el día con una proteína de alta calidad como los huevos en el desayuno puede contribuir a aportarnos energía duradera2.
* El huevo proporciona la proteína de mayor calidad de todas las fuentes alimenticias, similar a los requerimientos humanos de aminoácidos esenciales3.
* Los huevos son una buena fuente de proteína que contribuye al crecimiento de la masa muscular4.
* El huevo proporciona una valiosa fuente de proteína de calidad. La proteína es esencial para el crecimiento y la reparación de tejidos4.
* Los huevos contienen una gama de nutrientes y proteínas de alta calidad que favorecen la recuperación del ejercicio1.
* Los huevos son una valiosa fuente de nutrientes necesarios para los deportistas, como hierro, ácido fólico y vitamina B121.

Contenido de redes sociales

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

|  |  |
| --- | --- |
|  | La dieta y la nutrición son aspectos clave del ejercicio, para reconstruir los músculos y reponer las reservas de energía 🍽💪⚡  Los huevos contienen una variedad de nutrientes y proteínas de alta calidad, que favorecen la recuperación del ejercicio 🥚🏋️‍♀️🙌  Lee "Excelente combustible para tus objetivos de forma física" para tener más información: <https://bit.ly/3GfDqNu> 👈  #Huevos #HuevoYNutricion #AlimentoParaElEjercicio #ProteínaDeHuevo |
|  | Sabías que…? 🤔 ¡Consumir proteína de huevo de alta calidad en las 2 horas tras el entrenamiento puede ayudar a reparar y aumentar tu músculo de forma más efectiva y eficaz! 🥚💪🙌  Descubre más sobre cómo los huevos pueden ayudarte en tu rutina de entrenamiento físico: <https://bit.ly/3GfDqNu> 👈  #Huevos #HuevoYNutricion #AlimentoParaElEjercicio #ProteínaDeHuevo |
|  | ¡Con 13 nutrientes esenciales, 6 g de proteína, solo 70 calorías, un huevo grande tiene un perfil nutricional único, ideal para personas activas de cualquier edad! 🥚💪🏋️‍♀️  Más información: <https://bit.ly/3GfDqNu> 👈  #Huevos #HuevoYNutricion #AlimentoParaElEjercicio #ProteínaDeHuevo |
|  | ¡Los huevos contienen la proteína natural de la mejor calidad disponible, por lo que son el complemento perfecto para las dietas de los atletas! 🥚💪🏋️‍♀️  Además, son asequibles y versátiles, y "se pueden preparar con la mayoría de las opciones de comidas" según la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva 😋🍽📢  Más información sobre por qué los huevos son una opción ideal para la nutrición durante el ejercicio: <https://bit.ly/3GfDqNu> 👈  #Huevos #HuevoYNutricion #AlimentoParaElEjercicio #ProteínaDeHuevo |
|  | Cuando se trata de dietas post-entrenamiento, ¡asegúrate de incluir tanto la yema como la clara! 🍳🏋️‍♀️💪  🥚“Cuando quitas la yema, tiras la mayoría de los nutrientes esenciales y alrededor de la mitad de la proteína.”🥚 explica el presidente del Consejo Británico del Sector del Huevo, Andrew Joret 📢  Lee "Excelente combustible para tus objetivos de forma física" para tener más información: <https://bit.ly/3GfDqNu> 👈  #Huevos #HuevoYNutricion #AlimentoParaElEjercicio #ProteínaDeHuevo |
|  | Los huevos están llenos de proteínas y nutrientes esenciales, ¡listos para impulsar tus objetivos para estar en buena forma! 🍳🏋️‍♀️💪  Ya sea en deportes profesionales, ejercicio físico personal o actividad de ocio, es importante asegurarse de estar adecuadamente nutrido antes y después del entrenamiento 😋🍽📢  Explora por qué los huevos son el aliado perfecto para el ejercicio: <https://bit.ly/3GfDqNu> 👈  #Huevos #HuevoYNutricion #AlimentoParaElEjercicio #ProteínaDeHuevo |

Consulta el 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 de nutrición y los contextos culturales específicos de cada país.**

Referencias

1 Egg Nutrition Centre. (2019). *Egg Nutrition Facts Labels*. <https://www.incredibleegg.org/nutrition/egg-nutrition-facts>.

2 Pesta, D.H., & Samuel, V.T. (2014). *A high-protein diet for reducing body fat: mechanisms and possible caveats*. Nutr Metab (Lond) 11, 53. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4258944/>.

3 Hoffman, J.R., & Falvo, M.J. (2004). Protein – Which is Best? J Sports Sci Med 3(3), 118-30. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24482589/>.

4 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>.