**Día Mundial del Huevo 2022: Huevos para una vida mejor**

* El Día Mundial del Huevo se celebrará en todo el mundo el viernes 14 de octubre de 2022.
* El evento anual rinde homenaje al altamente nutritivo y versátil huevo, destacando la amplia gama de beneficios que aporta a la salud humana y del planeta, contribuyendo a una vida mejor para todos.
* Con motivo del Día Mundial del Huevo 2022 [PONER AQUÍ EL NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN] hará [RESUMIR CÓMO LO CELEBRARÁN].

El viernes 14 de octubre, los fans del huevo de todo el mundo celebrarán todos sus beneficios nutricionales, ambientales y sociales.

El evento mundial, que se celebra el segundo viernes de octubre de cada año, invita a todos a reconocer la contribución única de los huevos para apoyar las personas en todo el mundo.

Un huevo grande proporciona 13 vitaminas y minerales esenciales y 6 g de proteína, lo que convierte a este alimento con su envase perfecto en uno de los alimentos más nutritivos del planeta, y un complemento saludable y asequible para las dietas de personas de todas las edades.

Muchos de los nutrientes que se encuentran en los huevos habitualmente se consumen en cantidad insuficiente, pero son necesarios en una dieta saludable que nos ayuda a tener el mejor rendimiento y a prevenir problemas de salud.

Los nutrientes clave incluyen colina, que ayuda al desarrollo y la función del cerebro; vitamina A para la salud de los ojos, de la piel y la función inmunológica; y vitamina D, que juega un papel esencial en la salud de los huesos. Los huevos también están repletos de proteínas de alta calidad, esenciales para fortalecer y reparar músculos y tejidos.

Aparte de su gran valor nutricional, los huevos son la proteína de origen animal disponible más económica y sostenible desde el punto de vista ambiental, lo que ayuda a mantener a familias de todo el mundo, así como al propio planeta.

Para conmemorar la celebración de este año, [AGREGAR EL NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN AQUÍ] hará [EXPLICAR CÓMO LO CELEBRARÁN].

Únase a las celebraciones desde cualquier lugar compartiendo su plato de huevo favorito usando #WorldEggDay y #DiaMundialDelHuevo en las redes sociales.

-FIN-