**Día Mundial del Huevo 2021: Celebrando los múltiples beneficios de los huevos para todos**

* El Día Mundial del Huevo se celebra en todo el mundo el viernes 8 de octubre.
* Este día se rinde homenaje al huevo, un alimento altamente nutritivo y muy versátil, destacando los grandes beneficios que brinda a cualquier edad.
* Para conmemorar el 25 aniversario del Día Mundial del Huevo, [AGREGUE EL NOMBRE DE SU ORGANIZACIÓN AQUÍ] [RESUMEN CÓMO CELEBRARÁ].

El viernes 8 de octubre, los fans del huevo celebrarán en todo el mundo las excelentes cualidades del huevo y sus beneficios nutricionales y medioambientales.

El Día Mundial del Huevo se celebra anualmente el segundo viernes de octubre, como reconocimiento de la contribución única que hacen los huevos ayudando a personas de todo el mundo.

Debido a su gran contenido en nutrientes, los huevos son una parte saludable, nutritiva y asequible de la dieta de las personas en todas las etapas de la vida, incluidos los adolescentes en pleno crecimiento, las mujeres embarazadas y en lactación, los más mayores y los bebés, en particular los que se encuentran en zonas nutricionalmente vulnerables.

Los beneficios de los huevos para la salud son enormes. Contienen 13 nutrientes esenciales, incluida la colina, que ayuda al desarrollo del cerebro fetal; la vitamina B12 y el hierro, para el crecimiento infantil y la función cerebral en general; y el yodo, que ayuda al funcionamiento saludable del sistema nervioso y mantiene la piel sana.

Estas cualidades únicas hacen de los huevos una opción ideal para cualquier estilo de vida y edad, desde atletas hasta académicos.

Además de su valor nutricional, los huevos son la proteína de origen animal más sostenible y asequible para el medio ambiente, y ayuda a familias de todo el mundo y al planeta mismo.

Este año es el 25 aniversario del Día Mundial del Huevo y para conmemorar la ocasión, [AGREGUE EL NOMBRE DE SU ORGANIZACIÓN AQUÍ] [EXPLIQUE CÓMO CELEBRARÁ].

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

-ends-