Kit de herramientas para el sector | Proteína

Mensajes clave

* Comenzar el día con una proteína de alta calidad, como la del huevo, en el desayuno puede proporcionarte energía para todo el día1.
* Los huevos son una excelente manera de ingerir proteínas, ya que se consideran una buena fuente de proteínas de alta calidad2.
* Los huevos proporcionan la proteína de la más alta calidad disponible, que se ajusta estrechamente a los requisitos humanos de aminoácidos esenciales3.
* Los huevos son una buena fuente de proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo normales4.
* Los huevos son una buena fuente de proteínas que pueden contribuir al crecimiento de la masa muscular5.
* Los huevos proporcionan una valiosa fuente de proteína de calidad. La proteína es esencial para el crecimiento y la reparación de los tejidos5.

Contenido de redes sociales

Para ayudarle a promover el poder nutricional del huevo, la IEC ha desarrollado una variedad de **publicaciones de muestra** en las redes sociales con **gráficos ilustrativos.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ¡Los huevos no solo contienen 6 g de proteína, sino también 13 nutrientes esenciales y ofrecen una alimentación valiosa a personas de todas las edades! 🥚🍳👨‍👩‍👧‍👦  Además, la #biodisponibilidad y densidad de sus nutrientes significa que los huevos tienen la capacidad de mejorar directamente la salud humana en todo el mundo 🥚💪🧠📢🌍  #HuevosParaTodos #Huevos #HuevoYNutricion #PoderDeLaProteina #HuevoProteina |
|  | ¿Sabías que...? 🤔 ¡No es solo la CANTIDAD de proteína en tu alimentación lo que importa, sino también la CALIDAD! 💪🤯  Los huevos proporcionan la proteína de mayor calidad disponible de forma natural, lo que significa que tu cuerpo puede obtener más beneficios en cada ración que consumes 🥚🍽🙌  Descubre la verdad sobre la calidad de las proteínas y por qué es importante: <https://bit.ly/33CpiyC> 👈🍳  #HuevosParaTodos #Huevos #HuevoYNutricion #PoderDeLaProteina #HuevoProteina |
|  | ¡Los huevos aportan la proteína de mayor calidad disponible de forma natural! 🥇🥚👏  Un huevo contiene 6 gramos de proteína de alta calidad y los nueve aminoácidos esenciales 🤯🍳  Obtén más información sobre la calidad de las proteínas en: <https://bit.ly/33CpiyC> 👈🍳  #HuevosParaTodos #Huevos #HuevoYNutricion #PoderDeLaProteina #HuevoProteina |
|  | ¡Los huevos son los primeros en cuanto a la calidad de las proteínas! 🥇🥚💪  Un huevo contiene 6 gramos de proteína de alta calidad y los nueve aminoácidos esenciales 🤯🍳  Más información: <https://bit.ly/33CpiyC> 👈🍳  #HuevosParaTodos #Huevos #HuevoYNutricion #PoderDeLaProteina #HuevoProteina |

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

Referencias

1 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/>.

2 Food and Drug Administration: Center for Food Safety and Applied Nutrition. (2013). *A Food Labelling Guide: Guidance for Industry*. <https://www.fda.gov/files/food/published/Food-Labeling-Guide-%28PDF%29.pdf>.

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 & Nutrition Australia. (2018). *Australian Eggs – Nutrient Analysis Report 2018*. <https://www.australianeggs.org.au/nutrition/nutrients-and-vitamins>.

5 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>.