Kit de herramientas de participación del sector | Huevos y colina

Mensajes clave

* Los huevos son una de las pocas fuentes alimenticias de colina, un nutriente importante para la salud del cerebro1,2.
* Los huevos tienen una de las cantidades más altas de colina de entre todos los alimentos2.
* La colina ayuda a la salud del cerebro en todas las etapas de la vida de una persona3.
* La colina es particularmente útil en la dieta de mujeres embarazadas y lactantes. Por ello los huevos son muy recomendables en este momento de la vida4.

Contenido de redes sociales

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

|  |  |
| --- | --- |
|  | ¡Hay muchos beneficios increíbles de consumir colina, un nutriente esencial que se encuentra en los huevos, como parte de una dieta saludable! 🍳🙌📢  Además de promover el desarrollo cerebral y la memoria, la colina ayuda a la función hepática, el metabolismo y la salud cardiovascular 🥚🤯🧠🤰❤️  Lea 'El poder imbatible de la colina' para obtener más información: <https://bit.ly/3v4P5ux> 👈  #Huevos #HuevoyNutricion #Colina #SaludCerebral |
|  | Los huevos son una gran fuente de colina, un nutriente que a menudo se consume poco y que ayuda a la salud del cerebro en todas las etapas de la vida, ¡particularmente en los primeros 1000 días! 👶🧠🥚🍳  Esto hace que los huevos sean un complemento ideal para las dietas de las mujeres embarazadas y lactantes, para ayudarlas a satisfacer sus mayores necesidades nutricionales 🤰🤱  Descubre más sobre los insuperables beneficios de la colina: <https://bit.ly/3v4P5ux> 👈  #Huevos #HuevoyNutricion #Colina #EmbarazoSaludable |
|  | Los huevos son una gran fuente de colina, un nutriente que a menudo se consume poco y que ayuda a la salud del cerebro en todas las etapas de la vida, ¡particularmente en los primeros 1000 días! 👶🧠🥚🍳  Los huevos contienen una de las cantidades más altas de colina de todos los alimentos, lo que los convierte en una gran aportación a las dietas de las mujeres embarazadas y lactantes 🥚🤰🤱  Más información: <https://bit.ly/3v4P5ux> 👈  #Huevos #HuevoyNutricion #Colina #EmbarazoSaludable |
|  | ¿Sabías que…? 🤔 ¡Además del hígado de vacuno, los huevos son la fuente más rica de colina! 🥚🤯  La colina es un nutriente esencial para la salud humana, ayuda a la función cognitiva, al desarrollo del cerebro fetal, a la función hepática, al metabolismo de las grasas y a la salud cardiovascular 🧠🤰❤️🤗  Más información: <https://bit.ly/3v4P5ux> 👈  #Huevos #HuevoyNutricion #Colina |
|  | 🥚🍳🧠❤️🤰Descubre por qué los huevos son "una forma fácil y asequible de satisfacer eficazmente las necesidades dietéticas de colina" según la experta en nutrición, Dra. Tia Rains: <https://bit.ly/3v4P5ux> 👈  #Huevos #HuevoyNutricion #Colina |
|  | ¡Los huevos son una excelente fuente de colina, un nutriente esencial que ayuda a la salud del cerebro en todas las etapas de la vida de una persona! 🥚🍳🧠👶👧👩👵  Descubre más increíbles beneficios de este nutriente menos conocido: <https://bit.ly/3v4P5ux> 👈  #Huevos #HuevoyNutricion #Colina |

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 a los contextos culturales específicos de cada país.**

Referencias

1 Réhault-Godbert, S., Guyot, N., & Nys, Y. (2019). *The Golden Egg: Nutritional Value, Bioactivities, and Emerging Benefits for Human Health*. Nutrient 11(3), 684. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6470839/>.

2 Probst, Y., Guan, V., & Neale, E. (2019). *Development of a Choline Database to Estimate Australian Population Instakes*. Nutrients 11(4), 913. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31018620/>.

3 Leermakers, E.T.M., et al. (2015). *Effects of choline on health across the life course: a systematic review*. Nutr Rev 73(8), 500-22. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26108618/>.

4 Lemos, B.S., Medina-Vera, I., Blesso, C.N., & Fernandez, M.L. (2018). *Intake of 3 Eggs per Day When Compared to a Choline Bitartrate Supplement, Downregulates Cholesterol Synthesis without Changing the LDL/HDL Ratio*. Nutrients 10(2), 258. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29495288/>.