**Día Mundial del Huevo 2023: Huevos para un futuro saludable**

* + El Día Mundial del Huevo se celebrará en todo el mundo el viernes 13 de octubre de 2023.
	+ Este acontecimiento anual rinde homenaje al altamente nutritivo y versátil huevo, destacando la amplia gama de beneficios únicos que aporta a la salud humana y planetaria, contribuyendo a una vida mejor para todos.
	+ Para celebrar el Día Mundial del Huevo 2023, [AÑADIR AQUÍ EL NOMBRE DE SU ORGANIZACIÓN] [RESUMEN CÓMO LO CELEBRARÁ].

El viernes 13 de octubre, los entusiastas del huevo de todo el mundo se reunirán para reconocer los notables beneficios nutricionales, medioambientales y sociales del huevo.

El Día Mundial del Huevo se celebra el segundo viernes de octubre de cada año e invita a personas de todas las profesiones y condiciones sociales a apreciar y celebrar la excepcional contribución de los huevos al bienestar de las personas en todo el mundo.

Conocidos por su densidad de proteínas y nutrientes, los huevos figuran entre los alimentos más nutritivos del planeta. Un huevo grande contiene 13 vitaminas esenciales y 6 g de proteínas, lo que lo convierte en un complemento dietético valioso y económico, adecuado para personas de todas las edades en todo el mundo.

Y lo que es más importante, los huevos pueden combatir deficiencias nutricionales comunes que a menudo pasan desapercibidas, pero que son cruciales para mantener una salud y un rendimiento humanos óptimos. Los huevos contienen una serie de nutrientes esenciales, como la colina, que contribuye al desarrollo y funcionamiento del cerebro; la vitamina A, que favorece la salud ocular, una piel resistente y un sistema inmunitario robusto, y la vitamina D, que desempeña un papel fundamental en la salud ósea.

Además, los huevos están cargados de proteínas de alta calidad, esenciales para fortalecer y reparar músculos y tejidos.

Más allá de su poder nutritivo, el huevo es una de las proteínas de origen animal más sostenibles para el medio ambiente y asequibles. Al apoyar a familias de todo el mundo y fomentar el bienestar de nuestro planeta, los huevos son el ejemplo de una solución que beneficia tanto a las personas como al planeta.

Para celebrar el Día Mundial del Huevo de este año, [NOMBRE DE SU ORGANIZACIÓN] [DESCRIBA CÓMO PARTICIPARÁ SU ORGANIZACIÓN].

Únete a las celebraciones desde cualquier lugar del mundo compartiendo tu plato de huevos favorito en las redes sociales utilizando el hashtag #DíaMundialDelHuevo.

-fin-