**NOTA DE PRENSA**

**Examen EBAU24: El huevo, un gran aliado para optimizar el rendimiento intelectual**

**El huevo contiene numerosos nutrientes que favorecen la función cognitiva, la memoria y la atención, como el** **hierro, el ácido fólico, la vitamina B12, el zinc y el ácido pantoténico.**

**La buena alimentación y la actividad física pueden ser claves para mejorar el rendimiento académico, aunque muchos jóvenes lo desconocen.**

**Mostrar las ventajas del huevo en la alimentación y** **el modelo de producción del huevo europeo, objetivos de la campaña “L*os Juegos del Huevo”,* que comienza su segunda edición con nuevos retos y premios para los seguidores.**

**Madrid, 30 de mayo de 2024**. La Evaluación de Acceso a la Universidad (EBAU) está cerca y este es un momento decisivo para miles de estudiantes de bachillerato de toda España que aspiran a iniciar su trayectoria universitaria. Además de estudiar las materias de la prueba; mantener una buena alimentación y estar físicamente activos también favorecen los resultados académicos.

La concentración, el aprendizaje, la atención, la memoria, el razonamiento y la resistencia al estrés son fundamentales para muchas actividades diarias y, especialmente, para afrontar exámenes como la EBAU. Una nutrición adecuada puede ser crucial en la optimización de las funciones cognitivas.

**Importancia de los nutrientes clave para un buen rendimiento cognitivo**

Está comprobado que un consumo insuficiente de **hierro, ácido fólico y vitamina B12, componentes del huevo en cantidades significativas,** afecta a la función cognitiva.

Otra vitamina presente en los huevo, es el **ácido pantoténico** que mejora el rendimiento cognitivo al participar en el funcionamiento de todas las células, incluyendo las cerebrales y nerviosas. Aunque no se conocen todas las vías específicas de su acción en el cerebro, los síntomas de su deficiencia sugieren su papel en la actividad mental.

Tampoco nos olvidamos del **Zinc**, ya que se ha establecido una relación entre el consumo de este mineral y el mantenimiento de la función cognitiva. Este mineral regula la actividad de las neuronas y se encuentra en alta concentración en las neuronas “contenedoras de cinc” en el cerebro, asociadas con la memoria, el comportamiento y la función cognitiva.

El huevo además, contiene otros nutrientes esenciales para el desarrollo cerebral y el sistema nervioso, como proteínas. La **proteína del huevo** tiene la máxima calificación, ya que tiene todos los aminoácidos esenciales y es una proteína muy fácil de digerir.

**Recomendaciones prácticas para los Estudiantes de la EBAU**

Mantener una dieta equilibrada con un consumo regular de huevos con frutas, verduras, granos enteros y otras fuentes de proteínas para asegurar un suministro adecuado de todos los nutrientes necesarios que nos ayudan a mejorar la atención y el enfoque durante los estudios y exámenes.

Además de una buena alimentación, es importante llevar un estilo de vida activo, mantenerse en forma con ejercicio moderado de forma regular y asegurarse de dormir lo suficiente para optimizar el rendimiento cognitivo.

Mar Fernández, directora adjunta de INPROVO, afirma: “En la antesala de la EBAU 2024, es crucial que los estudiantes y sus familias comprendan la importancia de una alimentación equilibrada para el éxito académico. Incorporar huevos y otros alimentos ricos en nutrientes en la dieta diaria puede ser una estrategia simple y efectiva para mejorar la función cognitiva y el rendimiento en los exámenes”.

**Nuevos retos y juegos en el segundo año de campaña**

La Organización Interprofesional del Huevo y sus Productos, INPROVO, coordina la campaña *Los Juegos del Huevo* que, durante los años 2023, 2024 y 2025, informa sobre el modelo de producción del huevo europeo1, y su importancia como parte de una dieta saludable por su gran valor nutricional2. La campañase dirige a un público principalmente joven y propone actividades *online* basadas en el entretenimiento y el juego colectivo.

La II edición de los Juegos del Huevo ya ha comenzado con el primero de los retos de esta temporada, encontrar a nuestra mascota *Eggwin*. La II edición concluirá con un gran reto final el Día Mundial del Huevo, el segundo viernes de octubre (el 11 de octubre este año). Las actividades se desarrollan en la página web [www.losjuegosdelhuevo.eu](http://www.losjuegosdelhuevo.eu) y en las redes sociales [Instagram](https://www.instagram.com/juegosdelhuevo/) y [*TikTok*](https://www.tiktok.com/%40juegosdelhuevo)*.*

**Acerca de Inprovo**:

Inprovo es la Organización Interprofesional del Huevo y sus Productos, reconocida por el Ministerio de Agricultura desde 1998. Sus miembros son las asociaciones de los distintos operadores de la cadena alimentaria del huevo de ámbito estatal que representan a la producción (productores con granjas de gallinas ponedoras), a la comercialización y a la industria alimentaria (centros de embalaje de huevos e industrias de ovoproductos).

Para saber más: [www.inprovo.com](http://www.inprovo.com)

**En este enlace puedes descargarte** [**imágenes**](https://losjuegosdelhuevo.eu/wp-content/uploads/2024/05/Losjuegosdelhuevo_funcioncognitiva.jpg)

Para ampliar información sobre la campaña puede acceder al portal: [www.losjuegosdelhuevo.eu](http://www.losjuegosdelhuevo.eu)

1 Puede encontrar más información sobre el modelo de producción europeo en [www.losjuegosdelhuevo.eu/produccion-sostenible](http://www.losjuegosdelhuevo.eu/produccion-sostenible)

2 Para saber más sobre las recomendaciones de consumo de AESAN, consulte:

<https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf>

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.

"De conformidad con el anexo del Reglamento nº 1924/2006"