**NOTA DE PRENSA**

**Huevo y deportistas: un equipo excepcional para triunfar en la Eurocopa 2024**

* **La proteína del huevo tiene la máxima calidad nutricional, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales y es muy fácil de digerir.**
* **El huevo aporta cantidades significativas de proteínas, vitaminas, grasas insaturadas, minerales y muy pocas calorías, por eso es el alimento perfecto para los deportistas.**
* **Las elevadas exigencias de los entrenamientos y partidos de los deportistas profesionales hacen que tengan que consumir, además de energía suficiente, otros nutrientes esenciales para la recuperación tras el ejercicio físico intenso y que les ayuden a mantener una buena función mental y estado de ánimo**

**Madrid, 13 de junio de 2024.** Con la Eurocopa a la vuelta de la esquina, es hora de hablar de uno de los secretos mejor guardados de los deportistas: ¡el huevo!, ese superalimento que está presente en casi todas las neveras y que suele ser el mejor aliado tanto para los futbolistas, como para los fans más futboleros que deseen mantenerse activos.

Las personas físicamente más activas, como es los deportistas profesionales, necesitan ajustar su dieta para lograr el máximo rendimiento físico, dado que tienen mayor gasto de energía, consumo de oxígeno y estrés oxidativo. Además, como consecuencia del esfuerzo físico, sufren un mayor desgaste muscular. Aquí es donde el huevo se convierte en su gran aliado. Incluir huevo en la dieta de cualquier persona, y especialmente en la de aquellas más activas físicamente, aporta importantes ventajas nutricionales y para la salud a tener en cuenta, como indica el Instituto de Estudios del Huevo.3

**Un reconstituyente natural difícil de superar**

Los huevos están llenos de proteínas, lípidos, minerales y casi todas las vitaminas (excepto la C). La clara tiene la mayor parte de las proteínas y vitaminas como la B2 y la niacina, mientras que la yema aporta vitaminas A, D, E, B12, biotina y minerales como fósforo, hierro y zinc.

Además, es rico en proteínas y cubre un elevado porcentaje de las ingestas recomendadas de este macronutriente. La **proteína del huevo** tiene la máxima calificación, ya que tiene todos los aminoácidos esenciales y es una proteína muy fácil de digerir, lo que favorece la recuperación muscular, especialmente en los deportes de resistencia. Para aprovechar todo el contenido proteico de la clara de huevo, esta debe estar cocinada hasta que esté coagulada. El cocinado de la clara permite además la absorción de la vitamina biotina por nuestro organismo.

**Beneficios cardiovasculares y bajo contenido calórico**

Además de por su gran valor nutricional, el huevo es de interés en la dieta de los deportistas, entre otras cosas, porque aporta **pocas calorías** y por ser uno de los alimentos de origen animal con un menor contenido de ácidos grasos saturados, sin ácidos grasos trans y con un equilibrio de lípidos favorable desde el punto de vista cardiovascular.

Mar Fernández, directora adjunta de INPROVO, afirma: *“Desde el desayuno hasta la cena, el huevo ofrece una manera deliciosa, sencilla y nutritiva de satisfacer las necesidades nutricionales de aquellos que practican actividad física y deportiva. Ya sea para construir músculo, mejorar el rendimiento y la concentración o simplemente mantenerse en forma, el huevo es el aliado dietético perfecto para un estilo de vida activo y saludable*”.

Así que, tanto si eres futbolista o animas a tu equipo favorito en la Eurocopa, no olvides incluir algunos huevos en tu dieta: son fáciles de preparar, gustan a todos y ofrecen en una sola ración un valor nutricional de lo más completo.

**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.

Durante 2024 hay nuevos retos y juegos, que concluirán en un gran reto final que se celebrará 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/@juegosdelhuevo)*.*

**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/2024/04/Infografia_Huevo_Asteniaprimaveral.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"

3 El Instituto del Huevo es una entidad sin ánimo de lucro con vocación científica y divulgativa, creada en 1996, que promueve la investigación, la divulgación y la formación solvente en torno al huevo como alimento y su relación con la nutrición y la salud.