**NOTA DE PRENSA**

**¿Cómo protegernos de la gripe y otras enfermedades típicas del invierno?**

**El huevo, fuente de nutrientes que ayudan a nuestro sistema inmunitario**

* **Las bajas temperaturas y las reuniones en espacios cerrados favorecen el contagio de los patógenos que transmiten enfermedades respiratorias habituales en invierno, como la gripe.**
* **Una dieta equilibrada que incluya el consumo de huevo de forma regular puede ayudar al correcto funcionamiento de nuestro sistema inmunitario**

**Madrid, 23 de enero de 2025.** Nuestra salud se puede ver comprometida con la llegada del invierno debido al descenso de las temperaturas y a la mayor circulación de virus y otros agentes patógenos causantes de enfermedades respiratorias. En estos momentos la tasa de contagios por el virus de la gripe estacional está aumentando en España, y conviene tener a punto nuestras defensas para afrontar este desafío. La vacunación es una de las herramientas más habituales para afrontar la gripe, ya que pone en alerta al sistema inmunitario ante la entrada en nuestro cuerpo de los virus de la gripe estacional. La vacuna hace que el sistema inmunitario produzca anticuerpos unas dos semanas después de recibir la vacuna, anticuerpos que nos protegen contra la infección provocada por los virus que contiene la vacuna.

Tanto si eres de los que se vacuna como si no, es esencial que el sistema inmunitario funcione correctamente para protegernos de estas enfermedades estacionales.

**Nutrientes del huevo que fortalecen el sistema inmunitario**

El huevo es un alimento rico en nutrientes esenciales que intervienen en numerosas funciones metabólicas y contribuyen significativamente al buen funcionamiento de nuestro organismo. Algunos tienen importancia para el correcto funcionamiento del sistema inmunitario. Por ejemplo, vitaminas como la A, la B12, la D y los folatos, y minerales como el hierro y el zinc, que se encuentran en cantidades significativas en el huevo. Dos huevos aportan el 28% de las cantidades diarias recomendadas de vitamina A, el 84% de las de vitamina B12 y el 36% de las de vitamina D. Además, casi el 16% de las ingestas recomendadas de hierro y el 20% de las de zinc.

La importancia de estos nutrientes en la función inmunitaria está avalada por los informes científicos de la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA).

Mar Fernández, directora adjunta de INPROVO, afirma: “*Un gesto tan sencillo como incluir huevos en nuestra dieta habitual aporta, además de muchos nutrientes necesarios para el funcionamiento de nuestro cuerpo, beneficios para nuestra salud. El huevo, en el marco de una dieta equilibrada, nos ayuda a mantener en forma nuestro sistema inmunitario, que nos protege de enfermedades como la gripe, causadas por los virus que suelen circular en esta época del año”.*

Los huevos no solo son una opción deliciosa y versátil en la cocina, sino que contienen catorce nutrientes en cantidades significativas y en forma muy biodisponible, de modo que se asimilan por nuestro cuerpo fácilmente.

**Nuevos retos y juegos en el tercer 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 este año 2025, habrá nuevos retos y juegos, que concluirán en un gran reto final el Día Mundial del Huevo. 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/2025/01/Losjuegosdel-huevo_sistemainmunitario.png)

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"