

HUEVO EUROPEO 3 VECES BUENO

PARA TU CUERPO & MENTE*

PARA EL PLANETA

Y ESTÁ MUY BUENO



SI EL HUEVO NO EXISTIERA, HABRÍA QUE INVENTARLO.

*La proteína contribuye al mantenimiento de la masa muscular y la vitamina D contribuye al mantenimiento de la función muscular normal. Aporta niacina, folato y vitamina B12 que contribuyen a la función psicológica normal.
Si desea orientación sobre dietas equilibradas y sanas, consulte:
<https://huevo3vecesbueno.eu/modelo-europeo-de-produccion-y-la-nutricion/#modelo-nutricion>
De conformidad con el anexo del Reglamento nº 1924/2006.



Cofinanciado por
la Unión Europea

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



HUEVO EUROPEO

3 VECES BUENO

-  BUENO PARA TU CUERPO & MENTE
-  BUENO PARA EL PLANETA
-  Y ESTÁ MUY BUENO

1. El huevo, un alimento excepcional
2. ¿Cuál es el modelo de producción del huevo europeo?
3. Objetivos de la campaña
4. El huevo, “bueno para tu cuerpo y mente”
5. El huevo, “bueno para el planeta”
6. El huevo en recetas para el día a día
7. Sobre Inprovo (España)
8. Sobre PPB (Hungría)



HUEVO EUROPEO 3 VECES BUENO



Calidad nutricional, modelo de producción europeo y versatilidad culinaria: los tres ejes de una campaña para acercar el valor del huevo al consumidor

El huevo es un alimento muy presente en la dieta de los españoles. Según datos de *Worldpanel by Numerator*, los hogares españoles compraron **un 5% más de huevo fresco** en el primer semestre de 2026, comparado con el mismo período del año anterior. Sin embargo, pese a ser un producto cotidiano, todavía existe desconocimiento sobre todo lo que hay detrás de este valioso alimento, desde la granja hasta que llega a la cocina.

Ese es el **leitmotiv** de la campaña “**Huevo europeo, 3 veces bueno**”, una iniciativa impulsada por la Interprofesional del Huevo y sus Productos (**INPROVO**) en España junto a la **Junta de Productos Avícolas de Hungría (PPB)**, con el apoyo de la **Unión Europea**, para sensibilizar a la población sobre los beneficios del consumo de huevo producido en la Unión Europea y explicar de forma detallada las particularidades del Modelo de Producción Europeo. La campaña pone el foco en tres ideas claras: **calidad nutricional, producción responsable y versatilidad en la cocina**.

En un contexto en el que la población presta cada vez más atención al origen de los alimentos, a su impacto ambiental y a su papel en una alimentación equilibrada, el huevo producido en la Unión Europea se presenta como una opción respaldada por **uno de los modelos de producción más exigentes del mundo**.

1. El huevo, un alimento excepcional

El huevo ocupa un lugar estable en la alimentación de los hogares españoles. Según datos de *Worldpanel by Numerator*, en torno al **94 % de los hogares** compra huevo fresco. Es un alimento habitual, accesible y muy valorado por los consumidores por una combinación difícil de igualar: **alto valor nutricional, facilidad de preparación y capacidad para encajar en múltiples momentos de consumo y en cualquier etapa de la vida**.

HUEVO EUROPEO 3 VECES BUENO



Desde el punto de vista nutricional, aporta **proteínas de alta calidad**, además de vitaminas y minerales esenciales como **vitamina D, B12, A, folatos, hierro, zinc y selenio**. También contiene nutrientes de especial interés, como la **colina**, y carotenoides como **luteína y zeaxantina**, presentes en formas que el organismo aprovecha con facilidad.

Su peso en la cesta de la compra confirma esa relevancia: en el primer semestre de 2026, la compra de huevos frescos en los hogares creció un **27,3 % en valor**. Incluso en un escenario de mayor control del gasto y encarecimiento de los frescos, el huevo refuerza su papel como producto clave en el hogar.

2. ¿Cuál es el modelo de producción del huevo europeo?

El huevo producido en la Unión Europea se obtiene bajo **uno de los sistemas de producción más exigentes del mundo**. Se trata de un modelo basado en **seguridad alimentaria, calidad, bienestar animal, sostenibilidad y trazabilidad**, que regula toda la cadena de valor, desde la granja hasta la llegada del producto al consumidor.

Las granjas de producción de huevos de la UE aplican **más de 70 normas comunitarias obligatorias** y están supeditadas al control de las autoridades competentes de cada país. Ese marco garantiza que el alimento cumpla estándares elevados y que cada huevo pueda identificarse y seguirse desde su origen gracias a los sistemas de **marcado, etiquetado, registros y documentación**.

Este modelo se concreta en medidas que afectan al conjunto del proceso productivo: **manejo y alojamiento de las aves, prevención y control sanitario, bioseguridad, uso de sistemas APPCC en los centros de clasificación y procesado**, y aplicación de tecnologías que mejoran la selección, clasificación e identificación individual del producto.

Según **Ester Muñoz, presidenta de Inprovo**, “elegir huevo europeo es elegir un alimento que ofrece mucho más que valor nutricional: significa optar por calidad, trazabilidad y un modelo de producción sometido a controles exigentes. Nuestro objetivo es que el consumidor conozca mejor qué hay detrás de un producto tan cotidiano y pueda decidir con información clara y rigurosa”.

3. Objetivos de la campaña

HUEVO EUROPEO 3 VECES BUENO



La campaña “**Huevo europeo, 3 veces bueno**” se articula en torno a **tres grandes ejes: nutrición, origen europeo y versatilidad culinaria**. La iniciativa quiere trasladar una idea sencilla: el huevo europeo no solo destaca por lo que aporta al plato, sino también por **cómo se produce** y por **la facilidad con la que se integra en el día a día**.

La campaña se apoya en varios formatos. Su pieza central es un **spot** que transmite de forma didáctica, y con un toque de humor, los 3 grandes ejes de la campaña y que será difundido por varios canales en ambos países. Además, en España otra iniciativa importante será el videopodcast “**Mesa a las 3**”, concebido como un espacio de diálogo con voces expertas e historias reales para redescubrir el valor del huevo europeo desde una perspectiva cercana y práctica. Cada episodio contará con la participación de la divulgadora científica **Deborah Ciencia**, que conversará con creadores de contenido del ámbito de la salud y la gastronomía.

La campaña cuenta con la web huevo3vecesbueno.eu, que reúne información de actualidad sobre el aporte nutricional del huevo, recomendaciones de seguridad alimentaria en la cocina y propuestas de recetas para distintos momentos del día. Tendrá presencia en **YouTube, Facebook, Instagram y TikTok** a través del perfil **@huevo3vecesbueno**, con la participación de creadores de contenido y dinámicas orientadas a promover un consumo informado y responsable. Además, incluye acciones de gamificación para potenciar la divulgación y el conocimiento a través del juego, con personas consumidoras reconocidas a través de diversos premios, entre ellos, un año de huevos gratis para su hogar.

4. El huevo, “bueno para tu cuerpo y mente”

Las recomendaciones nutricionales más recientes sitúan al huevo como un alimento que **encaja en una dieta equilibrada, variada y sostenible**. Las guías publicadas en el 2026 por la **Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)** recomiendan un consumo de **entre 6 y 7 huevos** por semana en el caso de **adultos físicamente activos**, mientras que para **personas con menor actividad física**, la recomendación se sitúa **entre 3 y 4 huevos** semanales, siempre en equilibrio con otros alimentos proteicos y en el contexto de una dieta equilibrada. Estas cifras sugieren que este consumo no supone un riesgo añadido para la salud cardiovascular y aporta beneficios nutricionales relevantes.

Su perfil nutricional explica buena parte de ese papel. El huevo aporta nutrientes vinculados a funciones esenciales del organismo y al funcionamiento normal del sistema inmunitario. El consumo de **dos huevos** aporta cantidades significativas de varios de estos nutrientes.

HUEVO EUROPEO 3 VECES BUENO



Además, algunos de sus componentes despiertan un interés creciente en el ámbito de la salud cerebral. La **colina**, presente en el huevo, es fundamental para el funcionamiento del sistema nervioso. La evidencia científica apunta también al posible papel de la alimentación en la salud cognitiva, siempre dentro de un patrón dietético saludable. En esa línea, estudios recientes vinculan una mayor ingesta dietética de **colina y betaína** con cambios favorables en algunos dominios cognitivos.

5. El huevo, “bueno para el planeta”

El compromiso ambiental del huevo europeo se apoya en el modelo de producción de la UE. Comprar huevo producido en Europa significa elegir un alimento elaborado bajo normas orientadas a **reducir el impacto ambiental, optimizar recursos y garantizar una producción responsable**.

En España, el sector trabaja con medidas concretas para **reducir emisiones, ahorrar agua y energía** y mejorar la gestión de residuos y subproductos. Entre ellas figuran el uso de las **mejores técnicas disponibles**, una formulación precisa de la alimentación de las gallinas, la ventilación adecuada de los gallineros, la retirada frecuente de deyecciones y un uso más eficiente del agua y la energía.

Uno de los mejores ejemplos de esa lógica es la **gallinaza**, principal subproducto de la producción de huevos. Lejos de considerarse un residuo, se aprovecha como **fertilizante orgánico**, dentro de un esquema de economía circular que contribuye a mejorar la fertilidad de los suelos agrícolas y reduce la necesidad de usar fertilizantes químicos.

Además, se están explorando fórmulas novedosas para **aprovechar y reciclar los subproductos avícolas y convertirlos** en ingrediente de piensos para la alimentación animal (huevos rotos), o para la obtención de componentes funcionales, para su uso en alimentación humana y animal, o en cosmética (cáscaras de huevos).

La producción de huevos es, además, **una de las actividades ganaderas que menos recursos requiere**. El huevo está entre los alimentos de origen animal **con menor huella ambiental**.

6. El huevo en recetas para el día a día

HUEVO EUROPEO 3 VECES BUENO

-  BUENO PARA TU CUERPO & MENTE
-  BUENO PARA EL PLANETA
-  Y ESTÁ MUY BUENO

El huevo es uno de los ingredientes más versátiles de la cocina. Puede consumirse solo, formar parte de platos completos o utilizarse como base en múltiples elaboraciones. Esa facilidad de uso, unida a su rapidez de preparación, explica que mantenga un lugar central en la alimentación doméstica pudiendo usarse cocido, o en preparaciones al horno, a la plancha o en ensalada.

El **Informe del Consumo Alimentario en España 2025** confirma que los platos elaborados con huevo siguen teniendo una elevada presencia en los hogares españoles. Recetas tradicionales como la **tortilla de patata** mantienen su protagonismo y conviven con nuevas formas de consumo adaptadas al ritmo diario: pizzas, hamburguesas, ensaladas...

La campaña pone el foco precisamente en esa fortaleza: el huevo es un alimento **práctico, accesible y fácil de incorporar en la alimentación habitual**, capaz de adaptarse tanto a preparaciones sencillas como a recetas más elaboradas.

7. Sobre Inprovo (España)

Inprovo es la organización interprofesional del sector del huevo en España. Creada en 1998 y reconocida por el Ministerio de Agricultura como la única organización interprofesional del sector, reúne a las asociaciones nacionales de los distintos operadores de la cadena alimentaria del huevo, desde la producción en granja hasta los centros de envasado, la comercialización y la industria de transformación. Forman parte de Inprovo ASAJA, UPA, COAG, Cooperativas Agroalimentarias de España, ASEPRHU, FEDEROVO e INOVO.

La actividad de Inprovo se centra en mejorar la información y la transparencia del mercado del huevo, impulsar la calidad de los huevos y ovoproductos y dar respuesta a las demandas de los consumidores. Entre sus principales preocupaciones figuran también la sostenibilidad, la protección del medio ambiente, la investigación y la innovación, así como la promoción de una mejor comunicación en torno al huevo y sus productos.

En ese marco, Inprovo impulsa el conocimiento y el consumo de huevos a través de campañas de promoción, con el objetivo de acercar al consumidor información rigurosa sobre el producto, su valor nutricional y las garantías del modelo de producción. Además, la organización es miembro de EUWEP y colabora, a nivel nacional e internacional, con la administración y con otras entidades vinculadas a la ganadería y la producción de alimentos en ámbitos de interés común.

HUEVO EUROPEO

3 VECES BUENO



8. Sobre PPB (Hungría)

La **Junta de Productos Avícolas de Hungría (PPB)** es la organización interprofesional que representa al sector avícola húngaro a nivel nacional y europeo. Su actividad abarca toda la cadena de producción y comercialización de productos avícolas, incluido el sector del huevo.

PPB desarrolla funciones de coordinación, autorregulación y representación de los intereses del sector, y reúne a buena parte de la industria avícola del país. En los últimos años ha promovido distintas campañas para posicionar el huevo como un alimento **nutritivo, saludable y básico**, y para acercar al consumidor la importancia social, económica y productiva del sector en Hungría.

Fuentes:

- **Informe del Consumo Alimentario en España 2025**, Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación
- **Worldpanel by Numerator**, 1er semestre de 2026
- **Guías Alimentarias para la población española**, Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), 2026
- **Woolsey & Sen (2026)**, *Dietary approaches to support cognition in older adults: a systematic review*
- **Vázquez-Lorente et al. (2026)**, *Dietary Choline and Betaine Intake and 2-year Changes in Cognitive Function*

Para más información:

ATREVIA: Sonia Duque

sduque@atrevia.com 93 419 06 30



HUEVO EUROPEO

3 VECES BUENO

-  BUENO PARA TU CUERPO & MENTE
-  BUENO PARA EL PLANETA
-  Y ESTÁ MUY BUENO

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.



Cofinanciado por
la Unión Europea

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

