

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



Nueva campaña “Huevo europeo, 3 veces bueno”

LOS ESPAÑOLES CONSUMEN UNA MEDIA DE 3 HUEVOS A LA SEMANA, EL MÍNIMO RECOMENDADO POR LOS NUTRICIONISTAS

- Con el objetivo de sensibilizar a la población sobre los beneficios del consumo de huevo y dar a conocer el Modelo Europeo de Producción, INPROVO lanza la campaña “Huevo europeo, 3 veces bueno”.
- La campaña cuenta con la colaboración de divulgadores y creadores de contenido a través de diferentes formatos, principalmente un spot y un videopodcast, además de web y redes sociales.
- La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) recomienda¹ un consumo de 3 a 4 huevos por semana, y de hasta 6-7 huevos por semana en personas activas.

Madrid, 23 de septiembre de 2026. INPROVO, la Organización Interprofesional del Huevo y sus Productos, pone en marcha la campaña europea: “Huevo europeo, 3 veces bueno” para sensibilizar a la población sobre el valor nutricional de este alimento y explicar las características del Modelo Europeo de Producción, basado en la calidad, la seguridad alimentaria y la trazabilidad, con diferentes acciones a través de un spot, un videopodcast, web y redes sociales. La campaña está cofinanciada por la Unión Europea y se desarrollará durante 36 meses en España y Hungría, con una inversión en ambos mercados de más de 2,9 millones de euros.

La iniciativa parte de una realidad: aunque el consumo de huevo en los hogares españoles siguió creciendo en 2025, la media se sitúa en torno a 147 huevos por persona al año, lo que equivale aproximadamente a 2,8-2,9 huevos por persona a la semana, según datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

Por su parte, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria recomienda un consumo de 3 a 4 huevos por semana en poblaciones más sedentarias y de hasta 6-7 huevos por semana en personas activas, siempre en equilibrio con otros alimentos proteicos y en el contexto de una

¹ Fuente: “Guías Alimentarias para la población española”, Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), junio 2026.

HUEVO EUROPEO 3 VECES BUENO



dieta equilibrada. Además, basándose en la evidencia actual, la SENC señala que no existe una relación directa entre el consumo de huevo en personas sanas y un aumento del riesgo cardiovascular, y destacan el alto valor nutricional de este alimento.

En este contexto, la campaña se apoya en un mensaje divulgativo y directo, “Si el huevo no existiera, habría que inventarlo”, con el objetivo de redescubrir un alimento fácil de preparar, presente en múltiples recetas y útil en cualquier momento del día.

Según **Luz de Santos, directora de INPROVO**, «La campaña nace con una idea clara: recordar el valor real de un alimento esencial que muchas veces damos por hecho. Con un mensaje sencillo pero contundente, queremos invitar a mirar el huevo desde una nueva perspectiva: como aliado de nuestra alimentación, como motor de una cadena productiva comprometida y como símbolo de una forma consciente de entender lo que comemos».

¿Por qué el huevo es 3 veces bueno?

“Huevo europeo, 3 veces bueno: para tu cuerpo & mente, para el planeta y está muy bueno” se articula en torno a tres ejes: nutrición, origen y versatilidad.

“El huevo es uno de los alimentos más completos y versátiles que existen”, subraya **Ana María López Sobaler, doctora en Farmacia y catedrática de Nutrición y Bromatología de la Universidad Complutense de Madrid (UCM)**. Y añade: «Es fundamental que la divulgación se base en evidencia científica para que la población disponga de información rigurosa y aproveche los beneficios de este alimento en cualquier momento del día. Su aporte proteico, de vitaminas y minerales en el marco de una dieta mediterránea lo convierten en un alimento muy valioso para todas las etapas de la vida».

La campaña también pone el foco en el origen y el marco de producción europeo. INPROVO recuerda que el modelo de producción de huevos de la Unión Europea se apoya en requisitos elevados de seguridad alimentaria, bienestar animal, respeto medioambiental y sostenibilidad, e incorpora medidas de trazabilidad desde el origen hasta el consumidor, incluido el marcado y etiquetado de cada huevo que llega a las tiendas.

Un spot y un videopodcast como ejes

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. Otra iniciativa importante es el videopodcast “**Mesa a las 3**”, concebido como un espacio de diálogo con voces expertas e historias reales para redescubrir el valor del huevo

HUEVO EUROPEO 3 VECES BUENO



europeo desde una perspectiva cercana y práctica. Cada episodio cuenta con la participación de la divulgadora científica **Deborah Ciencia**, que conversará con creadores de contenido del ámbito de la salud y la gastronomía, como el psicólogo Rafa Guerrero, la periodista Irene Junquera, el cómico Benja Serra y la finalista de MasterChef, María Morales.

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. Además, 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.

Con una narrativa que conecta salud, cocina y confianza en el origen, INPROVO invita a consumidores, familias y creadores a sumarse a la conversación y a revisar un gesto cotidiano con impacto real: elegir, cocinar y disfrutar el huevo europeo, “3 veces bueno”, en recetas que caben en cualquier día y en cualquier mesa.

El huevo es una proteína clave en el hogar, y lo es también en un contexto de mayor control del gasto. De hecho, el precio medio del huevo aumentó un 19,4%² en 2025, muy por encima del incremento medio de los alimentos (3,9%), y aun así el consumo no se redujo. En paralelo, la penetración del producto se mantiene cerca del 94% y el crecimiento se apoya especialmente en el avance del sistema “sueñas en gallinero”, ya líder del mercado, de acuerdo con los datos de Worldpanel by Numerator³. En el mismo periodo, la compra de huevos aumentó un 3,0% respecto a 2024, por encima del incremento del consumo total de alimentos (0,8%), lo que refuerza el papel del huevo en la cesta de la compra.

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).

² “Fuente: Informe del consumo alimentario en España”, Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, 2025

³ Worldpanel by Numerator, 1er semestre 2026.



HUEVO EUROPEO

3 VECES BUENO

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

Para saber más: www.inprovo.com

Para ampliar información sobre la campaña puede acceder al enlace: <https://huevo3vecesbueno.eu>

Para más información:

ATREVIEW: Sonia Duque

sduque@atrevia.com 93 419 06 30 – 667 57 84 25

