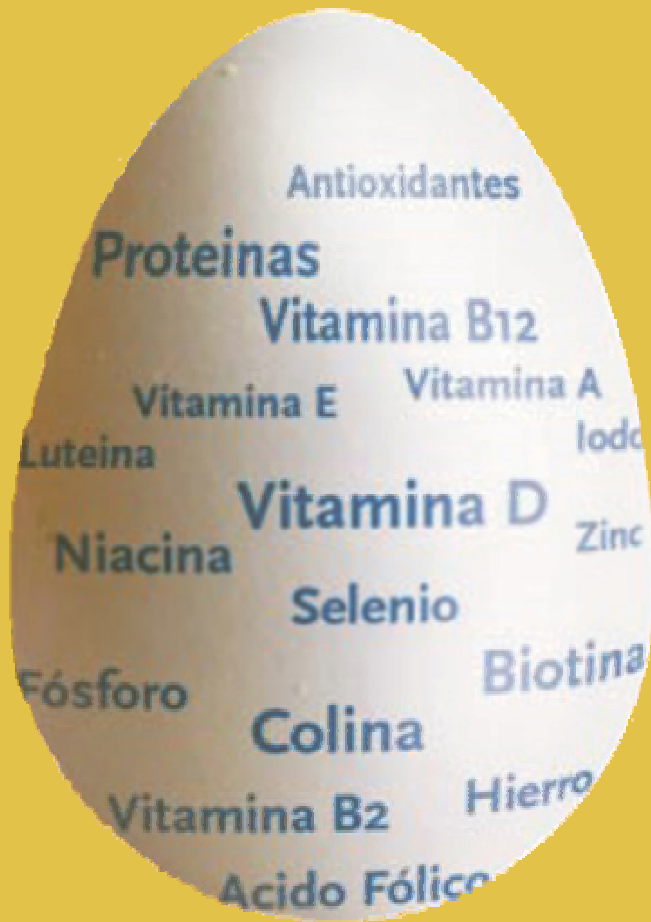


el huevo, un alimento muy completo



CONSEJOS:

¿Qué diferencia nutritiva hay entre los distintos tipos de huevos?

La composición nutritiva del huevo no depende del color de la cáscara, ni de la forma de cría de la gallina. Mediante una alimentación especial se puede enriquecer el huevo en determinados nutrientes.

¿Cómo debe conservarse un huevo?

Tras la compra, en el frigorífico evitando que pueda absorber olores o sabores de otros alimentos. Compruebe y respete la fecha de consumo preferente.

¿Se deben lavar los huevos?

No, a menos que vaya a consumirlos inmediatamente.

¿Cómo sabemos que un huevo está fresco?

Cuando se casca un huevo fresco se aprecian dos zonas bien definidas en la clara: una más densa y otra que la rodea más fluida, pero sin llegar a ser líquida. Tanto la yema como la clara quedan bien recogidas, sin desparramarse.

PROPIEDADES:

Rico en vitaminas y minerales

Un huevo aporta cantidades significativas de una amplia gama de vitaminas (A, B2, B12, D, E) y minerales (fósforo, selenio, hierro, yodo y zinc).

Proteínas: Cantidad y Calidad

El huevo es un alimento de elevado contenido en proteínas de excelente calidad. Tan importante es el valor de las proteínas del huevo, que la Organización Mundial de la Salud las utiliza como patrón de referencia para determinar la calidad proteica de otros alimentos.

Importante fuente de colina

El huevo es la mejor fuente dietética de colina, componente importante en diversos procesos metabólicos, en la construcción de membranas y del neurotransmisor acetil colina.

Equilibrado en grasas

