

El Contenido energético por huevo se acerca a las 75 kilocalorías, es decir, el aporte calórico de un huevo es relativamente bajo, por tanto no favorece la obesidad. Muchos platos a base de huevo pueden prepararse con muy poca o ninguna grasa añadida.

Un huevo aporta gran parte de la colina recomendada por los organismos responsables de la educación nutricional, unos 500 mg/día. También es la mejor fuente dietética de lecitina (fosfatidilcolina), compuesto de gran interés nutricional por su importancia en diversos procesos metabólicos, en la construcción de membranas celulares y del neurotransmisor acetilcolina.

La biotina es otro nutriente importante que se encuentra en el huevo, vinculada a la protección de la piel, a un gran número de reacciones del organismo y al mantenimiento de las funciones corporales.

El Huevo tiene una enorme riqueza nutricional, y su inclusión en la dieta presenta, por ello, un gran interés en cuanto a beneficios nutricionales y sanitarios.

La evidencia de que el consumo de huevos no está relacionado con el incremento del riesgo cardiovascular es una de las conclusiones que se desprenden de los resultados del trabajo desarrollado por el equipo del profesor Sung I. Koo, del Departamento de Nutrición Humana de la Universidad de Kansas (USA) sobre los efectos positivos de la lecitina o fosfatidilcolina presente en la yema del huevo, además de ser una excelente fuente de colina y actuar en el desarrollo de la función cerebral y la memoria, limita la absorción del colesterol que contiene el huevo.

El consumo de un huevo permite cubrir una parte importante de los requerimientos diarios de nutrientes exigidos por una persona. Su elevado valor nutritivo, junto con el hecho de que resulta apetecible y fácil de digerir, lo hace útil en la alimentación de niños, adolescentes, embarazadas, mujeres en lactación, ancianos enfermos y en la de cualquier individuo, en general.

DETALLES QUE ES BUENO SABER

El huevo es un alimento rico en minerales y vitaminas, además de contar con un alto contenido de albumina, una proteína de alto valor biológico porque aporta un gran equilibrio de aminoácidos esenciales para la construcción y reparación de los tejidos.

En la yema es donde está concentrada la mayor cantidad de nutrientes. Contiene grasas, proteínas, hierro, fósforo, calcio además de minerales y vitaminas.

Un huevo entero tiene aproximadamente 80 calorías.

El color intenso de la yema, no quiere decir que tenga más cantidad de vitaminas que otra que es más pálida, en realidad está relacionado a la alimentación de la gallina o a los pigmentos naturales que se encuentran en su alimento.

Desde la época romana, se convirtieron en un ingrediente indispensable en la cocina y principalmente en la repostería.



EL HUEVO EL ALIMENTO MÁS COMPLETO Y SU CONTRIBUCIÓN CON LA BUENA SALUD



Febrero de 2012

"El cascarón funciona como primera línea de defensa,
gracias a él, el huevo no puede ser adulterado"

"El consumo de huevos...
Probablemente aumente tu expectativa de vida"

"El huevo ha sido clasificado como...
alimento protector de la Salud"



El Huevo es un alimento que contribuye en la buena alimentación del hombre moderno, presentando evidencias científicas sobre los beneficios del consumo de huevos. El huevo, como portador de la mejor proteína de este mundo, vitaminas, minerales, lípidos y fosfolípidos, puede y debe ser el alimento importante para todos y en especial para personas desnutridas.

En una dieta variada y equilibrada, el huevo posee un valor muy nutritivo, es rico en energía y por tanto un alimento altamente recomendable.

Contiene proteínas de la más alta calidad biológica, grasas saturadas e insaturadas y cantidades apreciables de vitaminas y minerales entre los que predominan el hierro, el fósforo, el zinc y el selenio siendo estos dos últimos, importantes antioxidantes naturales.

El Huevo tiene, por tanto, un elevado contenido en proteínas, de calidad superior a las de la carne, el pescado y la leche. Tan importante es el valor de las proteínas del huevo que la Organización Mundial de la Salud las ha propuesto como patrón de referencia para determinar la calidad proteica de otros alimentos.

COMPOSICIÓN DEL HUEVO

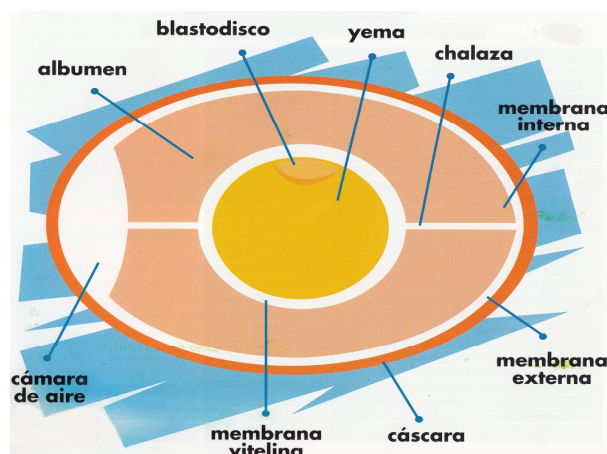
El huevo está compuesto por distintas partes, estas son:

- Cascarón
- Membranas del Cascarón
- Disco Germinal
- Clara
- Chalaza
- Membrana de la yema
- Yema
- Célula de Aire

El huevo es un alimento completo y muy versátil, un huevo contiene proteínas de buena calidad, provee todos los aminoácidos dispensables e indispensables, proporciona todas las vitaminas A, D, E y K y las del complejo B entre otras.

Es fuente significativa de hierro y es casi el único alimento que contiene vitamina D, es por todo esto que debemos consumir este maravilloso alimento en nuestra dieta diaria.

ESTRUCTURA



HUEVOS DE GALLINA

(Composición por 100g de porción comestible)

Agua	75.2 g
Energía	160 kcal
Energía	669 kJ
Nitrógeno total	2.03 g
Nitrógeno protéico	1.93 g
Hidratos de Carbono	0.68 g
Lípidos totales	12.1 g
Ácidos grasos saturados	3.3 g
Ácidos grasos monoinsaturados	4.9 g
Ácidos grasos poliinsaturados	1.8 g
Colesterol	410 mg
Fibra	0 g
Calcio	56.2 mg
Magnesio	12.1 mg
Hierro	2.2 mg
Iodo	12.7 mcg
Zinc	2.0 mg
Vitamina B1 (tiamina)	0.11 mg
Vitamina B2 (riboflavina)	0.37 mg
Niacina (ácido nicotínico)	0.08 mg
Ácido fólico	51.2 mcg
Vitamina B12 (cianocobalamina)	2.1 mcg
Vitamina B6 (piridoxina)	0.12 mg
Vitamina C (ácido ascórbico)	0 mg
Vitamina A (equivalente retinol)	227 mcg
Vitamina D3	1.8 mcg
Vitamina E	2.0 mg

EL HUEVO EN LA SALUD

El Huevo un alimento sano y muy completo. Tanto por la variedad de nutrientes que contiene, como por su elevado grado de utilización por nuestro organismo, el huevo es uno de los alimentos más completos para el hombre. Los compuestos que lo forman cumplen funciones importantes para la salud.

El huevo es rico en proteínas de alto valor biológico y fáciles de digerir. La proteína del huevo es tan buena que los científicos la usan como patrón con la que comparan la calidad proteica de otros alimentos.

"Un huevo es un alimento sano y muy completo nutricionalmente"

"El huevo es un alimento muy completo y versátil contiene proteínas, vitaminas y todos los aminoácidos"

"El Consumo de cinco huevos por semana no constituye problema, es una dieta equilibrada y saludable"