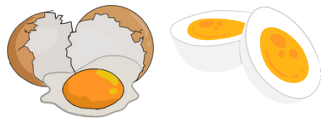


# HABLEMOS DEL... HUEVO



¿SABIAS QUÉ?



Comer los huevos cocidos aumenta la disponibilidad de la proteína (91%), mientras que en crudo se aprovecha menos (50%).<sup>3</sup>

Declaración nutrimental	Por 100 g	Por porción 50 g
<b>Contenido energético</b>	<b>143 kcal (595 KJ)</b>	<b>71 kcal (298 KJ)</b>
Proteínas	12.4 g	6.2 g
Grasas totales	9.96 g	4.98 g
Grasas saturadas	3.2 g	1.6 g
Grasas trans	0 mg	0 mg
Hidratos de carbono disponibles	0.96 g	0.48 g
Azúcares	0.2 g	0.1 g
Azúcares añadidos	0 g	0 g
Fibra dietética	0 g	0 g
Sodio	129 mg	64.5 mg

(USDA, 2019)

Contiene vitaminas A, D y B2, B3, B6, B12.<sup>1</sup>



Minerales como yodo, selenio, zinc y hierro.<sup>1</sup>

RECUERDA QUE

La comunidad científica ha demostrado que el huevo no aumenta el colesterol, ya que tiene un equilibrio adecuado entre ácidos grasos saturados e insaturados, generando así un efecto protector.

Por su alto contenido en proteína, es una buena opción para el crecimiento muscular.<sup>2</sup>



Contiene carotenoides que tienen propiedades antioxidantes y que ayudan a la salud visual.<sup>5</sup>



Los nutrientes más abundantes en el huevo son:

- Proteína de alta calidad
- Vitamina B3, B12
- Vitamina A y D
- Yodo
- Selenio

## REFERENCIAS

1. Agricultura y Desarrollo Rural, S. (s/f). Huevo, alimento fundamental en la dieta del mundo. [gob.mx/Recuperado el 28 de abril de 2025, de https://www.gob.mx/agricultura/articulos/huevo-alimento-fundamental-en-la-dieta-del-mundo?idiom=es](https://www.gob.mx/agricultura/articulos/huevo-alimento-fundamental-en-la-dieta-del-mundo?idiom=es)
2. Información Agroalimentaria y Pesquera, S. (s/f). ¡El huevo es alimento y mucho más! [gob.mx. Recuperado el 28 de abril de 2025, de https://www.gob.mx/siap/articulos/el-huevo-es-alimento-y-mucho-mas?idiom=es](https://www.gob.mx/siap/articulos/el-huevo-es-alimento-y-mucho-mas?idiom=es)
3. López Sobaler, A. M., Aparicio Vizuete, A., & Ortega, R. M. (2017). Papel del huevo en la dieta de deportistas y personas físicamente activas. *Nutrición hospitalaria: organo oficial de la Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral*, 34(Suppl 4), 31-35. <https://doi.org/10.20960/nh.1568>
4. (S/f-a). Usda.gov. Recuperado el 28 de abril de 2025, de <https://fdc.nal.usda.gov/food-details/748967/nutrients>
5. (S/f-b). Gob.es. Recuperado el 28 de abril de 2025, de [https://www.mapa.gob.es/ca/ministerio/servicios/informacion/huevo\\_tcm34-102528.pdf](https://www.mapa.gob.es/ca/ministerio/servicios/informacion/huevo_tcm34-102528.pdf)

