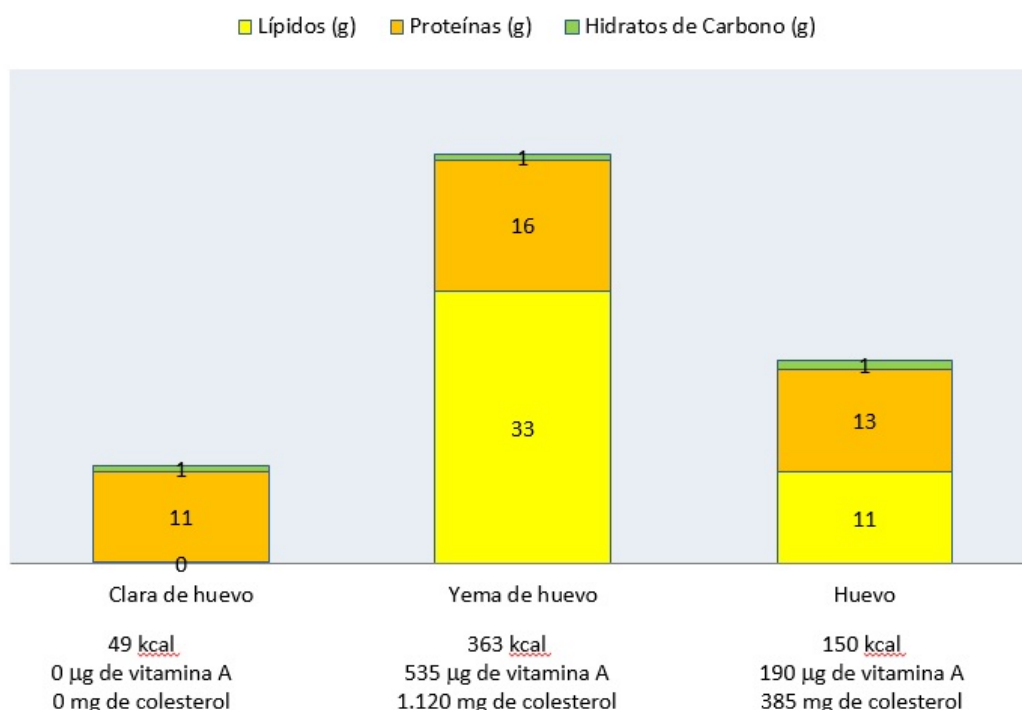


Huevos

Nutricionalmente, los huevos son considerados **alimentos de gran valor**, ya que son fuente de casi todos los nutrientes (excepto hidratos de carbono, fibra y vitamina C), sus proteínas son consideradas las de mayor valor biológico, aunque es cierto que contienen una importante cantidad de colesterol.

Todas las aves ponen huevos y casi todos son comestibles, pero los más consumidos son los **huevos de gallina**. El huevo no debe consumirse crudo, ya que, puede provocar problemas de salud. Los huevos también son alimentos **muy perecederos**. En la clara se encuentran las proteínas y las vitaminas hidrosolubles y en la yema se concentran las grasas, el colesterol y vitaminas liposolubles como la vitamina A (Figura 6).

Figura 6. Composición del Huevo
100 g contienen:



Banco de imágenes de la FEN. *Composición del huevo*



Revision #1

Created 2022-02-01 11:12:07 CET by Equipo CATEDU

Updated 2022-02-01 11:12:07 CET by Equipo CATEDU