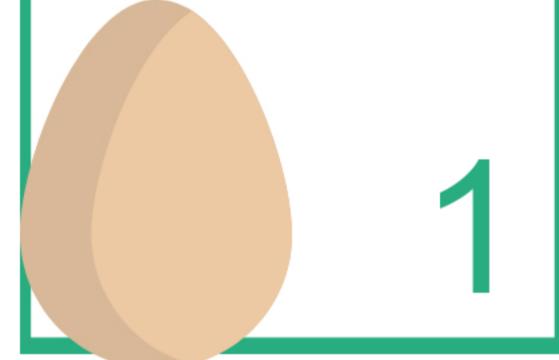


Sabías que los huevos

Bajo contenido calórico y alto contenido en nutrientes como proteínas, vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales.





La clara del huevo no contiene colesterol y es rica en proteínas de alta calidad por lo que puede consumirse sin limitaciones. Sin embargo la yema se recomienda no tomar más de 2 o 3 a la semana.

El hierro del huevo está en la yema. Su absorción se mejora al consumir el huevo entero, ya que la clara tiene aminoácidos y polipéptidos que favorecen la absorción en el intestino delgado.





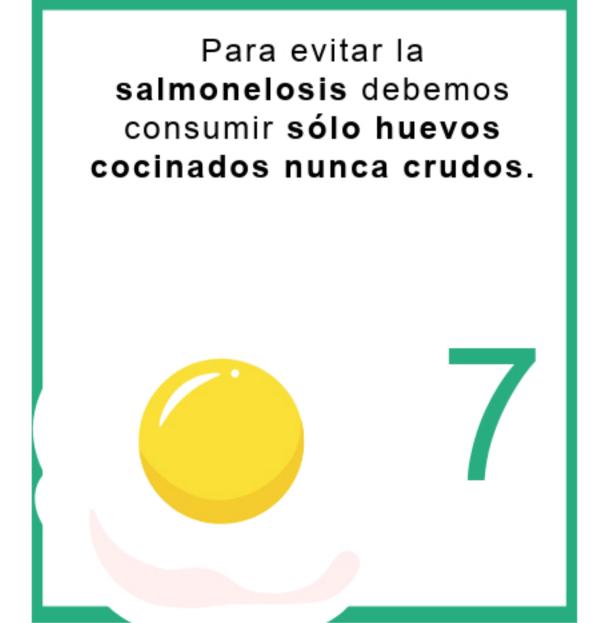
La proporción entre los ácidos grasos saturados e insaturados del huevo es nutricionalmente recomendable.

La clara está formada en un

Contiene también minerales de gran interés para la salud. Los más importantes son el **fósforo**, **el zinc, el hierro y el yodo**.



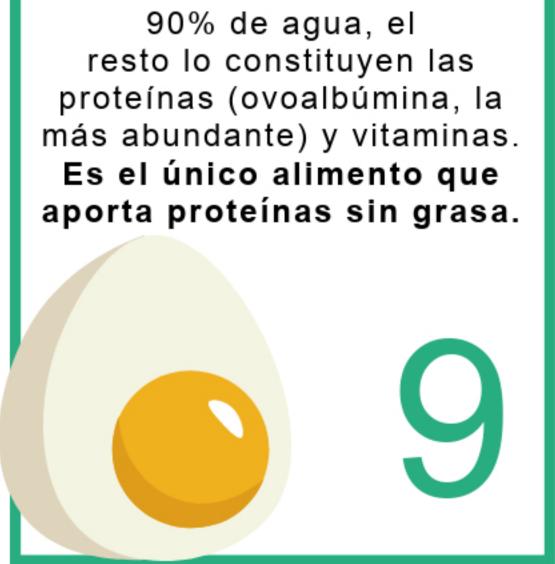
Contiene todas las vitaminas que el hombre necesita, salvo la vitamina C.





que tiene funciones

antioxidantes.





No laves los huevos ante de meterlos en el frigorífico, ya que eliminarías la película protectora y se abrirían los poros de la cáscara.