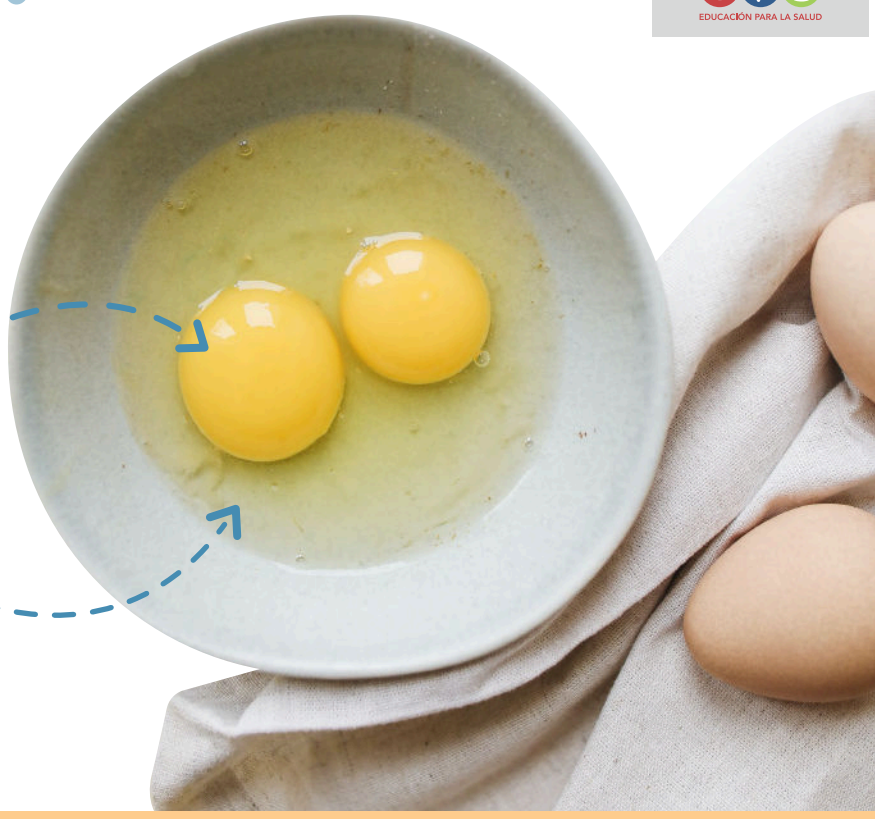
¿Por qué consumir huevo?

El huevo contiene proteínas, minerales y vitaminas de los grupos A y B, cuyo origen animal permiten su fácil absorción.

Es una buena alternativa a la carne o el pescado.

La yema contiene grasa (lecitina), proteínas, hierro, azufre y vitaminas A, B, D y E.

La clara se forma de albúmina, la proteína de mayor calidad biológica.



Conserve los huevos en el refrigerador

Evite lavar los huevos antes de meterlos al refrigerador para evitar eliminar la barrera protectora de la cáscara.

Conviene evitar que los huevos y los alimentos elaborados con ellos permanezcan a temperatura ambiente.

Guárdelos en un recipiente cubierto, para evitar la contaminación cruzada.

Evite consumirlo crudo

Cocínelos al calor: hervido, asado al horno, escalfados, fritos. También puede mezclarlo con otros alimentos como la tortilla para aumentar su aporte calórico.

Se recomienda ingerir de 3 a 5 huevos a la semana

Si usted tiene altos niveles de colesterol en sangre, reduzca su consumo de 2 a 3 huevos completos o 2 a 3 yemas y 4 a 5 claras semanales.

El huevo es ideal para niños, adultos mayores y personas con necesidades altas de proteínas, ya que es fácil de masticar y digerir.

Conozca más acerca del huevo

En el video "Consideraciones al comprar huevo y manejo higiénico en casa", con la Dra. Silvia Carrillo Domínguez:
https://youtu.be/dWeAJQbOnAs

www.epsnutricion.com.mx

Fuente: PASFEC.