Fecha 07.10.2022	Sección Gastrolab	Página 6
---------------------	----------------------	-------------

POR ANDREA TAGLE DÍAZ

@NUTRIENDOCONANDREA

FOTO: CORTESÍA

El huevo es un alimento completo, una fuente óptima de proteínas, en concreto, es uno de los cinco alimentos con mayor cantidad de ellas, junto con las carnes, los pescados y las legumbres. Los lácteos, y los frutos secos, también aportan una gran variedad de vitaminas y minerales esenciales, además de otros compuestos de interés en la nutrición y la salud.

BENEFICIOS A DESTACAR

Este alimento aporta proteínas de alta calidad, ideales para la formación, renovación y mantenimiento de los tejidos del organismo, además de vitaminas y minerales involucrados en el metabolismo energético, celular y proteico, también ayuda a la defensa ante el estrés oxidativo y la inflamación.

Entre los minerales que el huevo otorga en cantidad relevante destacan el fósforo, el zinc, el selenio y el hierro, las vitaminas A, D, E, B12, riboflavina, niacina y ácido pantoténico. Contienen compuestos con actividad antioxidante, antiinflamatoria, antihipertensiva e inmunomoduladora, entre otras, de gran importancia para quienes practican algún deporte regularmente.

PRINCIPAL COMPONENTE

El huevo tiene colina, un nutriente que realiza diversas funciones, tanto en el mantenimiento, como en el crecimiento celular en todas las etapas de la vida.

Un buen consejo que podemos darte es que acudas con tu especialista, recuerda que siempre es importante tener un programa de alimentación personalizado, sobre todo que cuente con evidencia científica que ayude a rendir en el deporte y a mejorar la salud. @

Continúa en siguiente hoja

Página 1 de 3
\$ 133980.00
Tam: 580 cm2

Fecha 07.10.2022	Sección Gastrolab	Página 6
----------------------------	-----------------------------	--------------------

CLARA

- Es una estructura similar a un gel que carece de lípidos y está compuesta principalmente por agua (88%).
- El contenido de proteína es de 10.90 g por 100 g.
- No puede ser aprovechada por nuestro organismo la clara cruda. Es necesario cocinarla, para romper el enlace que las une y pueda ser metabolizada.

YEMA

- Cuenta con vitaminas liposolubles (A, D, E y K), colina, ácido fólico.
- La B12 se encuentran exclusivamente en la yema.
- Tiene minerales hierro, fósforo, selenio y zinc, antioxidantes y ácidos grasos esenciales.
- Contiene una buena parte de proteínas: 15.9 g por 100 g de otros nutrientes.

141

KCAL ES LO QUE APORTAN DOS HUEVOS EN EL DESAYUNO.

6

DE CADA 10 MEXICANOS INCLUYEN HUEVO EN SU DIETA.

345

HUEVOS POR HABITANTE ES EL CONSUMO ANUAL.

Fecha 07.10.2022	Sección Gastrolab	Página 6
---------------------	----------------------	-------------