

1 EL HUEVO

Composición, importancia nutricional, producción y manejo seguro

- ✓ Alimento completo
- ✓ Alto valor nutritivo
- ✓ Económico y accesible
- ✓ Versátil en la cocina

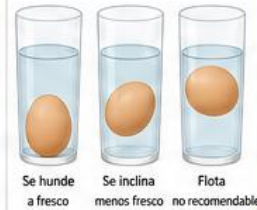


2 ASPECTOS GENERALES DEL HUEVO



3 CALIDAD DEL HUEVO

Frescura: prueba del agua

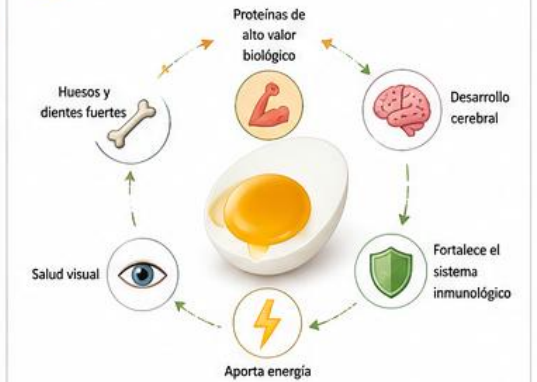


Codificación del huevo



El color de la cáscara depende de la raza de la gallina y no influye en su valor nutritivo.

4 IMPORTANCIA PARA LA SALUD



5 BENEFICIOS DEL HUEVO



Alto contenido de proteínas

Aporta vitaminas y minerales esenciales

Favorece el desarrollo y crecimiento

Produce saciedad

Bajo costo y fácil preparación

6 COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

(Por cada 100 g)



La mayor parte de las grasas del huevo son saludables (grasas insaturadas).

7 VITAMINAS Y MINERALES

Vitaminas

- A** Vitamina A: Salud visual y piel
- D** Vitamina D: Absorción de calcio y huesos fuertes
- E** Vitamina E: Antioxidante
- B12** Vitamina B12: Sistema nervioso
- B2** Riboflavina (B2): Producción de energía
- A2** Ácido fólico (B9): Formación celular

Minerales

- Fe** Hierro: Formación de sangre
- P** Fósforo: Salud ósea
- Zn** Zinc: Sistema inmune
- Se** Selenio: Antioxidante



8 MODELO DE PRODUCCIÓN DE HUEVOS

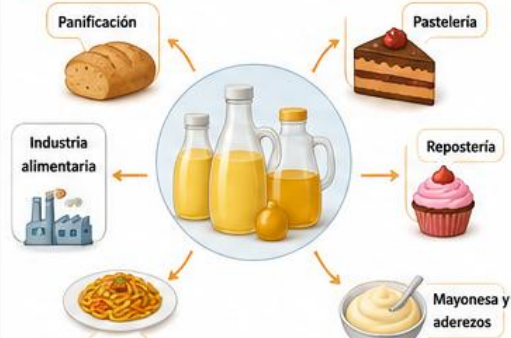


Cada etapa busca asegurar la calidad, inocuidad y bienestar animal.

9 PRODUCCIÓN DE OVOPRODUCTOS



10 APLICACIONES DE LOS OVOPRODUCTOS



11 CONSERVACIÓN DEL HUEVO

- Refrigerar a 4 °C o menos.
- Mantener en su envase original.
- Evitar cambios bruscos de temperatura.
- Consumir antes de tres semanas.
- No usar huevos con grietas o sucios.



12 MANEJO SEGURO DEL HUEVO

- ✓ Comprar huevos limpios y sin grietas.
- ✓ Lavar las manos antes y después de manipularlos.
- ✓ Usar utensilios y superficies limpios.
- ✓ Cocinar completamente (yema y clara firmes).
- ✓ Evitar contaminación cruzada con otros alimentos.
- ✓ Consumir de inmediato o mantener refrigerado.
- ✓ No dejar alimentos con huevo a temperatura ambiente por más de 2 horas.

1

EL HUEVO

Composición, importancia
nutricional, producción
y manejo seguro



ALIMENTO COMPLETO

Aporta todos los nutrientes
esenciales para el organismo.



ALTO VALOR NUTRITIVO

Rico en proteínas de calidad,
vitaminas y minerales.



ECONÓMICO Y ACCESIBLE

Disponible para todas las personas
a un bajo costo.



VERSÁTIL EN LA COCINA

Ideal para múltiples preparaciones
y recetas.



PROTEÍNAS

De alto valor biológico,
esenciales para el
crecimiento y reparación
de tejidos.



VITAMINAS

Aporta vitaminas A, D,
E y del complejo B que
favorecen la salud
del cuerpo.



MINERALES

Contiene
zinc y selenio que
fortalecen el sistema
inmunológico.



2 ASPECTOS GENERALES DEL HUEVO

Estructura del huevo



CÁSCARA

Protege el interior del huevo de golpes y de la entrada de microorganismos.



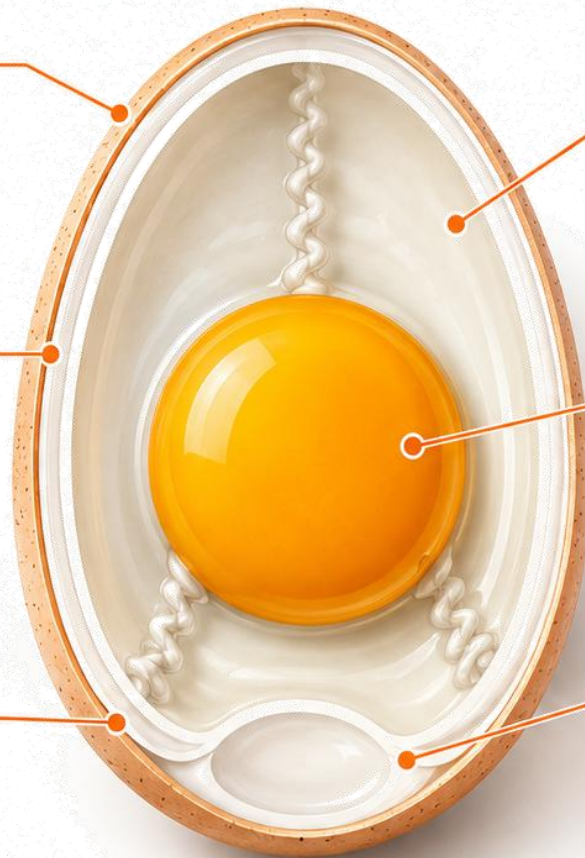
MEMBRANAS

Doble capa delgada que actúa como barrera protectora contra bacterias.



CÁMARA DE AIRE

Espacio de aire en el extremo más ancho del huevo. Aumenta con el tiempo.



CLARA (ALBÚMINA)

Compuesta principalmente por agua (88%) y proteínas (11%). Protege y nutre al embrión.



YEMA

Parte central del huevo. Rica en grasas, vitaminas (A, D, E, K y del complejo B) y minerales (hierro, fósforo, zinc, selenio, entre otros).



DISCO GERMINAL

Pequeña área sobre la yema donde, si el huevo es fecundado, se desarrolla el embrión.



DATOS IMPORTANTES



El color de la cáscara depende de la raza de la gallina y no influye en su valor nutritivo.



La frescura del huevo es clave para su calidad y seguridad alimentaria.



El huevo es muy versátil en la cocina por sus propiedades emulsificantes, espumantes y estructurales.

3 CALIDAD DEL HUEVO



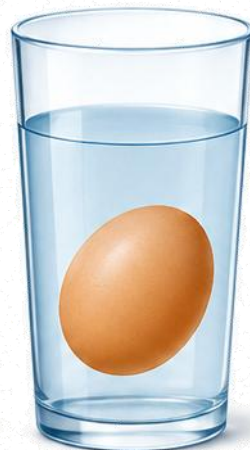
FRESCURA: PRUEBA DEL AGUA

Coloca el huevo en un vaso con agua y observa su posición para conocer su frescura.



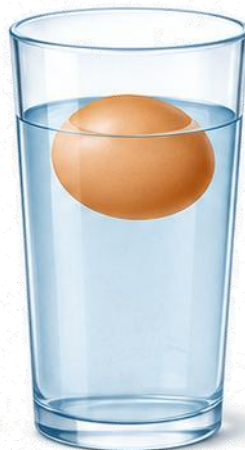
**SE HUNDE
A FRESCO**

Muy fresco.



**SE INCLINA
MENOS FRESCO**

Menos fresco,
aún consumible.



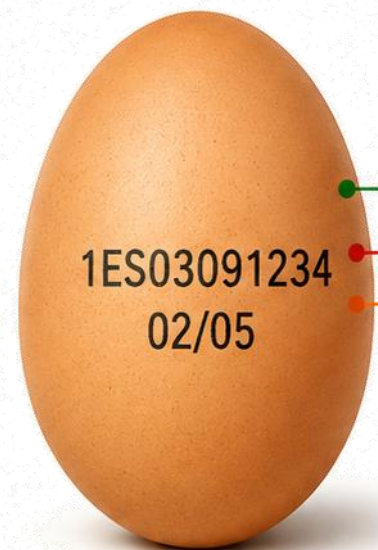
**FLOTA
NO RECOMENDABLE**

No fresco,
no recomendable.



CODIFICACIÓN DEL HUEVO

El código impreso en el huevo permite identificar su origen y trazabilidad.



1 Sistema de producción

ES País de origen

0309 Código del productor

1234 Número de granja

02/05 Fecha de puesta



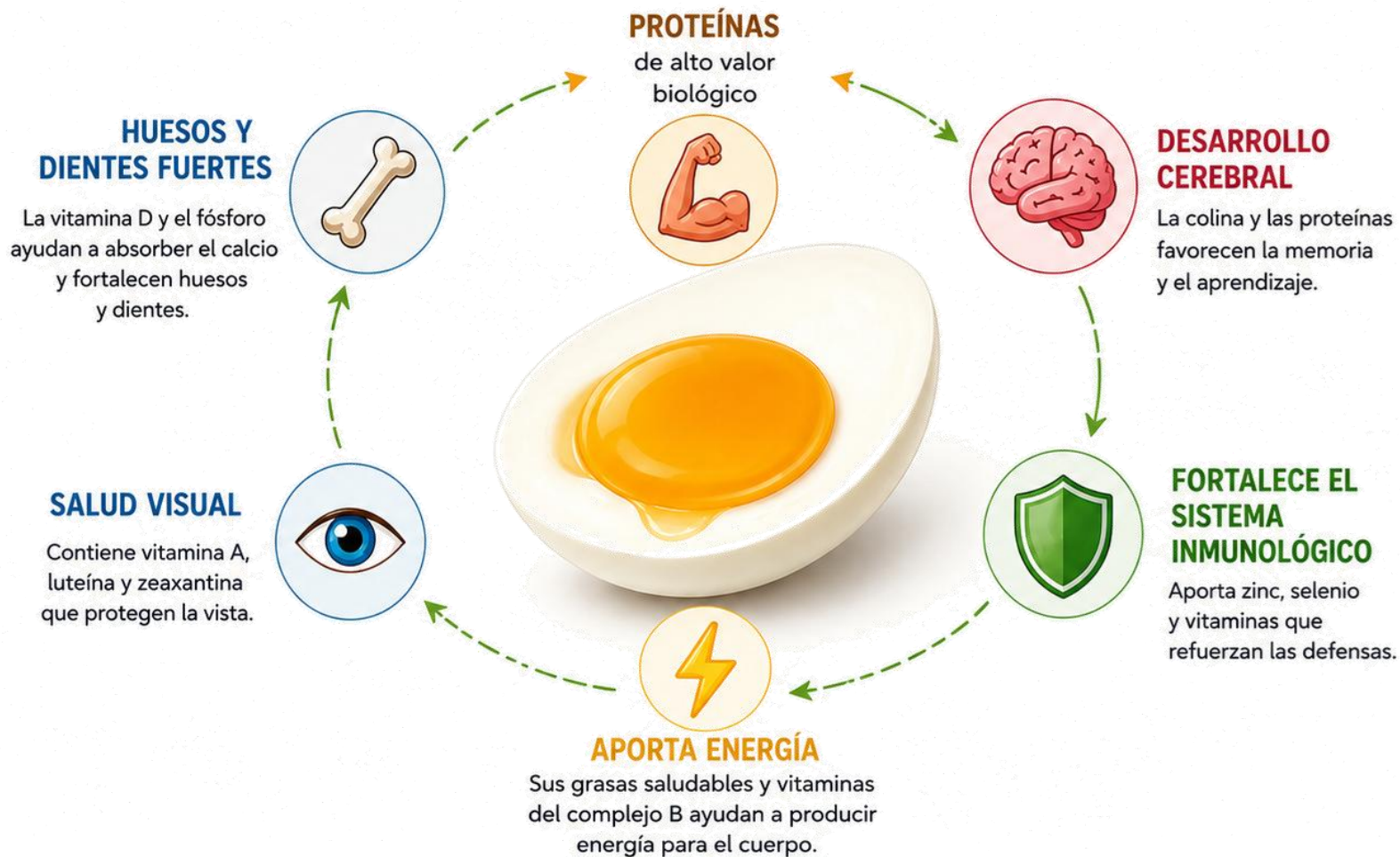
El color de la cáscara depende de la raza de la gallina y no influye en su valor nutritivo.



4

IMPORTANCIA PARA LA SALUD

El huevo es un alimento completo que aporta nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del organismo.



DATO IMPORTANTE

El huevo es un alimento nutritivo y equilibrado. Su consumo moderado, dentro de una dieta saludable, contribuye al bienestar general del organismo.



5 BENEFICIOS DEL HUEVO

El huevo es un alimento completo que aporta múltiples beneficios para *nuestra salud*.



ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS

El huevo contiene proteínas de alta calidad que ayudan a formar y reparar tejidos, músculos y órganos.



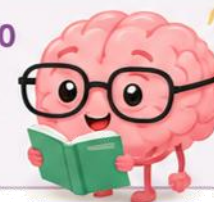
APORTA VITAMINAS Y MINERALES

Fuente natural de vitaminas A, D, E, K, del complejo B (especialmente B12), y minerales como hierro, zinc, fósforo y selenio.



FAVORECE EL DESARROLLO Y CRECIMIENTO

Sus nutrientes esenciales contribuyen al desarrollo cerebral, óseo y muscular, siendo ideal para todas las etapas de la vida.



PRODUCE SACIEDAD

Su combinación de proteínas, grasas saludables y nutrientes ayuda a mantener la saciedad por más tiempo y controla el apetito.



BAJO COSTO Y FÁCIL PREPARACIÓN

Es un alimento económico, accesible y muy versátil en la cocina, ideal para cualquier tipo de dieta.



EN RESUMEN: El huevo es un alimento nutritivo, completo, económico y fácil de incluir en nuestra alimentación diaria, aportando salud y bienestar a toda la familia.



Proteínas de la clara (albúmina)

Proteína	% aproximado	Función
Ovoalbúmina	54 %	Principal proteína; reserva de aminoácidos.
Ovotransferrina (Conalbúmina)	12–13 %	Capta hierro e inhibe el crecimiento bacteriano.
Ovomucoide	11 %	Inhibidor de enzimas digestivas; contribuye a la estabilidad de la clara.
Ovomucina	3–4 %	Proporciona viscosidad y consistencia a la clara.
Lisozima	3–4 %	Enzima con acción antibacteriana.
Ovoinhibidor	<2 %	Protege frente a microorganismos.
Avidina	<1 %	Se une a la biotina; se inactiva con la cocción.

Proteínas de la yema

La yema contiene aproximadamente **16–17 % de proteínas** y una importante cantidad de grasas saludables.

Proteína

Función

Livetinas

Transporte de nutrientes y defensa inmunológica.

Lipovitelinas

Transporte y almacenamiento de lípidos.

Fosvitina

Rica en fósforo; fija minerales como hierro y calcio.

Lipoproteínas

Transportan grasas, vitaminas liposolubles y fosfolípidos.

5 BENEFICIOS DEL HUEVO

El huevo es un alimento completo que aporta múltiples beneficios para **nuestra salud**.



ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS

El huevo contiene proteínas de alta calidad que ayudan a formar y reparar tejidos, músculos y órganos.



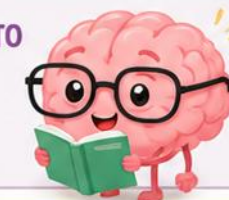
APORTA VITAMINAS Y MINERALES

Fuente natural de vitaminas A, D, E, K, del complejo B (especialmente B12), y minerales como hierro, zinc, fósforo y selenio.



FAVORECE EL DESARROLLO Y CRECIMIENTO

Sus nutrientes esenciales contribuyen al desarrollo cerebral, óseo y muscular, siendo ideal para todas las etapas de la vida.



PRODUCE SACIEDAD

Su combinación de proteínas, grasas saludables y nutrientes ayuda a mantener la saciedad por más tiempo y controla el apetito.



BAJO COSTO Y FÁCIL PREPARACIÓN

Es un alimento económico, accesible y muy versátil en la cocina, ideal para cualquier tipo de dieta.



EN RESUMEN: El huevo es un alimento nutritivo, completo, económico y fácil de incluir en nuestra alimentación diaria, aportando salud y bienestar a toda la familia.

