

Los HUEVOS

Aportan nutrientes esenciales y contribuyen a una dieta saludable



Infantes (1-5 años)

Vitamina A: 16-18%
Vitamina B12: 48-64%
Zinc: 11-25%

Niños en edad escolar y adolescentes (6-18 años)

Vitamina A: 12-16%
Vitamina B12: 24-48%
Zinc: 14-18%

Adultos (19-65 años)

Vitamina A: 12-15%
Vitamina B12: 24%
Zinc: 15-20%

Mujeres embarazadas

Vitamina A: 6%
Vitamina B12: 22%
Zinc: 10-18%

Adultos mayores (> 65 años)

Vitamina A: 12%
Vitamina B12: 24%
Zinc: 15-20%

Los huevos contienen micronutrientes importantes

La **vitamina A** ayuda al cuerpo a recuperarse antes de una enfermedad y es importante en la salud de los ojos, de la piel, del intestino y de los pulmones.

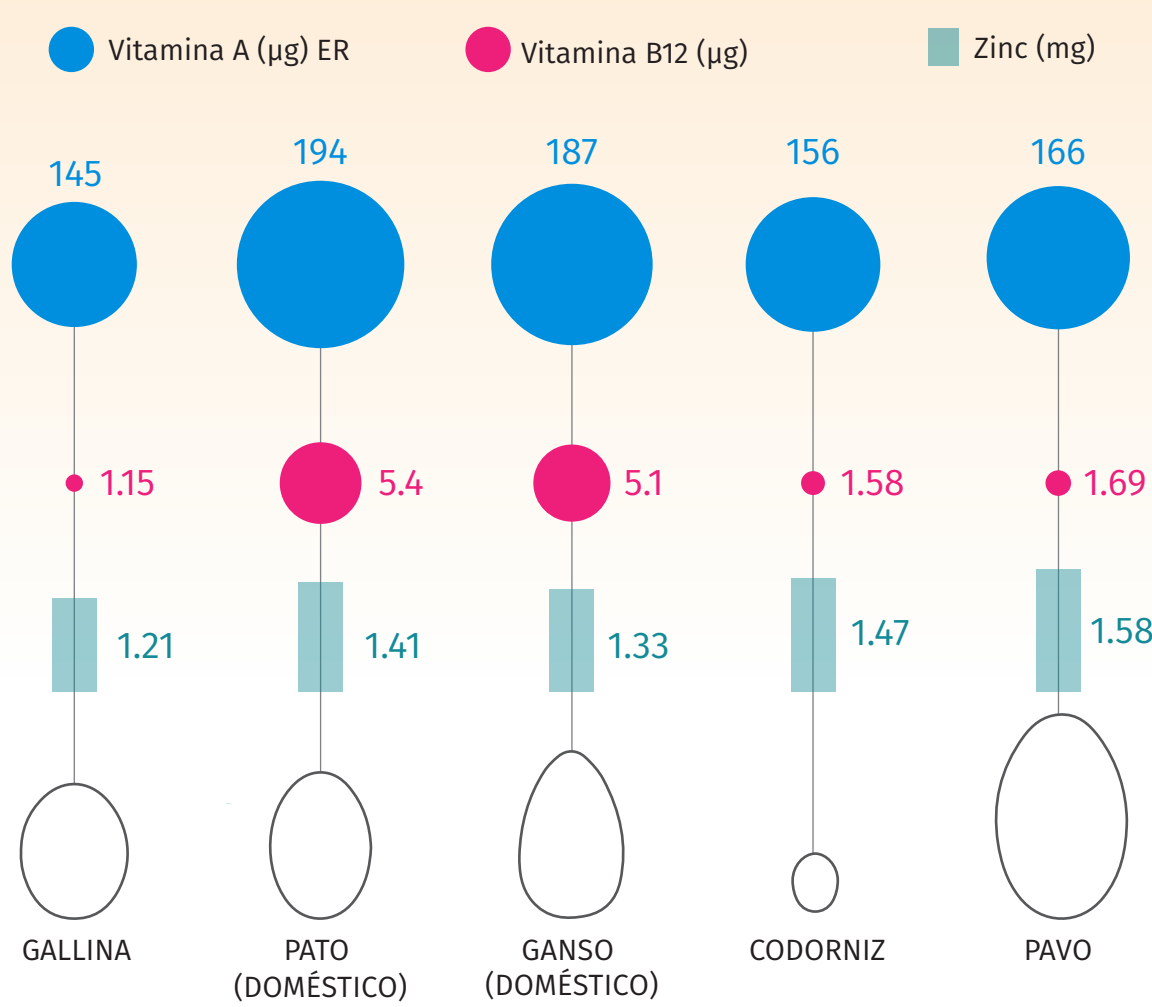
El **zinc** es necesario para la actividad de más de 300 enzimas en el cuerpo humano y tiene funciones vitales en el crecimiento, desarrollo e inmunidad.

La **vitamina B12** se necesita para un correcto desarrollo neurológico y para la formación de células sanguíneas.

La **colina** es vital para el crecimiento, la neurotransmisión y para la integridad y funcionamiento de la membrana celular.

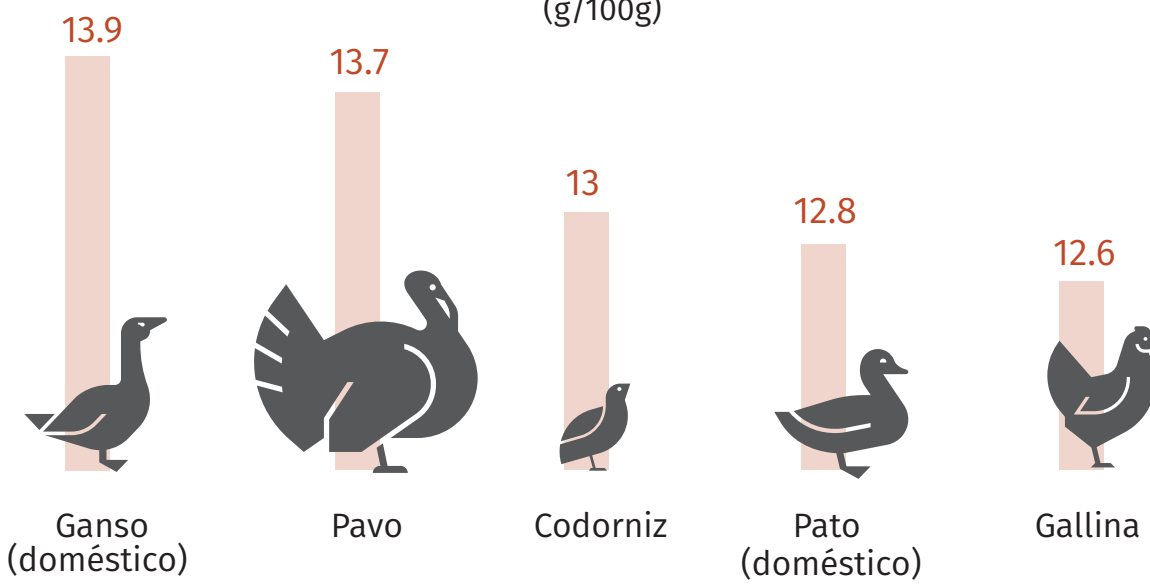
Los huevos son una buena fuente de micronutrientes esenciales

(en 50g)



Los huevos son una fuente de proteínas altamente digeribles

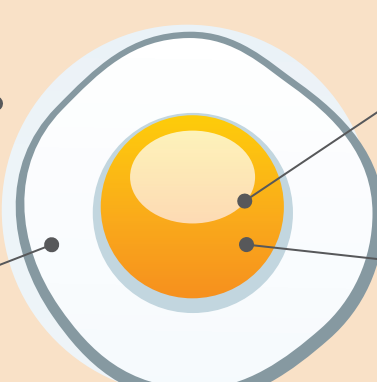
(g/100g)



Datos extraordinarios de los huevos

La combinación de aminoácidos y proteínas en el huevo es considerada **estándar** para medir la calidad proteica de otros alimentos.

En huevos bien cocinados la **biotina** se encuentra más biodisponible.



Un huevo de gallina (50g) contiene 194 mg de **colina**, concentrado en su mayoría en la yema del huevo.

La **parte lipídica** del huevo se encuentra en la yema.

Los huevos ayudan a prevenir la deficiencia de vitamina A

La deficiencia de vitamina A es la principal causa prevenible de ceguera infantil.



un **50%** de ellos mueren 12 meses después.

Cada año, alrededor de **250 000-500 000 niños** con déficit de **vitamina A** pierden la visión y



La deficiencia de vitamina A sigue siendo un problema de salud pública en muchos países de bajos y medios ingresos, sobretodo en África y Asia sudoriental.



La **vitamina A** que se encuentra en los huevos está en su forma activa: el **retinol**. En alimentos de origen animal la vitamina A tiene mayor biodisponibilidad que en los alimentos de origen vegetal.

Contribución de 100g de comida a la ingesta diaria recomendada de vitamina A y vitamina B12 en mujeres en edad de reproducción

