

RESEÑAS NUTRICIONALES



El huevo



El huevo es uno de los productos estrella de nuestra alimentación.

El huevo contiene muchísimas vitaminas, minerales y proteínas: ¡tiene todos los aminoácidos esenciales para nuestro organismo! y esto lo hace muy **nutritivo**. Además su contenido energético es relativamente bajo. El huevo es muy bueno, por ejemplo, para prevenir problemas visuales o como ayuda para las funciones cerebrales. Además es uno de los alimentos más “todo terreno”, porque se puede utilizar para preparar recetas tanto **saladas** como **dulces**.

El huevo se puede preparar de múltiples **formas**: cocido, escalfado, frito, en tortilla, en revuelto, a la plancha. Se puede tomar solo o mezclado con alimentos como jamón, queso, verduras, atún, etc. Puede formar parte de un **desayuno** completo, como **segundo plato** después de un plato de legumbres, pasta o arroz y como **cena** ligera y nutritiva.

Curiosidades:

- No todos los huevos son blancos: los hay que tienen la cáscara de color café claro, rojo o negro. También el color de la clara puede variar, pero sus propiedades nutricionales son siempre las mismas.
- Muchas culturas utilizan el huevo en sus ceremonias religiosas y rituales: para estas culturas, el huevo simboliza la fecundidad, la abundancia y el rejuvenecimiento.
- Hay un tipo de pintura, llamada el temple, que incluye sustancias grasas o materias orgánicas en su composición: a veces se utiliza el huevo para elaborarla. Los egipcios empleaban esta técnica para decorar los sarcófagos de las momias.