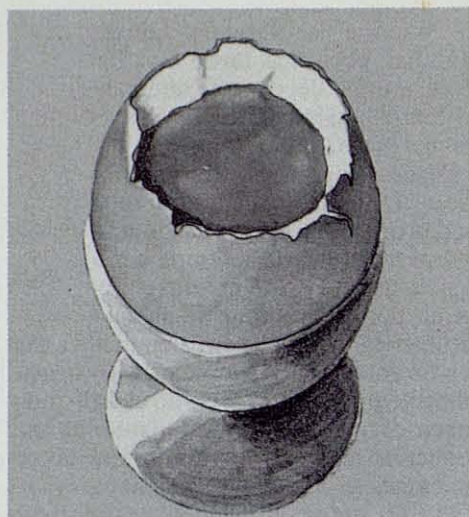


Producción de Huevos



El huevo

(La Vanguardia, 9-11-1990)

Ya era hora de que un periódico serio, como es el rotativo barcelonés de La Vanguardia, se ocupara del huevo, sin mitificarlo ni tampoco desprestigiarlo, como lamentablemente sucede a menudo en los medios de comunicación populares.

En esta ocasión creemos que lo que publica sobre el huevo, aunque sin duda conocido por muchos de nuestros lectores, puede ser interesante para otros, al menos para divulgarlo a su vez por todos los medios posibles. Ojalá con ello -y más concretamente con el consumo de huevos que se recomienda- se consiguiera detener la tendencia que parece advertirse en muchos lugares -y también en nuestro país- hacia una disminución en el mismo.

La denominación genérica de huevo se refiere únicamente al producido por la gallina, ya que los huevos de otras aves se designan indicando la especie de la que proceden. El huevo está constituido por la cáscara, la clara y la yema. La cáscara es la única parte no

comestible del huevo, pesa de 5 a 8 gramos y representa del 10 al 14% del peso total del huevo. El color de la cáscara dependerá de la raza de la gallina y no es indicativo de la calidad nutritiva del huevo. La clara o albúmina pesa 30 gramos, el 60 por ciento del peso del huevo. Y la yema -de 15 a 30 gramos- aporta el 30 por ciento del peso del producto.

El huevo: contenido en nutrientes por 100 g de porción comestible.

	Yema	Clara	Total
Energía, Kcal	368	48	162
Proteínas, g	16	11	13
Lípidos, g	33	0,20	12
Carbohidratos, g	0,60	0,70	0,60

El huevo es un alimento de alto valor nutritivo. Aporta un 74% de agua y una elevada cantidad de proteínas, lípidos y sales minerales, como fósforo y hierro. Contiene una importante proporción de vitaminas A, B y D. Su aporte calórico es relativamente bajo.

La composición del huevo no es homogénea. La yema contiene gran proporción de proteínas y lípidos de origen animal, fosfolípidos, colesterol y glicéridos; así como sales minerales y vitaminas. La clara aporta básicamente proteínas: albúmina, fosfoproteínas y globulina. Las proteínas del huevo son las que se consideran de más calidad y alto valor biológico, aunque sin una previa cocción o emulsión no son asimilables por el organismo. Desde el punto de vista nutricional, se recomienda que la población adulta sana consuma de 4 a 6 huevos por semana.

Es aconsejable conservar estos alimentos en el frigorífico, ya que pierden gradualmente su calidad y cuanto más alta sea la temperatura, más rápido es el proceso. Los huevos frescos pueden conservarse en el frigorífico unas tres semanas, pero es mejor comprarlos a menudo. Para determinar si un huevo es fresco hay que romper la cáscara y verter el huevo en un plato. La yema, de forma abombada, se mantiene en el centro de la clara y ésta a su vez es consistente y de apariencia gelatinosa. Cuando un huevo no es fresco, la yema, aplanada, queda desplazada hacia un lado y la clara es más líquida. □

Buenas razones para comprar un **MINIMAX**®



1 La espiral de Roxell está garantizada durante 10 años. Muchas veces copiada, jamás igualada.

2 Nivel de pienso fácil de regular. Usted puede hacerlo en un santiamén.

3 Una escotilla para la salida del pienso durante los primeros días, con lo que los pollitos encuentran el pienso con mucha más facilidad. Esta característica única permite ahorrar tiempo y dinero.

4 Larga duración y facilidad para la limpieza. El plato, de un material totalmente sintético y muy resistente, garantiza un mantenimiento mínimo y una duración máxima. Su forma única, el anillo antidesperdicios y el perfil especial, garantizan un máximo de resultados con unos gastos mínimos.

MINIMAX®

Mientras otros están ocupados copiándonos,

ROXELL -antes **CHORE-TIME**- se ocupa de crear su futuro



INDUSTRIAL AVÍCOLA

INDUSTRIAL AVÍCOLA, S.A. Passeig de Sant Joan, 18 - Tel. (93) 245 02 13* - Telex 51125 Fax (93) 231 47 67

08010 BARCELONA

Distribuidores en toda España

Hy-Line® Variedad Brown

Huevos de Color
Marrón Intenso

Productora Prolífica

Resistencia Fuerte



Máximos de producción
sobresalientes y
producción persistente

Excelente número de
huevos hasta 14 meses
de postura

Tamaño grande del huevo
empezando temprano

Huevos de marrón
intenso y color uniforme

Conversión de alimento
eficiente



Hy-Line International • West Des Moines, Iowa 50265

TELEX 910-520-2590 HYLINE WDMS

Tel: (515) 225-6030

*Marca Registrada de Hy-Line Indian River Co., West Des Moines, IA, U.S.A. Hy-Line es una marca.