

RICOS Y ESTÉTICOS

PARA TENER EN CUENTA



Su tamaño es pequeño

(entre 8 a 11 gramos de peso) en comparación con el huevo de gallina.

Su valor nutricional es mayor que el del huevo de gallina,

y el contenido de proteínas y grasas es levemente superior.

Las proteínas son importantes para el desarrollo de tejidos y para **mantener la estructura del organismo.**

Dentro de las grasas que los componen, predomina el ácido graso oleico, que es monoinsaturado, **con efectos beneficiosos en el colesterol bueno.**

Brindan un importante aporte de minerales

de diferente tipo (fósforo, sodio, potasio, calcio y magnesio), que cumplen numerosas funciones en el organismo.

Aportan vitamina B1, también conocida como "tiamina", soluble en agua y concentrada fundamentalmente en el músculo.

A diferencia de los huevos de gallina, los de codorniz **contienen bajos niveles de colesterol.**

También tienen menos sodio que los de gallina.

Su consumo es recomendable en todas las edades y es especialmente **beneficioso en niños y ancianos** por su buen contenido proteico.

Actualmente, se utilizan sobre todo en alta cocina para decorar y complementar numerosos platos.

Deben estar contenidos en una bandeja de material adecuado (como cartón), que tendrá que estar resguardada en un lugar fresco.

Si bien algunas publicaciones sugieren que los huevos de codorniz no pueden presentar salmonela, se ha comprobado que el desarrollo de esta bacteria también puede darse en este alimento.

Cómo elegirlos

Revisar que no estén rajados o rotos y que estén bien conservados en su envase.



COMPARACIÓN NUTRICIONAL

Proteínas cada 100 gramos.

Huevo de codorniz

396 mg

Huevo de gallina

161 mg

INGESTA RECOMENDADA
Cuatro huevos de codorniz por día

pueden reemplazar a un huevo de gallina y consumirse con la frecuencia recomendada.