ORGANIZACIÓN INTERPROFESIONAL DEL HUEVO Y SUS PRODUCTOS
inprovo

Descubre por qué es importante el huevo en el desayuno con nuestro decálogo

1. Porque **el desayuno de la población española es mejorable**, según los trabajos recientes publicados por los expertos del Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la UCM: la ingesta de calcio, vitamina D y folatos es insuficiente en un alto porcentaje de la población española, y el desayuno debería cubrir aproximadamente el 20% de las necesidades energéticas diarias. Incluir alimentos proteicos como el huevo ayudaría a mejorar el perfil nutricional del desayuno.

2. **Desayunar se relaciona con una mejor alimentación general**, un patrón dietético más próximo a la dieta mediterránea y un menor riesgo de obesidad abdominal y otros factores de riesgo cardiovascular.

3. Por ser un **alimento saciante** que ayuda a controlar las ganas de picar entre horas y tiene pocas calorías.

4. El **metabolismo de las proteínas mejora** si se reparte su ingesta a lo largo de las comidas del día. El alto valor nutricional del huevo permite completar el de los alimentos energéticos que suelen tomarse en el desayuno y mejora la calidad del desayuno.

5. La proteína del huevo es la de mayor **valor biológico** (contiene todos los aminoácidos esenciales, en proporciones parecidas a las que necesita nuestro organismo).

6. **Aporta vitaminas como la D**, y micronutrientes como hierro, selenio y zinc, que contribuyen al buen funcionamiento del sistema inmunitario.

7. **Varios nutrientes del huevo favorecen la función cognitiva y el rendimiento intelectual a lo largo del día.** Entre ellos la vitamina B12, el ácido pantoténico, la riboflavina y la biotina. También el hierro, el zinc y el DHA.

8. **El huevo puede prepararse fácilmente de muchas formas** (en tortilla, revuelto, cocido, a la plancha o frito, por ejemplo) y también se puede conservar un huevo cocido, por ejemplo, de un día para otro.

9. **El huevo puede tomarse solo o combinado con otros alimentos**, por ejemplo, en ensalada, tortilla o revuelto. Si le añadimos tomate, pimiento o patata y verduras, que aportan vitamina C e hidratos de carbono, tenemos un plato completo.

10. ¡Y porque **está muy rico**!

LA HUEVERÍA