

COMPLETA TU DESAYUNO
LO TIENES
A HUEVO



¿Cuáles son las propiedades del huevo?

1 | Fuente de
vitaminas y minerales

2 | Contiene todos los
aminoácidos esenciales

3 | **Nula influencia** sobre los niveles
de **colesterol** sérico

4 | **Bajo contenido**
calórico

5 | Alimento **saciante**

6 | Es muy **versátil**

7 | **Cubre las cantidades
de ingesta recomendada de
colina**, que contribuye al
metabolismo de los lípidos y es
importante para el buen
funcionamiento del sistema
nervioso y la función cognitiva

#completatudesayuno #lotienesahuevo

¿Qué nos dice

la etiqueta

de los huevos?

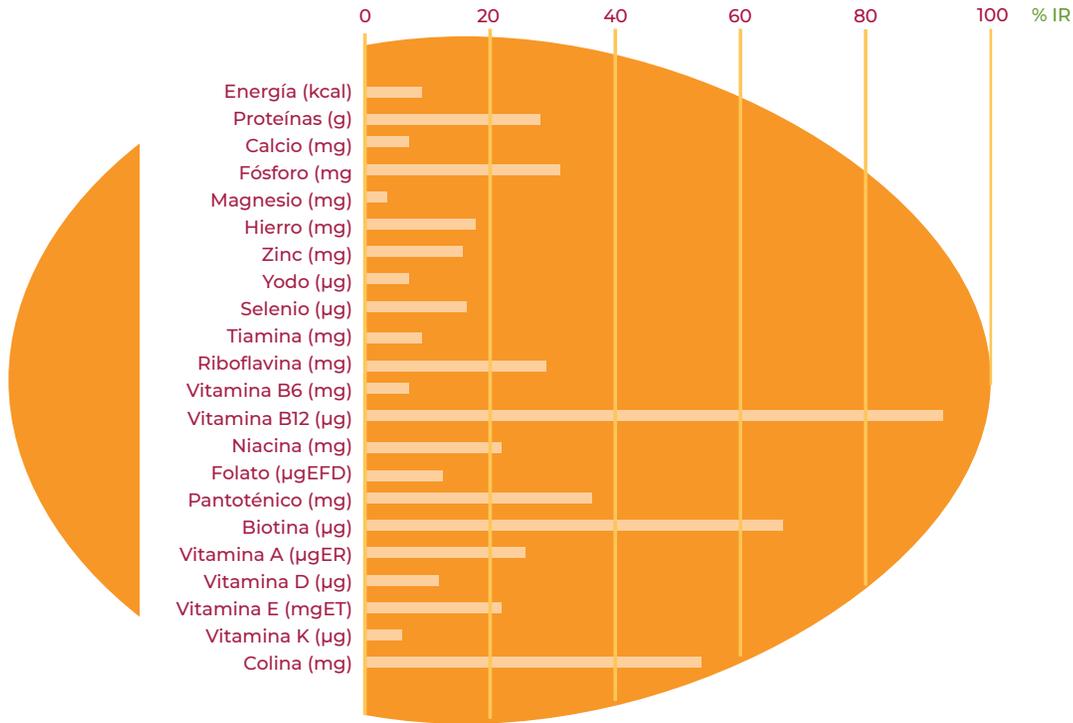


La etiqueta puede añadir información más detallada sobre el sistema de producción, la fecha de puesta, la alimentación de la gallina o la composición nutritiva del huevo.

Cuando compre huevos a granel, esta información deberá facilitarse de forma claramente visible y legible.

#completatudesayuno #lotienesahuevo

Todo lo que dos huevos pueden hacer por ti



Contribución de 2 huevos de tamaño medio a las IR (ingestas recomendadas) medias de energía y nutrientes de adultos entre 20 y 49 años *

* Ortega y col. (2014). Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española. Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Universidad Complutense de Madrid
* Ortega RM, López-Sobaler AM, Andrés P, Requejo AM, Aparicio A, Molinero LM (2017). Programa DIAL para valoración de dietas y cálculos de alimentación. Departamento de Nutrición (UCM) y Alce Ingeniería, SA. Madrid,

#completatudesayuno #lotienesahuevo