



EL HUEVO



Alimento muy completo y saludable, de buena relación calidad-precio y excelentes cualidades nutricionales. Rico en proteínas de gran calidad, más completas que las de la carne, el pescado o la leche (13% proteínas). Las grasas están presentes en un 11%, y aunque la presencia de colesterol sea de 500 mg./100 gr. predominan las grasas insaturadas, beneficiosas para la salud, sobre las saturadas. Destaca su riqueza en ácido oleico (monoinsaturado y cardiosaludable) característico del aceite de oliva, las aceitunas y el aguacate. También es la mejor fuente de lecitina. Rico en vitaminas A, D, E y B (tiamina, riboflavina, B12) y minerales (fósforo, selenio, hierro yodo y zinc). Es uno de los alimentos más asequibles de la cesta de la compra.



EL CÓDIGO DE LOS HUEVOS

Primer dígito
Código de forma de cría:
3, para la de jaulas
2, para la realizada en suelo
1, para la campera
0, para la producción ecológica

Dos letras siguientes
Código del Estado miembro de la UE del que proceden los huevos. España: ES

Resto de dígitos
Identificación de la granja de producción:

- dos primeros dígitos
código de la provincia
- tres dígitos siguientes
código del municipio donde está instalado el establecimiento
- siguientes dígitos
identifican a cada establecimiento dentro del municipio

Puede haber una letra al final del código que identifica cada manada de gallinas dentro de una misma granja

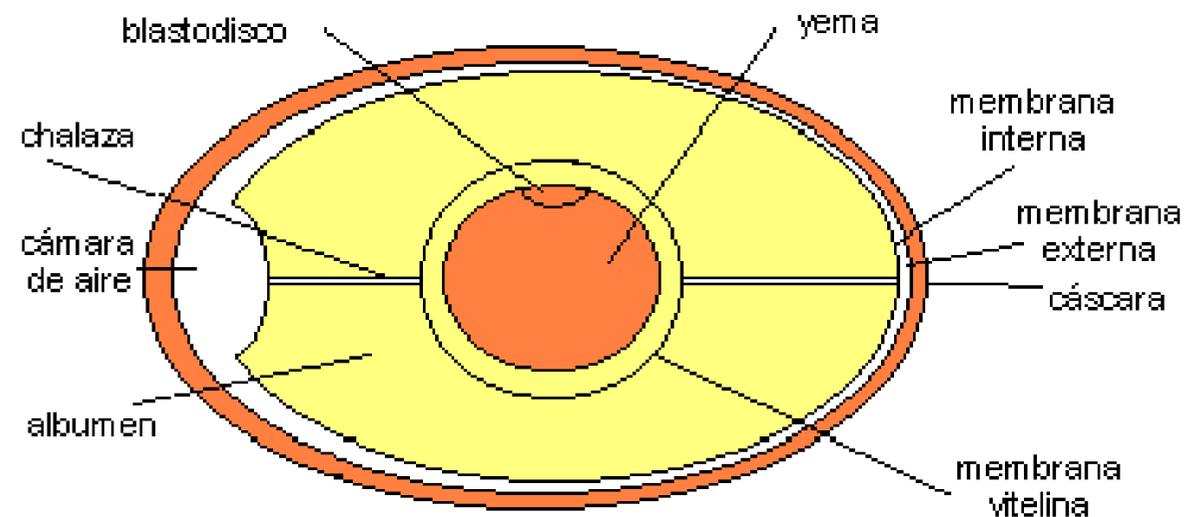
Todos los huevos que se venden para consumo humano deben ir marcados con un código en su cáscara que identifica la granja de origen

3ES64010496



ESTRUCTURA DEL HUEVO

El corte transversal del un huevo de gallina permite diferenciar con nitidez las partes fundamentales que lo constituyen y otras de no menor importancia.



En el huevo de gallina, la clara representa el 57,3% del peso total, la yema el 30,9% y la cáscara el 11,5%. Al separar cada una de estas partes, se producen pérdidas que se aproximan al 0,3%.

ETIQUETA CON FUNDAMENTO

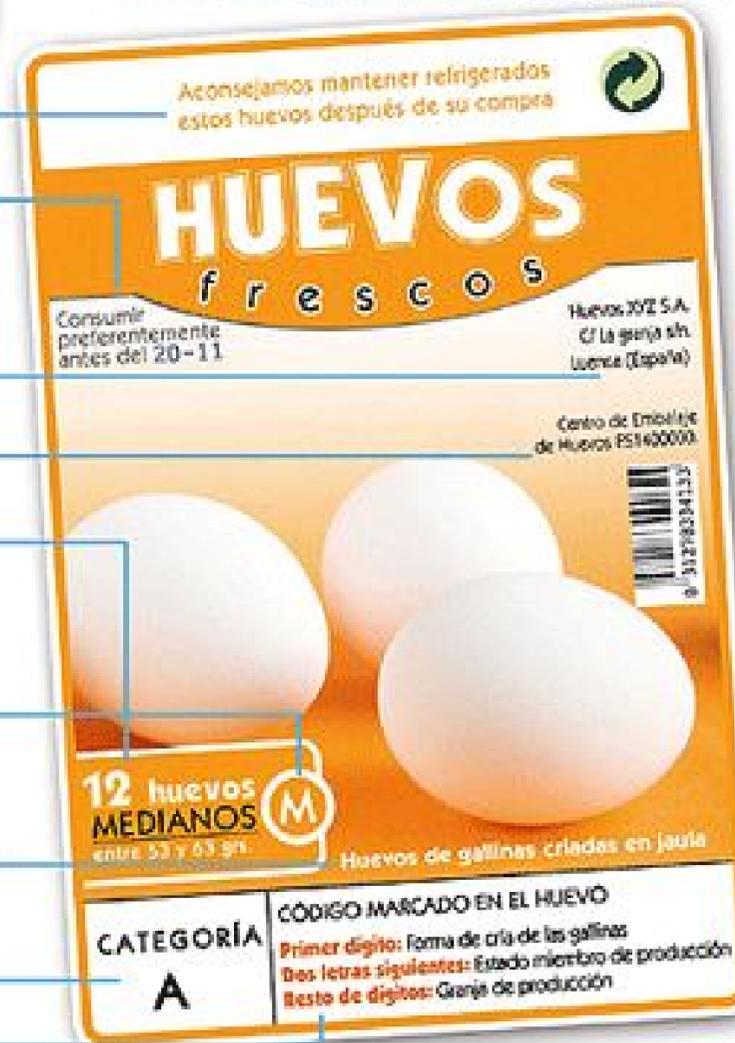


ETIQUETADO DE LOS HUEVOS

Quando compre huevos, en estuche o a granel, debe encontrar todas estas indicaciones en un lugar visible

Solo se pueden vender al consumidor los huevos frescos con la cáscara intacta y limpia. Los encontrará agrupados según su peso y forma de cría

- Consejo de conservación
- Fecha de consumo preferente (día-mes), es 28 días desde la puesta
- Identificación de la empresa que haya embalado o comercializado los huevos nombre o razón social, y domicilio
- Número de registro del centro de embalaje autorizado
- Número de huevos embalados opcional si pueden verse y contarse desde el exterior
- Clase según peso (XL, L, M o S)
Supergrandes, o XL: de 73 grs o más
Grandes, o L: entre 63 y 73 grs.
Medianos, o M: entre 53 y 63 grs.
Pequeños, o S: menos de 53 grs.
- Forma de cría de las gallinas
Huevos de gallinas criadas en jaula
Huevos de gallinas criadas en el suelo
Huevos de gallinas camperas
Huevos de producción ecológica
- Categoría de calidad (A)
- Explicación del significado del código marcado en el huevo



Compruebe y exija esta información. Es su mejor garantía de calidad y seguridad

De forma voluntaria se puede añadir información más detallada sobre el método de cría, la fecha de puesta, la alimentación de la gallina o la composición nutritiva del huevo





PRECAUCIONES

Un huevo fresco procedente de ponedoras sanas, recogido y manejado en condiciones higiénicas de garantía, no presenta riesgos sanitarios para el consumidor. No obstante, a la hora de manipular los huevos se deben tomar algunas PRECAUCIONES para prevenir toxiinfecciones:

- Comprar huevos con cáscara limpia e intacta.
- Respetar la fecha de consumo preferente.
- Conservarlos siempre en el frigorífico.
- No lavar los huevos antes de meterlos en el frigorífico para su conservación.
- No rompa el huevo en el borde de los recipientes donde los vaya a batir.
- Por razones de higiene, el recipiente de batido debe emplearse únicamente para esta operación.





PRECAUCIONES



- No separe las claras de las yemas con la propia cáscara del huevo.
- Cuajar muy bien las tortillas y manténgalas en refrigeración.
- Preparar la mayonesa con la máxima higiene y conservarla en el frigorífico hasta su consumo.
- No dejar los huevos ni los alimentos que los contengan (pasteles, natillas, salsas, ...) a temperatura ambiente y consúmalos en las 24 horas siguientes a su elaboración.