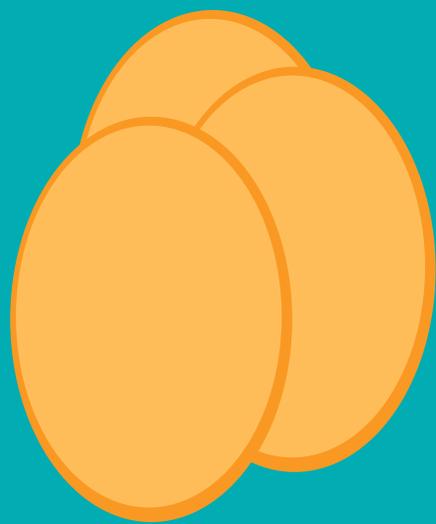


La Importancia del Huevo en el PAE

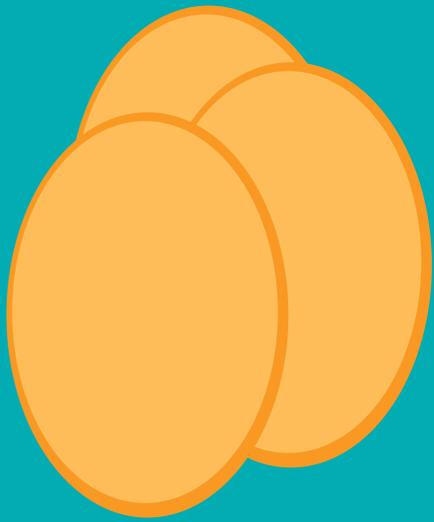


¿QUÉ ES EL HUEVO FRESCO?

Es aquel huevo contenido en su cáscara, que no ha sido sometido a ningún procedimiento de lavado y/o refrigeración, conservación, fertilización y/o incubación.

NTC 1240 HUEVOS DE GALLINA FRESCOS
PARA CONSUMO

CARACTERÍSTICAS DEL HUEVO FRESCO



- La yema debe ser de forma esférica, de contorno ligeramente definido, centrado y de color uniforme.
- La clara o albumen debe ser viscosa, limpia, de consistencia firme y aspecto homogéneo.

Categorías de Clasificación del Huevo Fresco

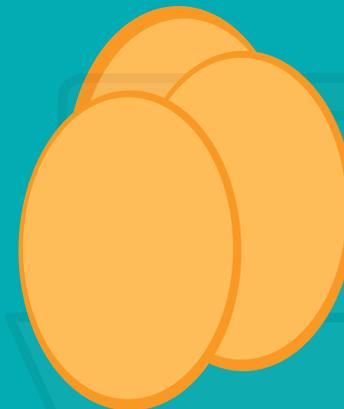
CATEGORIAS	PESO EN GRAMOS
JUMBO	>78.0g
AAA	67.0 g – 77.9g
AA	60.0g – 66.9g
A	53.0g – 59.9g
B	46.0g – 52.9g
C	<46g

NTC 1240 HUEVOS DE GALLINA FRESCOS
PARA CONSUMO

REQUISITOS MÍNIMOS DE CALIDAD

1

La cáscara debe estar entera, sin grietas o fisuras apreciables a simple vista y color característico dependiendo de la raza de la ave.



2

La superficie debe estar limpia. La presencia de residuos como sangre, polvo, excremento de aves y restos de huevo no debe ser superior al 25 % del área total del huevo.

3

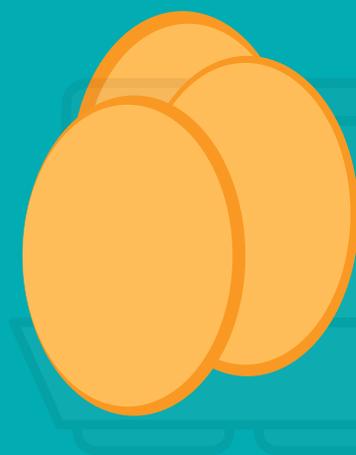
El control microbiológico se realiza a través de la prueba de detección de salmonella spp/25g cuyo resultado para cumplir con el estándar debe ser ausente.

NTC 1240 HUEVOS DE GALLINA FRESCOS
PARA CONSUMO

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL ALMACENAMIENTO Y TRANSPORTE

1

El almacenamiento de los huevos frescos se debe realizar en áreas limpias, libres de plagas acorde con el plan de saneamiento básico.



2

El empacado del huevo fresco debe realizarse con la punta hacia abajo y almacenarse sobre estantes o estibas de materiales sanitarios separado de las paredes y del piso.

NTC 1240 HUEVOS DE GALLINA FRESCOS
PARA CONSUMO

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL ALMACENAMIENTO Y TRANSPORTE

3

El almacenamiento se debe realizar en lugares frescos, evitando los cambios bruscos de temperatura o la exposición directa a los rayos del sol o fuentes de calor.

4

Se debe contar con un procedimiento para la rotación del producto garantizando primeras entradas y primeras salidas – PEPS (Primeros en entrar – Primeros en salir)

5

Durante el transporte es importante implementar protecciones adicionales a los empaques primarios con el fin de evitar daños mecánicos y por ende un deterioro prematuro y la contaminación del alimento.

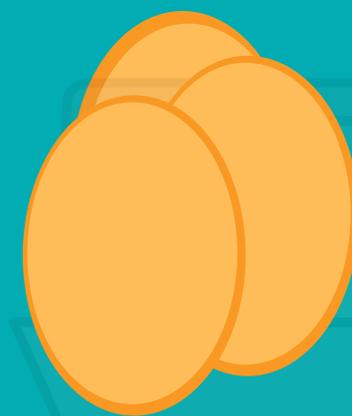
NTC 1240 HUEVOS DE GALLINA FRESCOS
PARA CONSUMO

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS FRENTE AL CONSUMO DEL HUEVO

El huevo se caracteriza por ser un alimento de alto valor biológico y nutricional, con una excelente relación calidad precio.

Adaptado Agromeat, 21/09/2016, El Huevo como Alimento Funcional, recuperado en: www.albeitar.grupoasis.com/bibliografias/huevofuncional198.doc

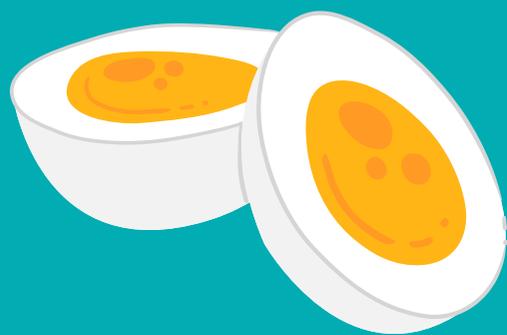
La proteína del huevo es considerada la de mejor calidad después de la contenida en la leche materna y es altamente digestible; contiene todos los aminoácidos esenciales que son necesarios, entre otras funciones, para el crecimiento de los niños y la reposición de los tejidos en el adulto. Contribuye a la formación de células, tejidos internos, piel, huesos, producción de hormonas, enzimas y anticuerpos.



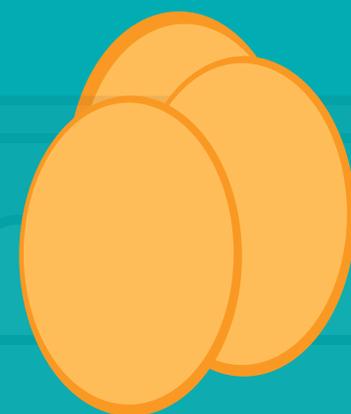
Adaptada de Rev Cubana Aliment Nutr 2009;19(1 Supl):S21-S24 y de Agromeat, 21/09/2016, El Huevo como Alimento Funcional, recuperado en: www.albeitar.grupoasis.com/bibliografias/huevofuncional198.doc

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS FRENTE AL CONSUMO DEL HUEVO

El huevo es un alimento fuente de casi todas las vitaminas. Por ejemplo, es fuente de vitaminas hidrosolubles como B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (Niacina), B9 (ácido fólico), que ayudan al funcionamiento del sistema nervioso, así como a la adecuada utilización de las proteínas y carbohidratos.



Adaptado ICBF, Documento Técnico de Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana Mayor de 2 Años. 2015.



RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS FRENTE AL CONSUMO DEL HUEVO

La yema de huevo es fuente de vitaminas liposolubles como la A, que ayuda a la salud de la piel, así como el mantenimiento de la visión, y de vitamina D que es necesaria para la correcta fijación del calcio en los huesos (formación y mantenimiento de huesos y dientes). La vitamina E también está en la yema y esta ayuda a retardar el proceso de envejecimiento actuando como antioxidante.

Adaptado ICBF, Documento Técnico de Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana Mayor de 2 Años, 2015.



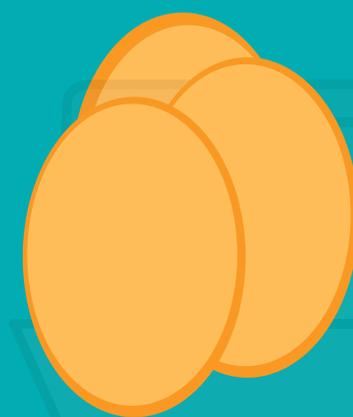
La educación
es de todos

Mineducación

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS FRENTE AL CONSUMO DEL HUEVO

Los carotenoides que contiene el huevo protegen contra la degeneración macular del ojo y, se ha demostrado, que el consumo de huevo desde edades tempranas reduce el riesgo de cataratas hasta en un 60%.

Es un alimento funcional que ejerce un papel importante en la terapia y prevención de enfermedades crónicas e infecciones, su consumo contribuye a aportar beneficios sobre la salud por encima del aporte estrictamente nutricional.



RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS FRENTE AL CONSUMO DEL HUEVO

Las Guías Alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años recomiendan el consumo diario de huevo teniendo en cuenta que es uno de los alimentos más completos y económicos de la canasta familiar, se sugiere preferir su consumo en preparaciones que no impliquen adición de grasa o aceite.

