

¿No puede recordar si un huevo es fresco o si está hervido? Sólo tienes que girar el huevo. Si se tambalea, está crudo. Si gira con facilidad, está hervido. Un huevo crudo se hunde en el agua, uno pasado o hervido flotará.

Los huevos contienen todas las proteínas esenciales, minerales y vitaminas, excepto la vitamina C. Sin embargo, las yemas de huevo son uno de los pocos alimentos que contienen de forma natural la vitamina D. Los huevos también contienen colina, la cual es necesaria para las membranas de células sanas en el cuerpo. La colina estimula el desarrollo y función del cerebro y ayuda a conservar la memoria. **Los huevos también son buenos para la vista**, ya que contienen luteína que ayuda a prevenir las cataratas relacionadas con la edad y la degeneración muscular. De hecho, los huevos contienen más luteína que la espinaca y otros vegetales verdes.

El color de la cáscara del huevo no está relacionado con la calidad, nutrientes, sabor o características de cocción. Los huevos de cáscara blanca son producidos por gallinas de plumas blancas y lóbulos blancos. Los huevos de cáscara marrón son producidos por gallinas con plumas rojas y lóbulos rojos. Las capas de los huevos marrones por lo general son ligeramente más grandes y requieren más alimentos, por lo que los huevos de color marrón por lo general cuestan más que los huevos blancos. Una cáscara de huevo tiene hasta 17.000 poros en su superficie.

Fuente: Did you know?  
Traducido por Ana Albornoz  
[consultores@yahoo.com](mailto:consultores@yahoo.com)



## ***Datos Interesantes sobre los Huevos***

Un huevo entero representa aproximadamente 3 cucharadas de líquido, la yema de huevo mide alrededor 1 cucharada de líquido. Las gallinas de mayor edad tienden a poner huevos más grandes, pero los huevos de dos yemas son producidos por las gallinas más jóvenes cuyos ciclos de producción de huevos todavía no están sincronizados. Hay 70 calorías en un huevo crudo y 77 calorías en huevo cocido.

China produce la mayor cantidad de huevos, unos 160 millones de dólares al año. En los EE.UU., alrededor de 280 millones de gallinas producen más de 65 mil millones de huevos al año. Una gallina puede poner unos 250 huevos por año.

Los pollos son descendientes de las aves rojas de la selva (*Gallus gallus spadiceus*) que vive en Asia. El pollo es uno de los primeros animales domésticos, aparecen en China alrededor de 1400 AC. Hay unas 150 especies de pollo y cientos de razas de gallinas.

***¿Quién fue primero, el huevo o la gallina?***

**Respuesta:** el pollo es la manera del huevo para crear otro huevo.