



HUEVO ENTERO



¿Qué es el huevo entero?

El huevo entero es un alimento de origen animal compuesto por **clara y yema**, y destaca por su **alto valor nutricional**, su excelente calidad proteica y su versatilidad culinaria. Es una fuente completa de nutrientes y uno de los alimentos más utilizados tanto en alimentación general como en nutrición deportiva.

Valor nutricional del huevo entero (por 100 g)

Nutriente	Cantidad
Energía	155 kcal
Proteínas	13 g
Hidratos de Carbono	1 g
Grasas	11 g
Fibra	0 g

Valores aproximados para el huevo entero fresco.





Beneficios del huevo entero

- ✓ **Proteína de alta calidad biológica:** contiene todos los aminoácidos esenciales en proporciones óptimas.
- ✓ **Alta densidad nutricional:** aporta grasas, vitaminas y minerales en un solo alimento.
- ✓ **Gran capacidad saciante:** útil para controlar el apetito y la ingesta total de calorías.

¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Personas que buscan **mejorar la calidad global de su dieta**.
- ✓ Deportistas de **fuerza y resistencia** por su aporte proteico y energético.
- ✓ Personas en **pérdida de grasa**, siempre ajustando cantidades y frecuencia.

Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual:** 2–4 huevos por toma, según necesidades energéticas y proteicas.
- b) **Frecuencia:** puede consumirse a diario dentro de una dieta equilibrada.

3 ejemplos de platos con huevo entero

1. Huevos revueltos con patata cocida y aceite de oliva virgen extra.
2. Tortilla francesa con verduras y pan integral.
3. Huevo a la plancha con arroz blanco y ensalada.

Conclusión

El huevo entero es un alimento **completo, práctico y muy eficiente** a nivel nutricional. No debe demonizarse ni sobre utilizarse: bien integrado en la planificación, aporta proteína de alta calidad, saciedad y nutrientes clave para la salud y el rendimiento.

