



CLARA DE HUEVO



¿Qué es la clara de huevo?

La clara de huevo es la parte transparente del huevo y está compuesta mayoritariamente por **agua y proteína**, con un contenido prácticamente nulo de grasa. Se utiliza con frecuencia en contextos donde se busca **aumentar el aporte proteico sin elevar las calorías totales**.

Valor nutricional de la clara de huevo (por 100 g)

Nutriente	Cantidad
Energía	45 kcal
Proteínas	11 g
Hidratos de Carbono	1 g
Grasas	0 g
Fibra	0 g

Valores aproximados para la clara de huevo cocida.



Beneficios de la clara de huevo

- ✓ **Muy baja densidad calórica:** permite aumentar proteína sin incrementar energía.
- ✓ **Proteína de alta calidad:** buena fuente de aminoácidos esenciales.
- ✓ **Alta versatilidad:** fácil de combinar con otros alimentos más energéticos.

¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Personas en **pérdida de grasa** con necesidad de controlar calorías.
- ✓ Deportistas que requieren **altos aportes proteicos**.
- ✓ Contextos donde se quiere ajustar la proteína sin modificar grasas o hidratos.

Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual:** 150–300 g de clara (aprox. 4–8 claras).
- b) **Frecuencia:** uso puntual o combinado con huevo entero u otras fuentes proteicas.

3 ejemplos de platos con clara de huevo

- 1) Tortilla de claras con espinacas y pan integral.
- 2) Revuelto de claras con arroz blanco y verduras.
- 3) Claras a la plancha combinadas con huevo entero.

Conclusión

La clara de huevo es una **herramienta útil**, no un alimento superior al huevo entero. Su verdadero valor aparece cuando se usa de forma estratégica para ajustar proteína y calorías dentro de una planificación bien estructurada.

