

PREGUNTAS FRECUENTES

1. Frescura y Calidad

¿Cómo sé si el huevo está fresco?

Puedes usar la prueba del agua, considerando a su vez que al abrirlo la Yema debe ser firme y la Clara espesa.

- Si se hunde, está fresco.
- Si flota, ha acumulado aire y es viejo.

¿Importa el color del cascarón?

No. El color (blanco o marrón) depende de la raza de la gallina y no influye en el sabor, la calidad ni el valor nutricional.

2. Bienestar Animal y Origen

¿Qué diferencia hay entre huevos Industrial y Gallina Libre?

Industrial: Gallinas en espacios reducidos (jaula)

Gallina Libre de Pastoreo: Gallinas sueltas dentro de un gallinero o espacio.

3. Nutrición y Apariencia

¿Por qué algunas yemas son más oscuras que otras?

El color de la yema depende casi totalmente de la dieta de la gallina (maíz, alfalfa o pigmentos naturales), no necesariamente de su frescura.

¿Se pueden comer los huevos que tienen una manchita roja?

Sí, es simplemente una ruptura de un vaso sanguíneo durante la formación del huevo. No afecta la seguridad ni el sabor.

4. Beneficios de Huevo.

El huevo es uno de los alimentos más completos de la naturaleza. Incorporarlo en la dieta diaria aporta nutrientes esenciales para todas las etapas de la vida.

Proteína de Alta Calidad

Valor Biológico: Contiene proteínas con todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede producir por sí solo.

Desarrollo Muscular: Es el aliado perfecto para deportistas y personas en crecimiento, ayudando a la regeneración de tejidos.

Salud Cerebral y Cognitiva

Rico en Colina: Este nutriente es fundamental para el funcionamiento del cerebro, la memoria y el sistema nervioso. Es especialmente importante durante el embarazo y la lactancia.

Cuidado de la Vista

Luteína y Zeaxantina: Estos antioxidantes se encuentran en la yema y ayudan a prevenir la degeneración macular y las cataratas, protegiendo la salud ocular a largo plazo.

Vitaminas y Minerales Esenciales

Vitamina D: Esencial para la absorción de calcio y el fortalecimiento de los huesos.

Vitamina B12 y Ácido Fólico: Clave para la formación de glóbulos rojos y la energía diaria.

Minerales: Aporta hierro, fósforo y zinc.

Saciedad y Control de Peso

Debido a su alto contenido proteico, el huevo genera una sensación de saciedad prolongada, lo que ayuda a reducir la ingesta de calorías durante el día.

Dato Nutricional:

Sabías que Un huevo grande aporta aproximadamente 6 gramos de proteína y solo unas 70 calorías.

Huevos Premier



+56 98582 0943 huevospremier@elcomienzo.cl www.huevospremier.cl

Casa Matriz: Obispo Villarroel 2011, Quinta Normal, Santiago

Centro Logístico: Avda. Américo Vespucio 2053, Bodega 49, Renca, Santiago.