

Escuelas promotoras de hábitos saludables en la alimentación

parte III: Superalimento: El Huevo

Nivel: Secundario.

Ciclo: Básico y Orientado

Área: Ciencias Naturales

Origen/Fuente: Equipo técnico programa Salud + Escuela=Mejor Futuro.

Coordinación Familia y Comunidad. Secretaría de Estado de Bienestar Educativo.

Ministerio De Educación de la Provincia de Tucumán.

Etiquetas: Derecho a la Alimentación. Alimentación Saludable. Nutrición. Salud. Alimentos.

Contenidos: El reconocimiento de la importancia de la alimentación para la salud, en base a la composición de los alimentos y sus funciones en el organismo. El mejoramiento de la dieta atendiendo al contexto sociocultural

Descripción de la actividad: Actividades para trabajar con los/as estudiantes sobre hábitos saludables vinculados a la nutrición.

Materiales: Motores de búsqueda de información online: Google, Yahoo, etc,



Leer con atención



Según el Código Alimentario Argentino, se entiende por huevo fresco el que no ha sido sometido a ningún proceso de conservación a excepción de la refrigeración por un lapso máximo de 30 días, a una temperatura de

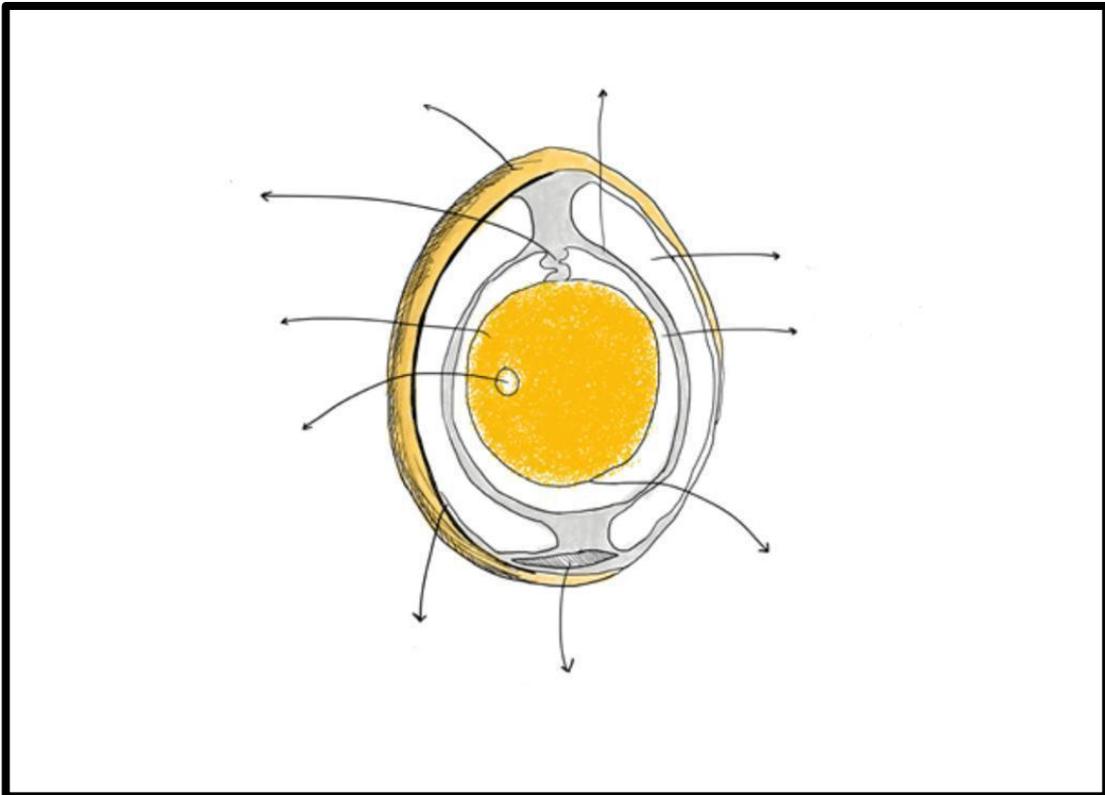
0° a 2° grados centígrados y una humedad relativa de entre 80% y 90%.

Según su calidad se divide en categorías A, B, C y D (la D es exclusivamente de venta para alimentos cocidos preparados por la industria) y según su tamaño se clasifican extragrandes (62gr), grandes (54gr), medianos (48gr) y chicos (42gr).



ACTIVIDADES

1. Queremos compartir con vos el siguiente artículo sobre la estructura del huevo, te invitamos a leer con atención para que luego puedas hacer la siguiente actividad: https://www.institutohuevo.com/estructura_huevo/
2. De acuerdo a lo que leíste anteriormente te proponemos completar la imagen que te mostramos a continuación con el nombre de cada parte seleccionada. Abajo puedes escribir una breve descripción de cada una de las partes.



Datos útiles

Sabías que el huevo contribuye a la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Los lípidos del huevo son principalmente ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados (beneficiosos para la salud cardiovascular)

El huevo contiene antioxidantes (Selenio, vitamina E, carotenoides), ácido fólico y colina, necesarios para el buen funcionamiento del organismo

Durante muchos años el consumo de huevos estuvo restringido, en aquellas dietas para tratar y prevenir la hipercolesterolemia (colesterol alto en sangre) y las enfermedades cardiovasculares, su ingesta quedaba limitada a 2 o 3 unidades como máximo por semana.

Actualmente, tras diferentes estudios científicos realizados, esas recomendaciones se han modificado y han sido desterradas.

Se ha comprobado que lo que incide negativamente sobre el colesterol sanguíneo, es la relación entre el consumo de grasas saturadas sobre las insaturadas y no el colesterol de la dieta; como erróneamente se creía.

Son las grasas saturadas quienes determinan el aumento de colesterol en sangre. Recientes investigaciones han demostrado que la ingesta de un huevo por día, no tiene ningún efecto sobre el colesterol sanguíneo, siempre dentro del contexto de dieta sana y equilibrada, más el complemento del ejercicio diario.

Es importante saber también que justamente la lecitina y las grasas insaturadas que contiene la yema reducen la absorción intestinal de colesterol en nuestro organismo.

Por lo tanto se puede consumir una unidad de huevo diaria, si se goza de un buen estado de salud.

Los factores que aumentan el colesterol en sangre, y todos ellos relacionados con los malos hábitos de vida, por lo tanto son esos hábitos y costumbres poco saludables los que deben modificarse y no la restricción de un alimento tan saludable como el huevo.

3. Te invitamos a ingresar a los siguientes enlaces e investigar más sobre la información nutricional del huevo para luego poder completar la siguiente actividad.

<https://www.institutohuevo.com/el-huevo-en-la-dieta-y-la-salud/#1501001900211-21debc9a-ee1b>

<https://www.institutohuevo.com/composicion-nutricional-del-huevo/>

4. Para la siguiente propuesta, de acuerdo a lo que leíste anteriormente, te proponemos completar con las palabras correctas los espacios en puntos:

El huevo aporta los siguientes macronutrientes: 12,7gr de....., 9,7gr deen 100gr de huevo.

En las personas mayores, la proteína de como la del huevo les ayuda a contrarrestar la pérdida deasociada a la edad, lo que favorece mantener la, la y la

El huevo es la mejor fuente dietética de

Al cocinar la, la digestión es total y se aprovechan todos sus componentes.

De los lípidos, unos 4 g sonel 35%, y el 65% De estos, la mayor parte son 1,8 g y el resto,0,8 g.

Consumir huevos disminuye el y aumenta significativamente los niveles de y en sangre, dos carotenoides que podrían tener efecto protector frente al desarrollo de la arteriosclerosis.

Las vitaminas (A, D, E y K), lael y la se encuentran exclusivamente en la yema.



Datos útiles

- Deben desecharse los huevos que vienen rotos en su envase (que tienen rotas la cáscara y las membranas).
- No deben lavarse para guardarlos en la heladera, ya que favorece la entrada de contaminación microbiana del exterior al interior a través de los poros, y que se reproduzca en el período de almacenamiento
- Los huevos pueden lavarse si se van a utilizar inmediatamente.



BIBLIOGRAFÍA

<https://www.institutohuevo.com/>

<https://www.zonadiet.com/comida/huevo-propiedades.htm>