

## El huevo: Fuente dorada de nutrientes

Aunque algunos piensan que el huevo es un alimento que puede ser dañino, esto es **falso**. De hecho, es uno de los alimentos **más saludables**.

### Cascarón

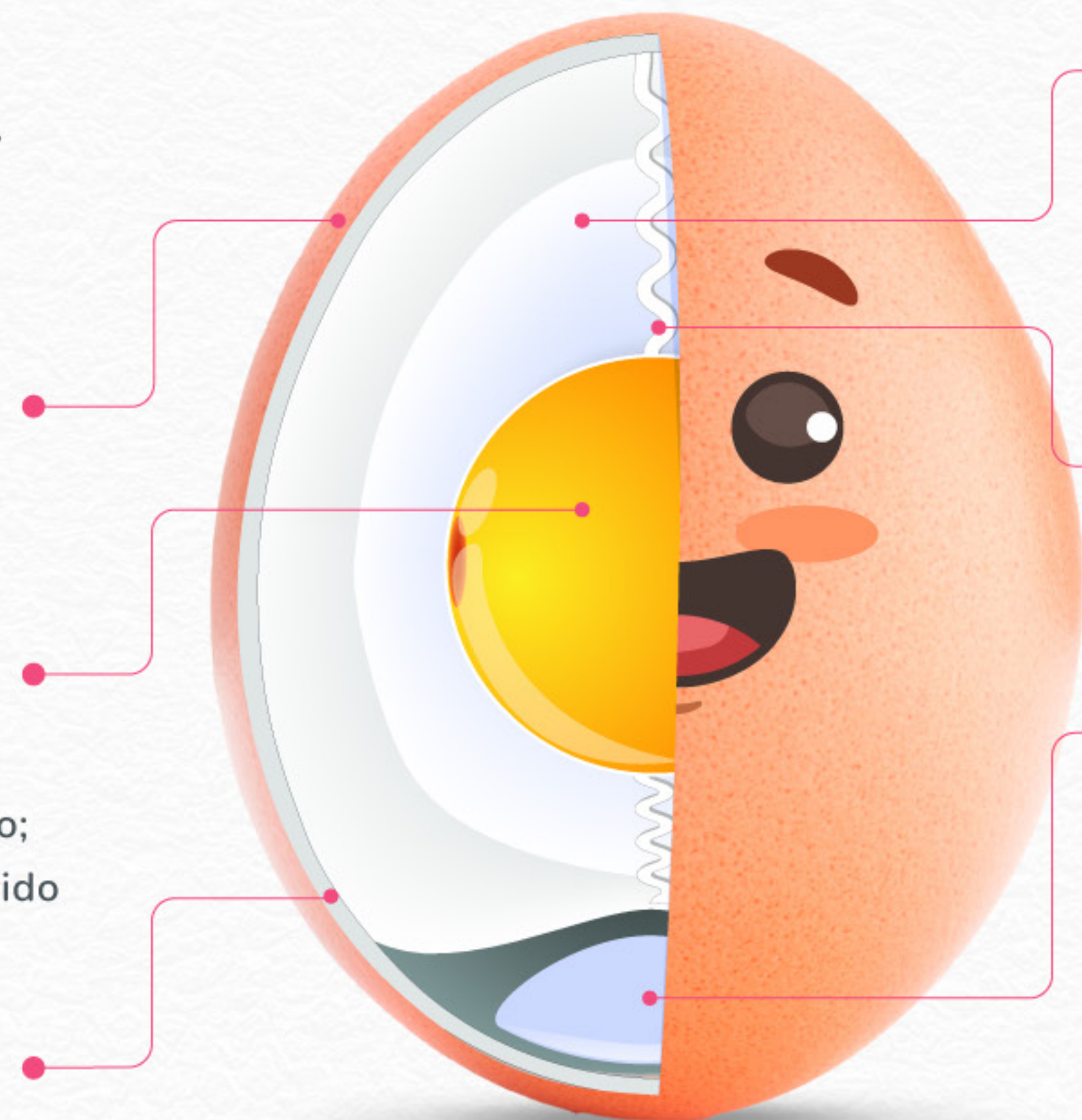
Se compone mayormente de carbonato de calcio; protege y contiene el huevo.

### Yema

Contiene vitaminas A y E que son antioxidantes; vitamina D, elemental para el sistema inmunológico; colina, ideal para el funcionamiento del cerebro; ácido fólico y muchos más.

### Cutícula

Es una capa de queratina que permite el intercambio gaseoso.



### Clara

Se encuentra alrededor de la yema y su función es protegerla. Está formada casi en su totalidad por agua y brinda vitamina B2, fósforo, zinc, hierro, además de proteínas.

### Chalazas

Son pequeños filamentos blancos que mantienen la yema del huevo en suspensión en medio de la clara.

### Cámara de aire

Se trata de diminutas celdas de aire ubicadas en el extremo del huevo. Su tamaño determina la frescura del mismo (6-9 mm máx.)

Fuente: UNAM

