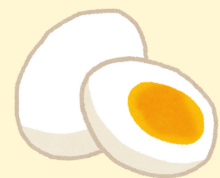
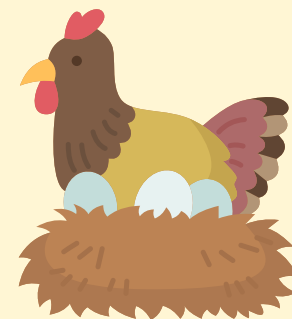




*¿Sabías que la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), considera el huevo un alimento de referencia, al presentar proporciones equilibradas de todos los aminoácidos esenciales?*



*¿Cómo escoger los huevos?*

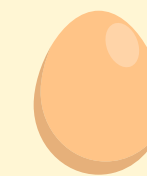


La numeración de los huevos hace referencia a datos sobre la cría y la alimentación que ha recibido la gallina. Se clasifican del 0 al 3:

- Categoría 0 → Son de producción ecológica, las gallinas se crían en libertad y se alimentan de maíz y otros cereales, además de vegetales del campo y de pienso ecológico.
- Categoría 1 → Son huevos de gallinas camperas que se crían en libertad, en las mismas condiciones que las ecológicas, pero sin consumir piensos ecológicos.
- Categoría 2 → Son gallinas criadas en el suelo, es decir, las que han sido criadas en libertad limitada dentro de la nave o el gallinero en el que viven, pero sin poder salir al exterior. Su alimentación se basa exclusivamente en pienso convencional y reciben una iluminación artificial.
- Categoría 3 → Son los que ponen las gallinas criadas en jaulas, sin salir al exterior y en espacios de luz artificial. Su alimentación se basa en la ingesta de piensos convencionales.

# EL HUEVO

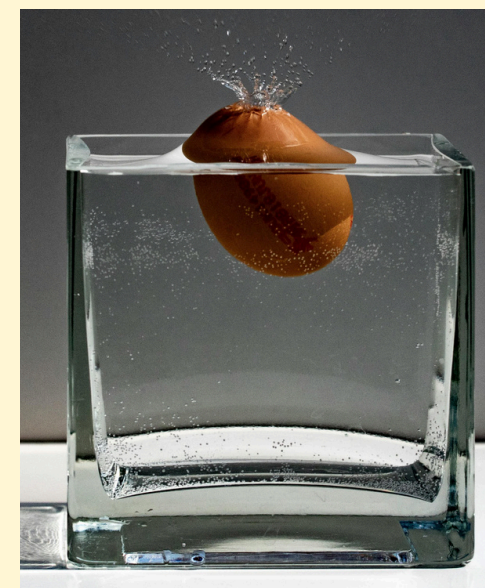
## curiosidades que a lo mejor no sabías



El huevo de codorniz, es una opción que puede ayudar a aumentar el consumo de huevo. Por su pequeño tamaño es una alternativa muy atractiva para los niños/as. Se pueden encontrar fácilmente en los supermercados convencionales.



*¿Qué significa que un huevo flote en el agua?*



Un huevo puede flotar en agua cuando la celda de aire se ha agrandado lo suficiente como para permitir que esto suceda. Esto significa que el huevo es viejo, pero puede ser perfectamente inocuo para el consumo. Un huevo en malas condiciones ya sea crudo o cocido, desprende un olor desagradable al romperse el cascarón.