



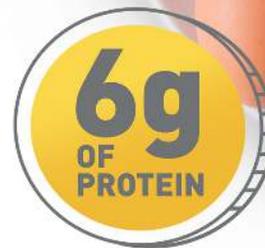
¿SABÍAS QUE...? LOS HUEVOS BLANCOS Y CAFÉS TIENEN LOS MISMOS NUTRIENTES

Mucha gente asume que el huevo café es más saludable que el huevo blanco. **Pero esto no es verdad.**

El hecho de que tengan color café, no significa que ese huevo sea mejor en calidad o nutrientes que el huevo blanco.

LA VERDAD ACERCA DEL COLOR DEL HUEVO

- No hay diferencia nutricional entre el huevo café y blanco. Independientemente del color, todos los huevos contienen 6 gramos de proteína por sólo 70 calorías.
- Todo huevo comienza siendo blanco. El huevo café simplemente adquiere un pigmento adicional al término del proceso del cascarón.
- El color del huevo depende de la especie de la gallina.
- Las especies que ponen huevos café requieren más alimento para poner un huevo, por lo tanto ese huevo puede ser más caro.



*1 large egg



Para conocer información nutricional más actual acerca del huevo, visita eggnutritioncenter.org



American Egg Board
AEB.org