

¡Huevos!

Un desayuno ideal para niños que los llenaría hasta la hora de la comida y proporcionaría la proteína para darles la energía necesaria para empezar el día bien. Los huevos son una opción alimenticiamente sana. Los huevos contienen muchos nutrientes, haciéndolos un alimento sensible para añadir a la dieta de un niño a cualquier hora del día. Además, los huevos son baratos, convenientes y fáciles para masticar y digerir.

Los informes básicos del Alimenticio

Los huevos son un alimento con gran densidad de nutrientes, lo que significa que ellos dan una proporción alta de necesidades nutritivas diarias mientras proveen una pequeña proporción de calorías diarias. Un huevo grande tiene sólo aproximadamente 75 calorías, aún los huevos son una fuente excelente de proteína de alta calidad y contienen al menos 13 vitaminas y minerales. En realidad, los huevos son unas de las pocas comidas que son fuentes naturales de vitamina D. Además de ser una fuente de nutrición para la gente de todas edades, los huevos son baratos, convenientes y fáciles para prepararse. El color de la cáscara no tiene nada que ver con el valor nutritivo, la calidad o el sabor del huevo. Las clases diferentes de gallinas simplemente ponen huevos de diferentes colores.

Proteína

Los huevos son una fuente significativa de la proteína de alta calidad. Es especialmente importante que los niños consigan bastante proteína en sus dietas para asistir con el crecimiento y desarrollo. La proteína es también una fuente vital de energía. Y la proteína encontrada en huevos proporciona una mezcla óptima de aminoácidos. A causa de su cantidad alta de la proteína, los huevos son clasificados en la Pirámide de Guía de Alimentos en una categoría con la carne, aves, pescado, legumbres secas y la nuez. Sin embargo, los huevos cuestan menos y tienen menos calorías que muchas de las otras comidas con proteína de animal del mismo grupo. La proteína del huevo es el estándar en el cual el valor biológico de otras proteínas es medido y proporciona la mezcla óptima de aminoácidos esenciales.

Grasa y Colesterol

Un huevo grande contiene 4.5 gramos de grasa total — 1.5 gramos de grasa saturada, 0.5 gramos de grasa poliinsaturada y 2.0 gramos de grasa monoinsaturada. El contenido de grasa saturada en el huevo es relativamente bajo comparado con su contenido de calorías. Un estudio reciente encontró que no había ninguna correlación entre la comida de huevos y el riesgo de enfermedad arterial coronaria. Los investigadores probaron a un grupo de niños entre los años de 8 y 12 quiénes tenían alto riesgo de enfermedad arterial coronaria y encontraron que el consumo de huevo no aumentó el riesgo de niños para la enfermedad.

Colina

El Colina es un nutriente encontrado en el huevo que es esencial para el funcionamiento normal de células. Es también importante para mujeres que pueden ser finalmente madres que consuman bastante colina, ya que esto facilita el desarrollo cerebral en el feto y el recién nacido.

Luteína

Los huevos contienen el antioxidante luteína, que desempeña un papel importante en que los ojos se mantengan saludables. Luteína acumula zeaxantina — otro antioxidante — en la región macular del ojo, donde estas sustancias protegen contra algunos tipos dañosos de luz de longitudes de onda de alta energía. La adquisición de bastante luteína es importante para el futuro de un niño, ya que esto también puede proteger contra la degeneración macular relacionada con la edad, la causa principal de la ceguera en la gente anciana.

La Yema del huevo y lo Blanco

La porción amarilla del huevo, o la yema, contiene más vitaminas y minerales que la parte blanca. Todas las vitaminas del huevo A, D y E y zinc se encuentran en la yema del huevo. La yema tiene más fósforo, ácido fólico, manganeso, tiamina, hierro, yodo, cobre y calcio que lo blanco. Toda la grasa y colesterol y el 44 % de la proteína en un huevo se encuentran en la yema del huevo. Lo blanco del huevo contiene más de la mitad de la proteína, la riboflavina y la niacina. También encontrado principalmente en lo blanco del huevo son el cloro, el magnesio, el potasio, el sodio y el azufre.

Almacenaje y Consejos para Preparación

Asegúrese que usted maneje los huevos con cuidado. ¡Ponga los huevos en el refrigerador hasta que esté listo para usarlos — y no se lo olvide cocinarlos a fondo! Pero no arruine el valor nutritivo de los huevos cocinándolos con mucha grasa. Trate de escalfar (hervir) huevos en vez de freírlos, o use sartenes antiadherentes o el aceite de oliva extravirgen durante la preparación.

Boletín de noticias de mayo: ¡Huevos!

Prueba Final - mayo de 2011

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín de noticias, el proveedor entiende una variedad de datos alimenticios sobre huevos y los beneficios ellos tienen para niños en la edad de crecimiento.

1. Los huevos son baratos, convenientes y fáciles a _____ y _____.

Verdadero o Falso
2. Los huevos son un alimento con gran densidad de nutrientes, lo que significa que ellos proporcionan una proporción alta de necesidades nutritivas diarias mientras contienen una pequeña proporción de calorías.

Verdadero o Falso
3. Los huevos son unas de las pocas comidas que son fuentes naturales de la vitamina D.

Verdadero o Falso
4. La proteína encontrada en huevos proporciona una mezcla óptima de _____.
5. El contenido de grasa saturada de un huevo es relativamente baja comparada con su contenido de calorías.

Verdadero o Falso
6. Los huevos contienen el antioxidante luteína. La adquisición de bastante luteína es importante para el futuro de un niño, ya que esto también puede proteger contra la degeneración macular relacionada con la edad, la causa principal de _____ en la gente de mayor edad (ancianos).
7. La porción amarilla de un huevo, o yema de huevo, contiene más vitaminas y minerales que lo blanco. Todas las vitaminas del huevo _____, _____ y _____ y _____ son encontradas en la yema del huevo.
8. Lo blanco del huevo contiene menos de la mitad de proteína de un huevo, riboflavina y niacina.

Verdadero o Falso
9. ¡Mantenga los huevos en el refrigerador hasta que usted esté listo para usarlos — y no se le olvide cocinarlos a fondo!

Verdadero o Falso
10. Pero no arruine el valor nutritivo de los huevos cocinándolos con demasiada grasa. Intente _____ a los huevos en vez de freírlos, o use sartenes antiadherentes o aceite de oliva virgen extra liviano durante la preparación.



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador del

Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos

Gratamente otorga a:

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

Mayo de 2011: ¡Huevos!

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Otorgado en esta fecha: _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Coordinadora de Entrenamiento
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa