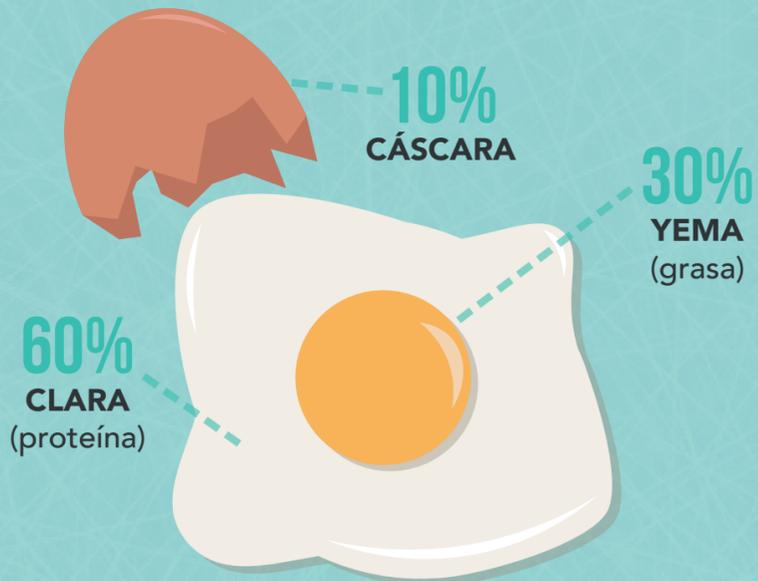


EL HUEVO

Los huevos son parte fundamental del desayuno mexicano y podemos encontrarlos en numerosos platillos como: los huevos revueltos, rancheros, a la mexicana, entre otros.



- Contiene gran cantidad de **nutrientes**, es rico en **aminoácidos esenciales, ácidos grasos, minerales y vitaminas.**

*Comer **dos huevos** durante el desayuno aporta a nuestro organismo **141 kcal**; lo que representa el **7%** de la energía diaria recomendada para un adulto (**2,000 kcal.**)

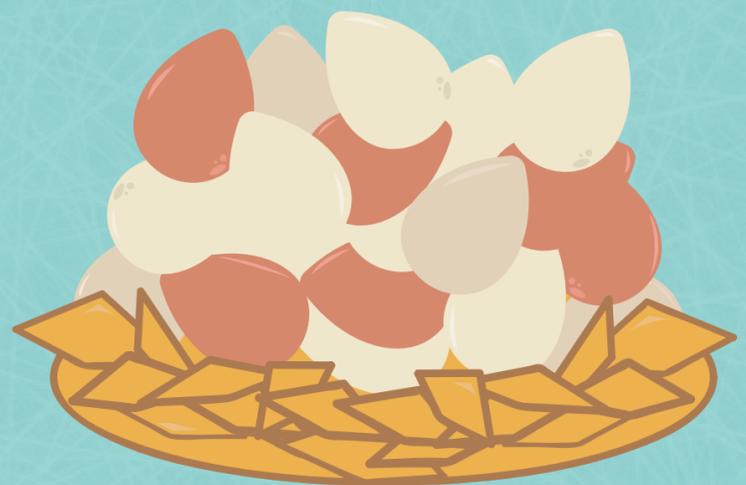


- **México** es el **quinto productor a escala mundial**, representando el **3.7%** de la oferta del orbe. Destacando como principales productores los estados de:



ES IDEAL PARA PERSONAS CON NECESIDADES ALIMENTICIAS ESPECÍFICAS, POR EJEMPLO:

- Adultos mayores
- Adolescentes
- Gestantes
- Personas que realizan dietas hipocalóricas
- Vegetarianos



- Las gallinas comienzan a poner huevos a las **22 semanas**, ponen entre **250 y 279 huevos al año**. Tienen una vida productiva de **3 a 4 años**.



- Con un consumo per cápita de **22.3 kilos al año**, **México** se posiciona como el **principal consumidor** de huevo a nivel mundial. Acumulada a **julio de 2017** la producción nacional registró **1 millón 559 mil 694 toneladas**.

FUENTE:

<https://www.gob.mx/sagarpa>
Sagarpa. SIAP. Boletín mensual de la producción de huevo para plato. 13/08/2017.
UNA. Compendio de Indicadores Económicos del Sector Avícola 2017. 21/08/2017.

