

HUEVOS DE OREGÓN

Aunque hay alrededor de 200 clases diferentes de pollos, una de ellas, el *Leghorn Blanco*, es la más importante para la industria comercial de huevos porque son las gallinas ponedoras de huevo más productivas.

¡El ser humano ha estado comiendo huevos a través de toda su existencia!



NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LOS HUEVOS:

- ~ La yema de huevo contiene vitamina A, la cual es importante para la visión.
- ~ Un huevo de tamaño grande es una buena fuente de vitamina B2, la que juega un papel importante en el mantenimiento saludable de los tejidos.
- ~ Nuestro cuerpo usa la proteína para reparar los tejidos. El huevo es una buena fuente de proteína.
- ~ El huevo proporciona fósforo. Este mineral juega un papel en el mantenimiento de huesos y dientes sanos.

La gente en China y en la India empezó la cría de pollos para la producción de huevos cerca al año 7000 A.C. (antes de Cristo).



Las gallinas de plumas blancas tienden a poner huevos blancos, mientras las de plumas rojas tienden a poner huevos color café.



Los huevos que se compran en la tienda no están fertilizados, lo que significa que no pueden convertirse en pollos.



¡El americano corriente se come 250 huevos cada año!



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Specialty Crop Block Grant Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del USDA. SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios se pueden usar para comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe-Nut al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2018 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.