



El valor de este :

Chileno en su consumo

Huevo e IPC:

Los huevos acumulan un aumento de 11,3% en lo que va del año. Su peso en la canasta del IPC es de 0,47%, siendo el décimo alimento que más pesa en la canasta que mide mensualmente la inflación.

Razas de gallinas ponedoras:

Si bien no hay un registro de las razas de gallinas más utilizadas en la producción de huevo en Chile, las líneas genéticas dominantes de gallinas ponedoras en el país provienen de las empresas internacionales Hy-Line y Lohmann Breeders.

Regiones productoras:

Las regiones Metropolitana (41%), de Valparaíso (15,7%) y de Ñuble (9,3%) son las principales áreas de producción de huevos en Chile y juntas representan dos tercios de la oferta nacional, según cifras del INE.

Canales de venta:

Los locales mayoristas, formado por comercializadoras o salas de venta de productores industriales, son el principal canal de venta de huevos en el país, con el 52%. El canal tradicional (almacenes y ferias) tiene el 18,8% y los supermercados, el 15,3%, según cifras del INE.

Consumo de huevos por habitante en Chile



Precio promedio de una docena de huevos en Chile



Aclaraciones sobre el consumo de huevos

Giselle Muñoz, nutricionista especialista en trastornos gastrointestinales.



¿Es así?	Respuesta
Los huevos elevan drásticamente el colesterol.	En la mayoría de las personas, el colesterol de los huevos no tiene un impacto significativo en el colesterol sanguíneo.
Comer huevos a diario es dañino para la salud.	Se puede consumir hasta dos huevos a diario, pero ideal si no es frito.
Comer huevo crudo es perjudicial para la salud.	Los huevos crudos pueden tener una carga bacteriana importante, por lo que su consumo en crudo se puede asociar al consumo de salmonella si no se manipulan correctamente.
El huevo engorda y es malo para la salud.	El huevo es un excelente alimento, siendo un gran aporte de proteínas.
Los huevos blancos son más sanos que los de color.	El color de la cáscara no influye.

¿Qué es más sano, la clara o la yema?
La clara, ya que aporta la proteína.

¿Se deben refrigerar?
 Si se desean mantener por más tiempo, lo ideal es refrigerarlos.

Curiosidades del huevo

Tiene aprox. **7 gramos de proteína**

¿Cuántas calorías tiene un huevo?
 Entre **70 y 75** calorías.

¿Cuánto duran los huevos?
 En el refrigerador, pueden durar hasta 15 días. Fuera, duran hasta una semana.

¿Cómo se producen?

Muy chicas. Menos de **40 gramos**

¿Cómo se producen?

