**Ous**

**Quants ous puc prendre a la setmana?**

La freqüència setmanal recomanada és de 3 a 4 unitats mitjanceres.

**Els ous són aliments saludables?**

Malgrat la mala premsa que tenen per mor de l’elevat contingut en colesterol, els ous són aliments d’alta densitat nutricional, ja que amb poc pes concentren una gran quantitat de nutrients essencials com les proteïnes, minerals com el fòsfor i el seleni, i vitamines del grup B, a més d’una àmplia varietat de substàncies bioactives antioxidants i de greixos saludables.

L’alta densitat nutritiva dels ous els converteix en una opció adequada per a infants, joves i gent gran.

**Què significa el codi imprès als ous?**

El primer número del codi marcat a la closca informa del tipus de cria que van rebre les gallines ponedores:

* 3: gallines criades en gàbia.
* 2: gallines criades en terra sense sortida a l’exterior.
* 1: gallines criades a l’aire lliure.
* 0: gallines criades a l’aire lliure i alimentades amb pinso ecològic.

Les dues lletres següents identifiquen l’estat membre de la UE de producció (ES en el cas d’Espanya) i els dos números següents indiquen la província, que en el cas de les Balears és el 07. Sempre que sigui possible, s’hauria de prioritzar el consum de productes de les Illes i que garanteixin el benestar animal.