**Huevos**

**¿Cuántos huevos puedo tomar a la semana?**

La frecuencia semanal recomendada es de 3 a 4 unidades medianas.

**¿Son los huevos alimentos saludables?**

A pesar de su mala prensa por su elevado contenido en colesterol, los huevos son alimentos de alta densidad nutricional, pues en poco peso se concentra una gran cantidad de nutrientes esenciales como las proteínas, minerales como el fósforo y el selenio, y vitaminas del grupo B, además de una amplia variedad de sustancias bioactivas antioxidantes y de grasas saludables.

La alta densidad nutritiva de los huevos los convierte en una opción adecuada para niños, jóvenes y personas mayores.

**¿Qué significa el código impreso en los huevos?**

El primer número del código marcado en su cáscara informa del tipo de cría que recibieron las gallinas ponedoras:

* 3: gallinas criadas en jaula.
* 2: gallinas criadas en suelo sin salida al exterior.
* 1: gallinas camperas.
* 0: gallinas camperas alimentadas con pienso ecológico.

Las dos letras siguientes identifican el estado miembro de la UE de producción (ES en el caso de España) y los dos números que siguen indican la provincia, que en el caso de las Balears es el 07. Siempre que sea posible, se debería priorizar el consumo de productos de las Illes y que garanticen el bienestar animal.