

Composición yema, clara y huevo entero

Composición de yema, clara y huevo entero

	Composición por ración*			Composición por 100 g de porción comestible		
	Entero	Yema	Clara	Entero	Yema	Clara
Agua (g)	38.9	9.8	34.3	74.5	51.7	88
Energía (kcal)	84.6	67.1	19.1	162	353	49
Proteínas (g)	6.6	3.1	4.3	12.7	16.1	11.1
Carbohidratos (g)	0.35	0.06	0.27	0.68	0.3	0.7
Azúcares sencillos (g)	0.35	0.06	0.27	0.68	0.3	0.7
Lípidos (g)	6.3	6.1	0.08	12.1	31.9	0.2
AGS (g)	1.7	1.8	-	3.3	9.5	-
AGM (g)	2.6	2.5	-	4.9	13	-
AGP (g)	0.94	1.0	-	1.8	5.5	-
Colesterol (mg)	214	239	0	410	1260	0
C18:1 Ácido oleico (g)	2.3	2.2	-	4.4	11.7	-
C18:2 Ácido linoleico (g)	0.84	0.91	-	1.6	4.8	-
C18:3 Ácido linolénico (g)	0.05	0.05	-	0.098	0.26	-
Tiamina (mg)	0.06	0.06	0.01	0.11	0.29	0.022
Riboflavina (mg)	0.19	0.08	0.12	0.37	0.4	0.32
Equivalentes de Niacina (mg)	1.7	0.80	1.3	3.3	4.2	3.4
Vitamina B ₆	0.06	0.06	0	0.12	0.3	0.012
Eq. Folato dietético (µg)	26.7	30.2	3.6	51.2	159	9.2
Vitamina B ₁₂ (µg)	1.10	0.38	0.04	2.1	2	0.1
Vitamina C (mg)	0	0	0.12	0	0	0.3
Pantoténico (mg)	0.94	0.70	0.05	1.8	3.7	0.14
Vitamina A (Eq. De Retinol) (µg)	118	168	0	227	886	0
Retinol (µg)	117	167	0	225	881	0
Carotenoides (Eq. β-caroteno) (µg)	5.2	5.5	0	10	29	0
Vitamina D (µg)	0.94	1.1	0	1.8	5.6	0
Vitamina E (Eq. α-tocoferol) (mg)	0.99	1.0	0	1.9	5.5	0
Vitamina K (µg)	4.6	0.38	0	8.9	2	0.01
Calcio (mg)	29.3	26.6	4.3	56.2	140	11
Fósforo (mg)	113	112	8.2	216	590	21
Hierro (mg)	1.1	1.4	0.08	2.2	7.2	0.2
Iodo (µg)	6.6	2.3	2.7	12.7	12	6.8
Cinc (mg)	1.0	0.72	0.01	2	3.8	0.02
Magnesio (mg)	6.3	3.0	4.7	12.1	16	12
Sodio (mg)	75.2	9.7	66.3	144	51	170
Potasio (mg)	76.7	26.2	60.1	147	138	154
Manganeso (mg)	0.04	0.02	0.02	0.071	0.13	0.04
Cobre (mg)	0.03	0.07	0	0.065	0.35	0.006
Selenio (µg)	5.2	3.6	2.1	10	19	5.4

* Tamaño de la ración (unidad mediana): Huevo entero, 60 g. Yema, 19 g. Clara, 39 g.

Fuente: LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS. Herramienta básica para la valoración nutricional. Ortega RM, López AM, Requejo AM, Andrés P. (2004) Ed. Complutense. Madrid.