

*Lees bij de volgende tekst eerst de vraag voordat je de tekst zelf raadpleegt.*

## Tekst 13

# ¿Sabes elegir los huevos?

*No todos los huevos son iguales. Te ayudamos a descifrar la valiosa información impresa en su cáscara para que puedas elegir con criterio.*



### **Cáscara**

Bajo su cáscara se esconde un tesoro para nuestra salud: proteínas de calidad, vitaminas, minerales ... No en vano el huevo es uno de los alimentos más nutritivos y saludables que existen, pero no todos son iguales. En su cáscara y embalaje aparecen una serie de dígitos que nos cuentan la "historia" de este huevo: cómo se crió la gallina que lo puso y de qué se alimentó.

**Reivindica su calidad:** de una gallina criada en libertad y alimentada de forma natural se obtiene un buen huevo: fresco, sabroso y de calidad. Por eso es preferible elegir huevos ecológicos o de gallinas camperas.

**Comprueba los dígitos:** un eslogan con gancho que hable de las bondades de lo natural o un embalaje que transmita la sensación

de crianza al aire libre no es garantía de que el huevo sea realmente ecológico. Para asegurarte verifica siempre el código impreso en la cáscara. Puede tener un aspecto "natural" pero en realidad es código 3.

**El aspecto es importante:** nunca compres huevos con la cáscara agrietada o sucia. Tampoco es recomendable lavarlos, a menos que vayan a ser consumidos inmediatamente. En cuanto al color, sea blanco o moreno tiene el mismo valor nutricional. El color varía en función de la raza de la gallina ponedora y no afecta a su composición.

### **Embalaje**

Para saber cómo de fresco es un huevo debemos fijarnos en la calificación que lleva impresa en su embalaje.

**La calificación "Extra"** nos indica que los huevos se han llevado al supermercado el mismo día de su puesta. Desde ese momento, el plazo obligatorio de venta es de 28 días.

**Los "Extra frescos"** limitan el plazo máximo de venta a 9 días desde la puesta.

*Clara, número 228*

*Lees bij de volgende opgave eerst de vraag voordat je de bijbehorende tekst raadpleegt.*

### **Tekst 13**

---

- 1p 42 Staat er in deze tekst ook iets over het verschil in voedingswaarde van witte en bruine eieren?  
Zo ja, citeer de eerste drie woorden van de zin waarin dat staat.  
Zo nee, schrijf op "nee".