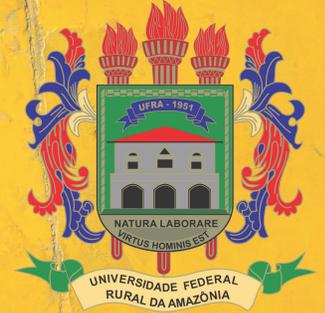


Universidade Federal Rural da Amazônia

**UFRA**



# OVOS

**O QUE DEVEMOS  
SABER**



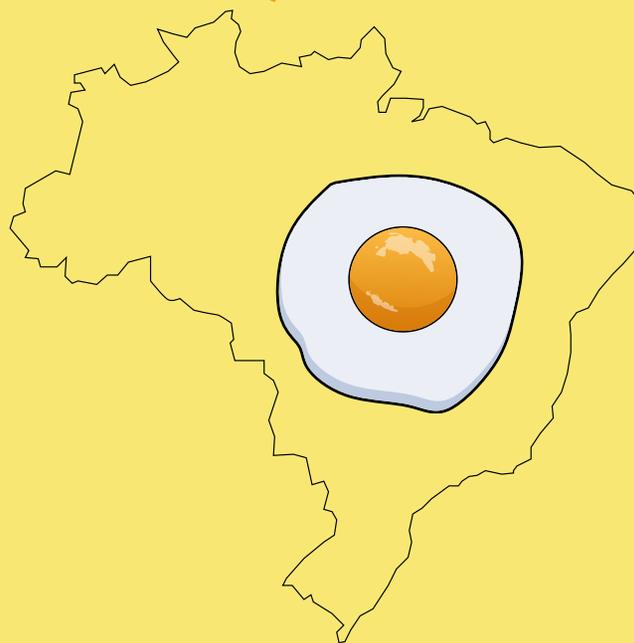
*Autores:*

*Mariana Maseo*

*Nasly Cristianna G. Xavier*

# VOCÊ SABIA?

Atualmente, os brasileiros consomem cerca de 250 unidades de ovos por ano. O consumo quase dobrou nos últimos 10 anos.



Apenas cerca de 0,4% da produção nacional é exportada.



# POR QUE COMER OVOS?

É um alimento de baixo custo, com alto valor biológico.

Sendo fonte de ácidos graxos, aminoácidos, vitaminas e minerais.

**Considerado o alimento mais completo, depois do leite materno.**



**Há DIFERENÇA NUTRICIONAL ENTRE OS OVOS, DE ACORDO COM O SISTEMA DE CRIAÇÃO?**



Normalmente não. Nutricionalmente, os ovos apresentam composição similar, contendo em média 74 kcal; 6,5 g de proteínas; 5,0 g de lipídios, e é uma importante fonte de vitaminas e minerais.



# DEVEMOS LAVAR OS OVOS?

Quando lavamos retiramos uma camada chamada de cutícula que recobre a casca, dessa forma, os milhares de poros presentes na casca ficam expostos facilitando sua contaminação.



## O QUE DEFINE A COLORAÇÃO DA CASCA?

Está relacionada com a genética da galinha, determinada pela raça ou linhagem, não tendo nenhuma relação com o sistema de produção e nem com o valor nutricional dos ovos.

## POR QUE OS OVOS DE CASCA VERMELHA SÃO MAIS CAROS QUE OS DE CASCA BRANCA?

Porque o custo de produção é mais alto. As galinhas que botam ovos vermelhos são mais pesadas, ocupam mais espaço na gaiola e consomem mais ração.



## **POR QUE ALGUNS OVOS POSSUEM GEMA MAIS PIGMENTADA?**

A cor da gema do ovo é alterada conforme a alimentação da galinha. Se ela recebe alimentos ricos em pigmentos carotenoides, naturais (presentes por exemplo em folhas verdes e milho) ou artificiais, a gema ficará mais pigmentada.



## **QUAL O PRAZO DE VALIDADE DOS OVOS?**

O prazo de validade deve estar obrigatoriamente presente no rótulo, sendo determinado pela granja. Geralmente, considera-se em torno de 20 a 25 dias fora da geladeira, podendo chegar até 60 dias, dependendo das condições de armazenamento.

## **DEVE SER ARMAZENADO NA GELADEIRA?**

Sim. O ovo é um alimento perecível, por isso, deve ser mantido refrigerado. Inclusive é uma informação que deve estar no rótulo.



## **DEVE SER ARMAZENADO NA PORTA OU NO INTERIOR DA GELADEIRA?**

No interior, onde ocorre uma menor variação de temperatura e menor risco do ovo trincar.

# COMA



# OVO

*Autores:*

*Mariana Maseo*

*Nasly Cristianna G. Xavier*