

Gallina

Guía de trabajo

Objetivo: propiedades biológicas de la proteína del huevo y como nos afecta en nuestra salud

Mochila de recursos: Brainstorming

Tiempo: 40 minutos.

Instrucciones: reúnete con tu grupo, discutan e investiguen qué beneficios tiene el huevo y carne de la gallina en nuestro organismo todo con base científica , crear una presentación y exponer al resto de los compañeros

Instrucciones para el docente: El siguiente material servirá para dar una guía a los estudiantes acerca de los aspectos más importantes relacionados con el concepto que se trabaja en esta guía.

La gallina tiene una composición similar al pollo. Tiene como componente mayoritario, en un 70% aproximadamente, al agua. Le siguen las proteínas con alto valor biológico, dado su contenido en aminoácidos esenciales. La carne de gallina se puede considerar una carne magra, sobre todo cuando se consume sin piel donde reside una parte importante de la grasa. La grasa es mayoritariamente grasa monoinsaturada constituida principalmente por ácido oleico, seguida de la grasa saturada, representada sobre todo por el ácido palmítico. También encontramos una cantidad de ácidos grasos poliinsaturados, principalmente en forma de ácido linoleico, variable dependiendo de la alimentación del ave. Asimismo hay otros ácidos insaturados de cadena muy larga. La carne de gallina se distingue de la de vacuno o porcino en que su contenido en colesterol es más elevado, prácticamente el doble.

Extraído de : https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/gallina_tcm30-102479.pdf

El huevo de gallina es uno de los alimentos más completos y accesibles que existen en el mundo. Tiene múltiples beneficios y características que lo hacen una fuente de proteína óptima para millones de personas.

Actualmente el huevo de gallina es uno de los alimentos de origen animal más producidos en todo el planeta. Muestra de esto son las actuales 76.7 millones de toneladas de huevo que se producen a nivel global. De estos, el país de China lleva al mercado el 32%, con 466 mil millones

de huevos aproximadamente. Después del país asiático, los mayores productores del mundo son la Unión Europea, Estados Unidos e India, los cuales aportan el 60%.

Ahora, en cuanto al consumo, las cifras indican que cada persona consume al año 161 huevos. Sin embargo, este promedio es a groso modo, ya que hay una disparidad notable entre países. Un ejemplo es el promedio de consumo de China con 255 huevos per capita/año; lo cual contrasta con India, donde solo se consumen 76 huevos per capita/año.

Extraído de: <https://www.veterinariadigital.com/articulos/huevo-de-gallina-el-alimento-mas-completo/>

Hen

Work guide

Objective: biological properties of egg protein and how it affects our health

Resource Backpack: Brainstorming

Time: 40 minutes.

Instructions: meet with your group, discuss and investigate the benefits of chicken eggs and meat in our body, all with a scientific basis, create a presentation and present it to the rest of the classmates.

Instructions for the teacher: The following material will serve to guide students about the most important aspects related to the concept that is worked on in this guide.

The hen has a composition similar to the chicken. Its main component, approximately 70%, is water. Proteins with high biological value follow, given their essential amino acid content. Chicken meat can be considered a lean meat, especially when it is eaten without the skin where a significant part of the fat resides. The fat is mostly monounsaturated fat made up mainly of oleic acid, followed by saturated fat, represented mainly by palmitic acid. We also find a quantity of polyunsaturated fatty acids, mainly in the form of linoleic acid, variable depending on the bird's diet. There are also other very long chain unsaturated acids. Chicken meat differs from beef or pork in that its cholesterol content is higher, practically double.

Extracted from: https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/gallina_tcm30-102479.pdf

The chicken egg is one of the most complete and accessible foods that exist in the world. It has multiple benefits and characteristics that make it an optimal protein source for millions of people.

Currently the chicken egg is one of the most produced foods of animal origin on the entire planet. Proof of this are the current 76.7 million tons of eggs produced globally. Of these, the country of China brings 32% to the market, with approximately 466 billion eggs. After the Asian country, the largest producers in the world are the European Union, the United States and India, which contribute 60%.

Now, regarding consumption, the figures indicate that each person consumes 161 eggs per year. However, this average is roughly, as there is a notable disparity between countries. An example is the consumption average of China with 255 eggs per capita/year; which contrasts with India, where only 76 eggs per capita/year are consumed.

Extracted from: <https://www.veterinariadigital.com/articulos/huevo-de-gallina-el-alimento-mas-completo/>