

INSTRUÇÃO TÉCNICA PARA O AVICULTOR

Área de Comunicação e Negócios



Suínos e Aves

26

Novembro/05

OVO, ALIMENTO SAUDÁVEL

Levino J. Bassi

Jacir J. Albino

Técnico Agrícola e

Assistente de Operações I

Embrapa Suínos e Aves

Existe no mercado dois tipos de ovos de galinhas, que são comercializados para consumo humano: os ovos de casca branca e de casca marron.

Os ovos são considerados como um dos mais completos alimentos para o homem, os mesmos fornecem elementos essenciais à saúde. A clara é constituída por várias proteínas de alto valor biológico, sendo as principais, a ovoalbumina e ovotransferrina.

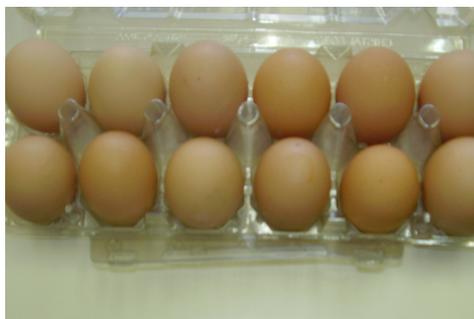
Além das proteínas, o ovo possui minerais como o cálcio, fósforo e ferro, e vitaminas como A,B,D, riboflavina, niacina e ácido pantotênico. Sendo que a gema possui a maior fração de nutrientes essenciais.

Composição média do ovo de galinha(%)	
Umidade	73 - 74
Proteínas	12,5 - 13
Carboidratos	0,7 - 1,4
Sais minerais	0,9 - 1,1
Valor calórico (cal/100 gr.)	160

Para garantir todo esse potencial nutritivo é preciso preservar o ovo até o momento do consumo. Vários dias ou semanas podem transcorrer desde a hora em que o ovo é posto pela ave até seu consumo.

O ovo possui uma película capaz de vedar-lhe os poros, esta impede a entrada de bactérias no ovo bem como a perda excessiva de água. Para auxiliar no processo de conservação para a comercialização, os ovos são embalados em caixas, bandejas e estojos especiais porém, convém lembrar que essa proteção a mais, não dispensa a adoção de cuidados no seu manuseio.

Em casa, o consumidor pode complementar esses cuidados, começando por armazená-los em local adequado. O refrigerador é um bom lugar, pois permite manter uma temperatura ideal em torno de 8°C. No refrigerador os ovos não devem ficar armazenados na porta, pois pode acarretar trincas e contaminação.



A ponta mais fina do ovo deve ficar voltada para baixo a fim de que a câmara de ar no interior do ovo se mantenha em seu lugar e a gema no centro.

O consumidor pode, em sua casa, fazer o teste para saber como está a qualidade do ovo. Coloque-o dentro de um copo com água. Quanto mais velho, mais leve é o ovo. O ovo fresco é pesado devido ao maior volume de água e deverá ficar no fundo do copo. Se o ovo não é fresco, a bolsa de ar se expande fazendo o ovo boiar na água, com a ponta para baixo. Se o ovo estiver muito velho, ou estragado, ele irá boiar na superfície da água, ficando mais ou menos na horizontal, este ovo não deve ser utilizado para consumo humano.

Os ovos ainda podem ser armazenados congelados, tanto as claras quanto as gemas e os ovos inteiros. Uma vez congelados, devem ser utilizados logo após o descongelamento. Mais uma regra básica na conservação da qualidade dos ovos: após descongelados não recongelar.

Portanto para garantir todas estas qualidades o ideal é enviar estes os ovos imediatamente após serem colhidos para o armazenamento em local adequado, como por exemplo uma câmara fria ou sala climatizada, diminuindo o risco de contaminação.



O ovo é, realmente, um alimento completo e que contém, muitos elementos nutritivos.

Quanto à preocupação em relação ao colesterol, estudos têm mostrado que é a ingestão de gorduras saturadas, e não o colesterol, as maiores responsáveis pelo aparecimento de doenças cardiovasculares (DCV). Além disso, os ovos são considerados como alimento de baixo teor de gordura.

O ovo, não só possui todas as substâncias necessárias, mas também, e o que é de grande importância, elas guardam uma determinada proporção ou equilíbrio entre si, fornecendo, por isso, uma bem equilibrada alimentação.

Portanto, não só é recomendável, mas é necessária a inclusão do ovo na alimentação humana e principalmente para crianças em crescimento ou em idade escolar, gestantes e mães em aleitamento.

As pesquisas realizadas nesta última década, evidenciam claramente os efeitos benéficos do ovo, desvinculando a questão colesterol da dieta e doença cardíaca, indicando que é possível consumir até 2 ovos por dia sem que haja riscos.

REFERÊNCIAS CONSULTADAS

BERTECHINI, A.G. Mitos e verdades sobre o ovo de consumo. Disponível em:
< <http://www.avisite.com.br/cet/2/09/index.shtm> >. Acesso em: 10 out 2005.

Informações DO MUNDO DO OVO – Promovos. Como preservar a qualidade do ovo?. Disponível em:
< http://www.aviculturaindustrial.com.br/site/dinamica.asp?id=7123&tipo_tabela=produtos&categoria=avicultura_postura >
Acesso em: 10 out 2005.

MADRID, A.; CENZANO, I.; VICENTE, J.M. Manual de indústrias dos alimentos. São Paulo: Varela, 1995.

SALSA'S RESTAURANTE. Dicas e curiosidades. Disponível em: < <http://www.salsas.omc.com.br/> > .
Acesso em: 10 out 2005.

PARA INFORMAÇÕES ADICIONAIS

→ Consulte a Área de Comunicação Empresarial da Embrapa Suínos e Aves - www.cnpsa.embrapa.br
BR 153, Km 110, Cx. Postal 21, Vila Tamanduá, CEP 89700-000, Concórdia-SC.
Fone: (49) 3442.8555 Fax: (49) 3442.8559



Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Embrapa Suínos e Aves
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
Caixa Postal 21, 89.700-000, Concórdia, SC
Telefone (49) 34428555, Fax (49) 34428559
<http://www.cnpsa.embrapa.br>
sac@cnpsa.embrapa.br

Tiragem: 500

Ministério da Agricultura,
Pecuária e Abastecimento

