

Cuidados e conservação

Ao comprar ovos:

- Dê preferência para estabelecimentos que mantenham o produto em locais frescos ou refrigerados
- Observe a idoneidade da marca e o prazo de validade do produto impresso na embalagem
- Consumir apenas ovos que tenham a casca limpa e íntegra
- Compre uma quantidade de ovos prevista para consumo em uma semana
- Guarde os ovos na embalagem original na geladeira

Você sabia?

- Que o ovo, além de ser saboroso, é um alimento nutritivo e saudável?
- Que o ovo possui uma proteína bem balanceada, além de vitaminas e minerais essenciais para a nutrição diária?
- Que o valor calórico do ovo é de somente 78 calorias?



**Habitue-se a consumir ovos regularmente.
Sua saúde agradece!**

Autores
Gerson Neudi Scheurmann
Paulo Sérgio Rosa

Revisão Técnica
Helenice Mazzuco
Fátima Regina Ferreira Jaenisch

Fotos
Jcstudio / Freepik
mrsiraphol / Freepik
iStock / Embrapa



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



OVO

Um alimento nutritivo, saudável e delicioso



Alimento Nutritivo

O ovo é um importante constituinte da alimentação humana. Na composição do ovo estão contidos os principais nutrientes necessários ao bom desenvolvimento corporal e à prevenção de doenças: as proteínas, os minerais e as vitaminas (Tabela 1).

Tabela 1. Composição química do ovo (ovo médio - 56g)*

NUTRIENTES	OVO INTEIRO	CLARA	GEMA
Proteínas (g)	7,03	3,96	3,07
Gorduras (lipídeos totais, g)	5,30	-	5,30
Minerais (g)	0,50	0,21	0,29
Carboidratos (g)	0,40	0,22	0,18
Calorias (cal)	78	17	61
Colesterol (mg)	208	-	208

*Conforme USDA (National Nutrient Database for Standard Reference, 2016) e "Eggyclopedia - American Egg Board".

Estudos recentes evidenciam a importância do consumo de ovos para uma nutrição de qualidade, conferindo maior saciedade e auxiliando no controle de peso.

A proteína do ovo é considerada de valor biológico padrão, pois sua composição em aminoácidos essenciais aproxima-se das necessidades humanas. Nesse aspecto, somente o leite materno supera as qualidades do ovo. A ingestão de aminoácidos é importante porque alguns não são produzidos em quantidades suficientes pelo organismo. Em crianças com idade até três anos, o consumo diário de um ovo atende aproximadamente metade da necessidade de proteínas (Tabela 2). Já para adultos, atende 14,1% das necessidades diárias desse nutriente.

O consumo de ovos também traz importante contribuição no atendimento das necessidades diárias de minerais e vitaminas, conforme consta na Tabela 2. A colina, por exemplo, uma vitamina com importante papel na capacidade da memória e no aprendizado, está presente em alta quantidade no ovo.

Tabela 2. Percentual da ingestão diária recomendada¹ de nutrientes atendido pelo consumo de um ovo médio² em diferentes idades

NUTRIENTES	IDADE					
	até 6 meses (lactente)	7 a 11 meses (lactente)	1 a 3 anos	4 a 6 anos	7 a 10 anos	adulto
Proteínas (7,03g)	77,3	63,9	54,1	37,0	20,7	14,1
<i>Minerais</i>						
Cálcio (31mg)	10,3	7,8	6,2	5,2	4,4	3,1
Ferro (1,0mg)	363,0	10,9	16,3	16,3	10,9	7,0
Magnésio (7,0mg)	19,4	13,2	11,7	9,6	7,0	2,7
Fósforo (111mg)	111,0	40,4	24,1	22,2	8,9	15,9
Zinco (0,7mg)	25,7	17,6	17,6	14,1	12,9	10,3
Selênio (17µg)	283,3	170,0	100,0	81,0	81,0	50,0
<i>Vitaminas</i>						
Vitamina A (302UI)	24,2	22,7	22,7	20,1	18,1	15,1
Vitamina D (46UI)	23,0	23,0	23,0	23,0	23,0	23,0
Vitamina E (0,6mg)	21,9	21,9	11,8	11,8	8,4	5,9
Riboflavina (0,26mg)	85,3	64,0	51,2	42,7	28,4	19,7
Piridoxina (0,1mg)	95,0	95,0	19,0	19,0	9,5	7,3
Ác. Pantotênico (0,63mg)	36,9	34,8	31,4	20,9	15,7	12,5
Ácido Fólico (26µg)	54,2	54,2	27,4	22,0	14,7	10,8
Vitamina B12 (0,5µg)	125,0	100,0	55,6	41,7	27,8	20,8
Biotina (10µg)	200,0	166,7	125,0	83,3	50,0	33,3
Colina (215µg)	172,1	143,4	107,6	86,0	86,0	39,1

¹Anvisa, Resolução RDC N°269 de 22 de setembro de 2005. ²Composição conforme USDA (National Nutrient Database for Standard Reference, 2016) e "Eggyclopedia - American Egg Board", considerando ovo médio de 56g.

Preparo para consumo

Somente consumir ovos após adequado tratamento térmico (mínimo 75°C por 3 minutos). O ovo pode ser consumido frito, cozido, na forma de omelete ou em pratos elaborados.

Consumo de ovos, ingestão de colesterol e sua relação com a saúde

Apesar da imagem negativa criada em torno do colesterol, trata-se de uma substância essencial para o organismo, sendo produzida no intestino e no fígado. Estudos recentes não comprovam a relação entre a ingestão de ovos e a ocorrência de doenças cardiovasculares em humanos.*

*(Rong et. al., 2013 DOI: 10.1136/bmj.e8539)

