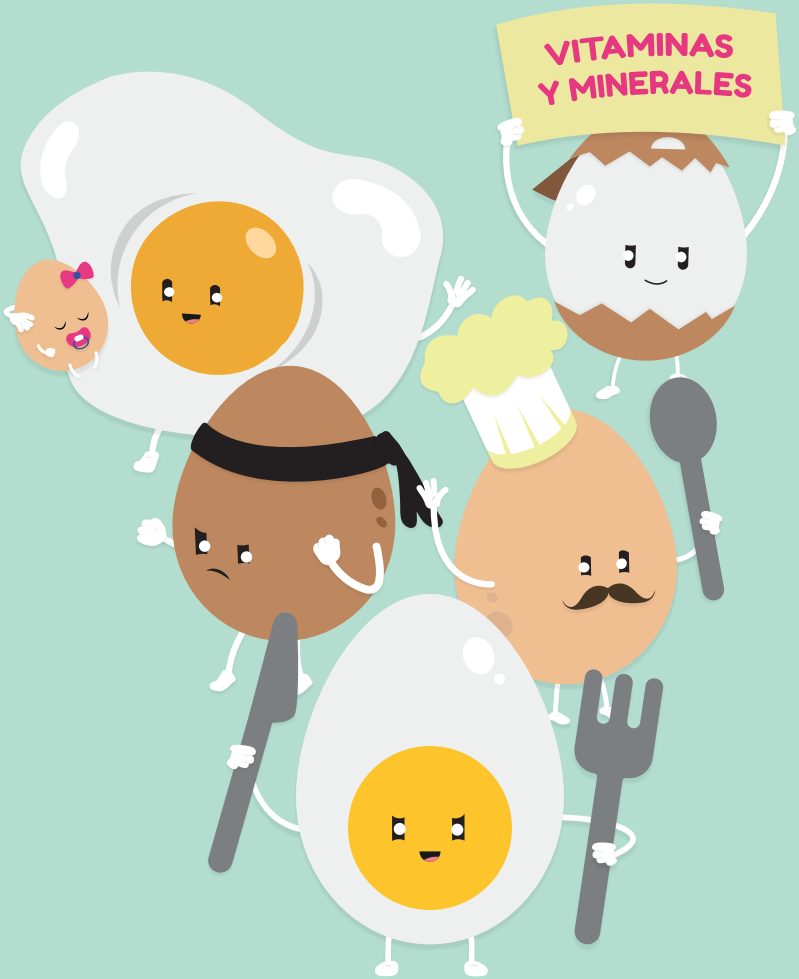
Más que clara y yema

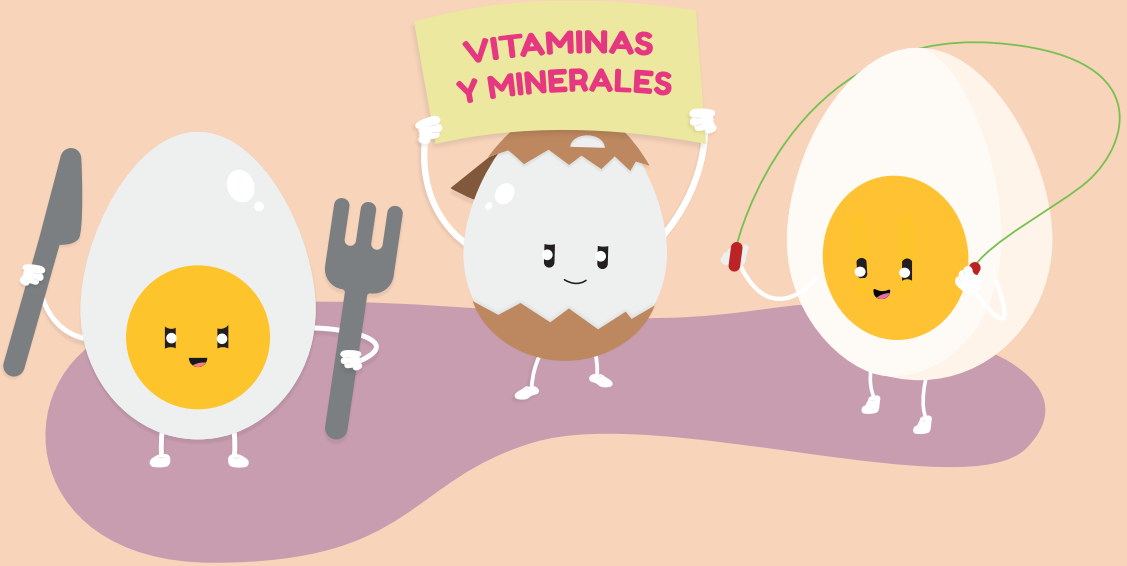
TU PEQUEÑO LIBRO DEL HUEVO



Instituto
de Estudios
del Huevo

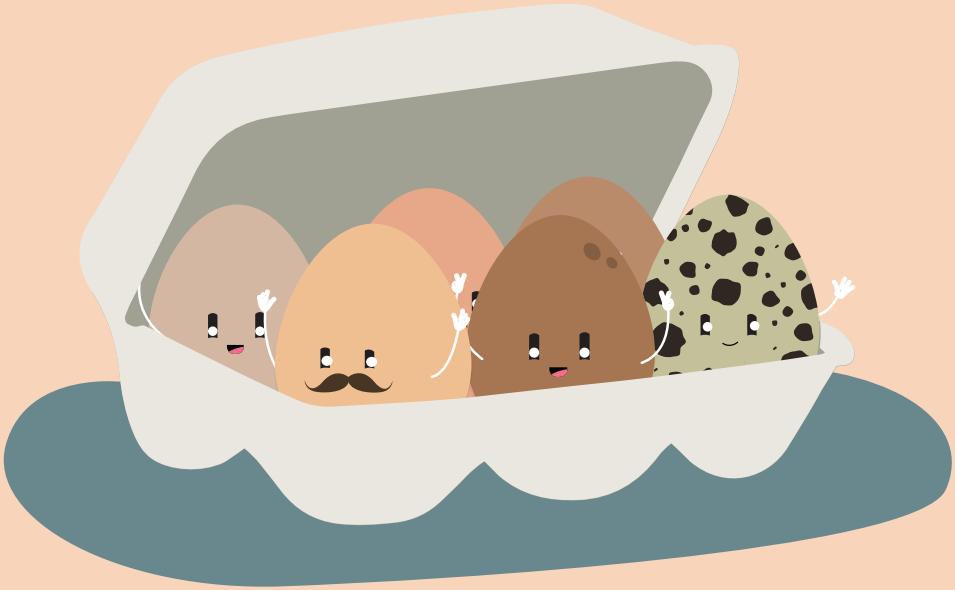
1 ¿Por qué se dice que el huevo es un alimento muy completo?

El huevo aporta cantidades significativas de numerosos nutrientes esenciales, fáciles de absorber y de utilizar por nuestro organismo, y también otras sustancias bioactivas con efectos positivos sobre la salud. Por eso podemos decir que el huevo es uno de los alimentos más completos que existen.



2 ¿Qué quiere decir la información del envase de los huevos?

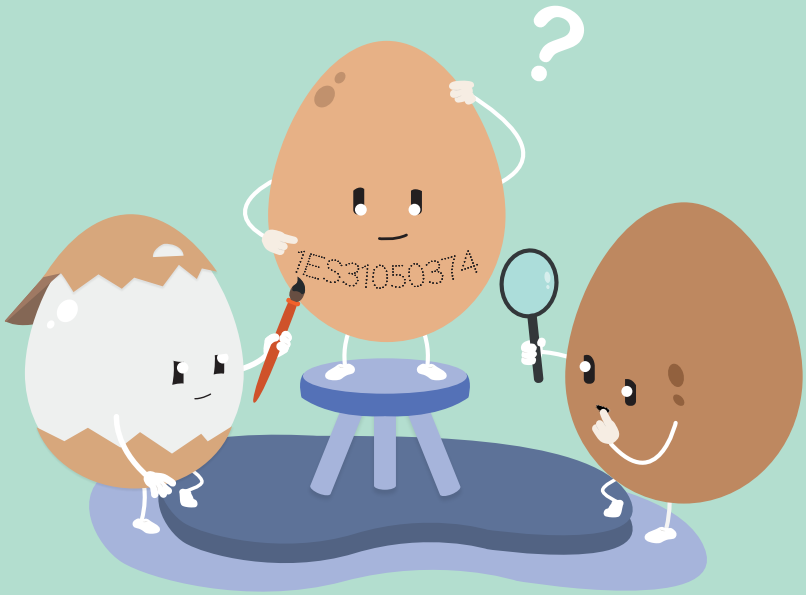
Los envases de huevos de categoría A, es decir, aquellos destinados al consumo humano, deben indicar como información obligatoria la fecha de consumo preferente, la clase de huevos que contiene según el peso (XL, L, M o S), la identificación de la empresa que haya embalado o comercializado los huevos, el código del centro de embalaje, la forma de cría de las gallinas (en jaula, en suelo, camperas o de producción ecológica), la explicación del código marcado en la cáscara, y el número de huevos envasados, así como consejos para su conservación.



3 ¿Qué indica el código que aparece marcado en la cáscara de los huevos?

El primer número indica el sistema de producción: 0 para la ecológica, 1 para los huevos camperos, 2 para suelo y 3 para huevos producidos en jaula acondicionada. A continuación, hay dos letras que indican el país de la granja de puesta (ES en el caso de España). Por último, aparecen unos números que identifican la granja de donde proceden. Opcionalmente puede llevar una letra al final, que indica el gallinero en el que está alojada la gallina que puso el huevo.

Esta información permite la trazabilidad completa del huevo, de manera que, en caso de detectarse algún riesgo, es muy fácil conocer el lugar de producción y corregir cualquier problema desde el origen.

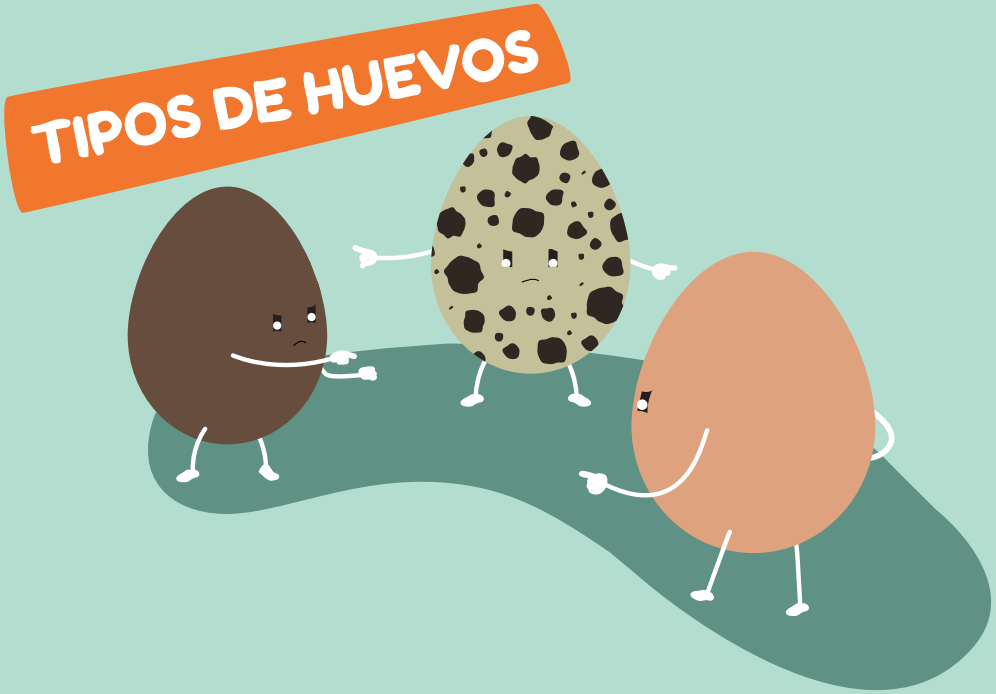


4

¿Qué huevos son mejores?, ¿El huevo engorda?

Todos los huevos son igualmente valiosos desde el punto de vista nutricional, independientemente del sistema de producción. Puede haber pequeñas diferencias en la composición del huevo, dependiendo del modo de vida y de la alimentación de las gallinas, pero no son significativas.

El huevo tiene un contenido calórico que podemos considerar bajo, ya que un huevo de tamaño medio aporta unas 70 kcal. Además, es un alimento muy saciante, por lo que tiene perfecta cabida en cualquier tipo de dieta.



5 ¿Es cierto que la proteína del huevo es la de mayor valor nutricional?

Los huevos son una de las mejores fuentes dietéticas de proteínas de alta calidad y son reconocidos por su alto valor biológico y por ser fundamentales para la formación y mantenimiento de los tejidos en el organismo. La proteína del huevo contiene todos los aminoácidos esenciales, es decir, aquellos que nuestro organismo no es capaz de producir o lo hace en cantidades insuficientes, y en una proporción superior a la que se considera ideal, y esencial para la salud.

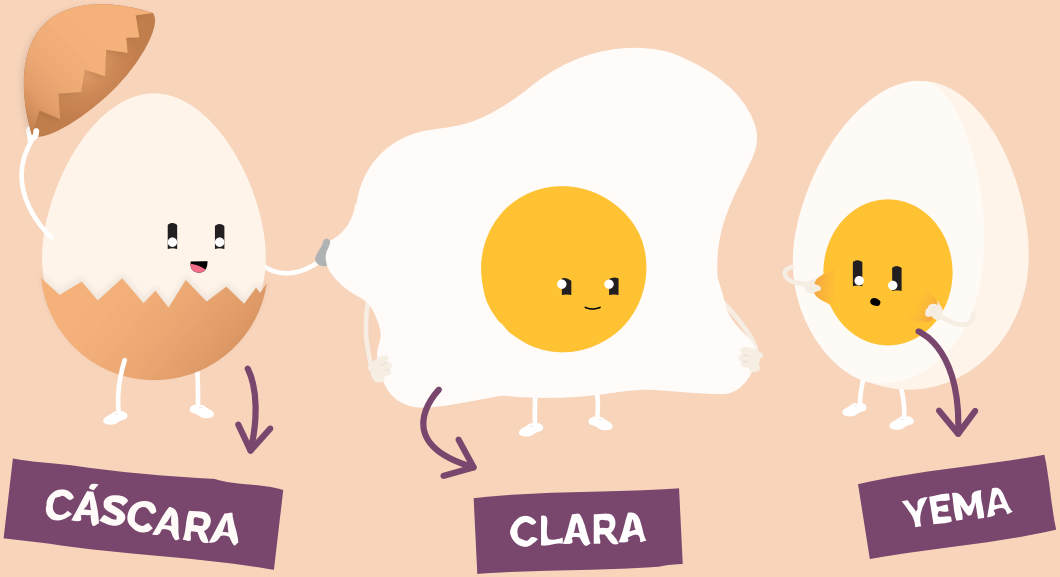
Además, es una proteína de gran digestibilidad, por lo que nuestro organismo es capaz de aprovecharla casi por completo si está cocinada.

6

¿Qué parte del huevo alimenta más, la clara o la yema?

La composición nutricional de clara y yema es diferente. En la clara se encuentran más de la mitad de las proteínas del huevo, así como algunas vitaminas y minerales. Mientras que la yema posee casi todos los nutrientes del huevo, es decir, el resto de las proteínas, minerales y vitaminas, entre ellas la colina, así como ácidos grasos esenciales.

La combinación de clara y yema hace que el huevo sea un alimento nutricionalmente muy completo.

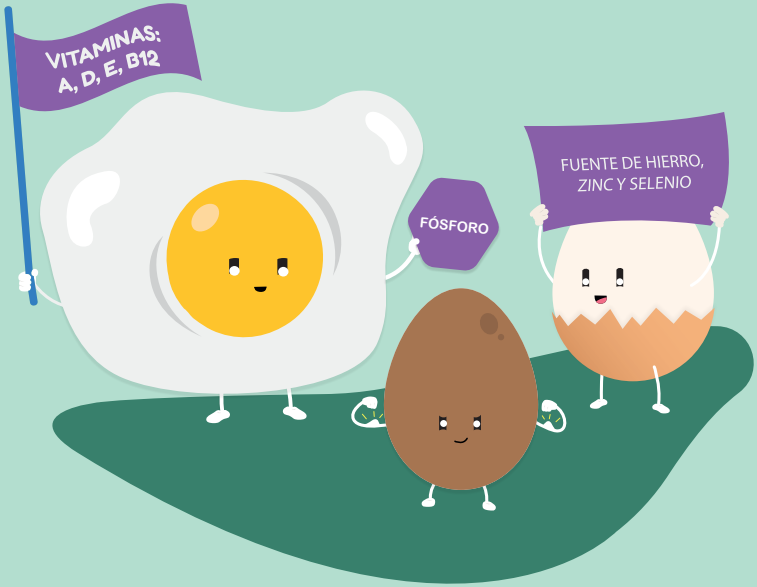


7 ¿Cuáles son las principales vitaminas y minerales del huevo?

El huevo aporta todas las vitaminas excepto la vitamina C, y tiene un alto contenido de vitamina D, vitamina B12, biotina y ácido pantoténico. Asimismo, es fuente de vitamina A, vitamina E, riboflavina, niacina y folatos.

En cuanto a los minerales, el huevo tiene un alto contenido de fósforo y es fuente de hierro, zinc y selenio.

Igualmente, el huevo contiene colina que contribuye al metabolismo normal de la homocisteína, de los lípidos y a mantener la función hepática normal. Además, contiene componentes, como la **luteína** y **zeaxantina**, carotenoides con actividad antioxidante, y cuyo consumo se ha asociado a una mejor salud visual y desarrollo cognitivo.



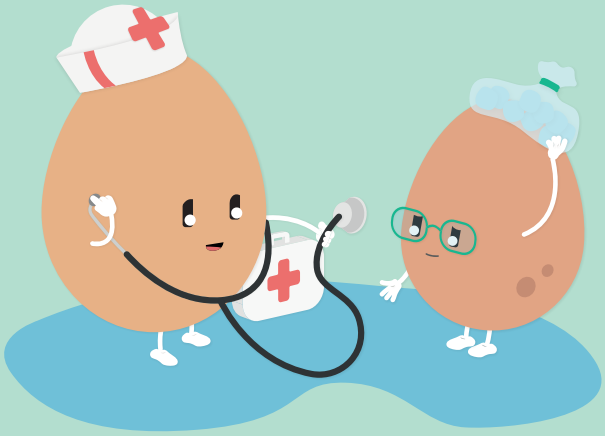
¿Qué sabemos del colesterol del huevo y su efecto en la salud? ¿La grasa del huevo es saludable?

Durante décadas se consideró que la ingesta de huevos incrementaba el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, debido a su alto contenido en colesterol en la yema.

Sin embargo, numerosos estudios confirman de forma unánime que la ingesta de huevos, hasta uno al día, no modifica el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tanto en personas sanas como en las que tienen algún factor de riesgo.

En cuanto a la grasa, el huevo es un alimento de origen animal con bajo contenido en grasas saturadas y en el que la relación entre ácidos grasos insaturados y saturados es muy favorable. También destaca por su contenido en ácido oleico, muy valorado por su papel positivo reduciendo el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y hepáticas.

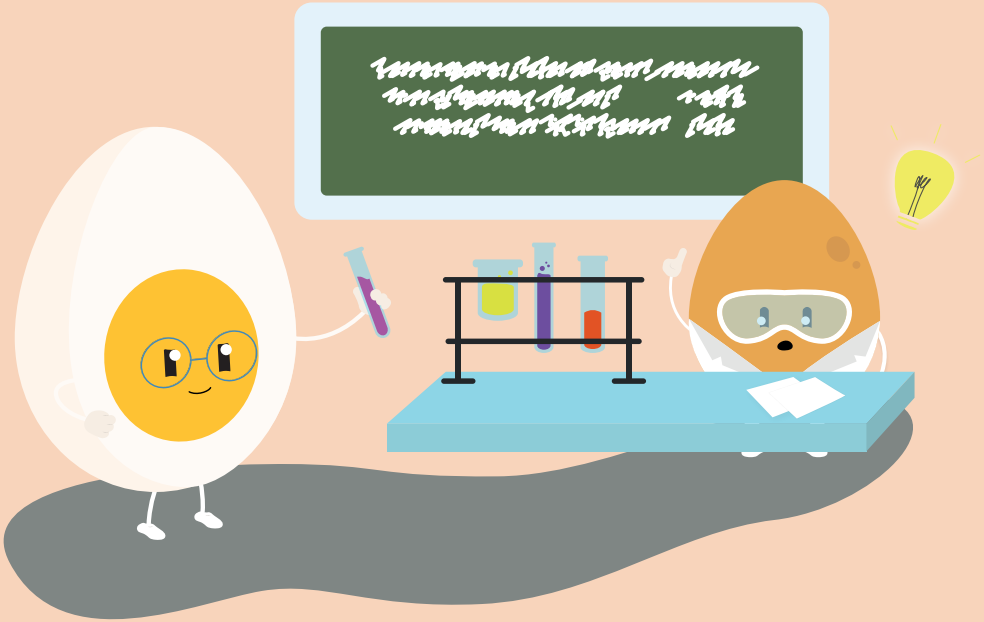
También aporta ácidos grasos omega-3, cuyo papel es fundamental en la prevención de ciertas enfermedades.



9 ¿Cuántos huevos se recomienda consumir en los adultos?

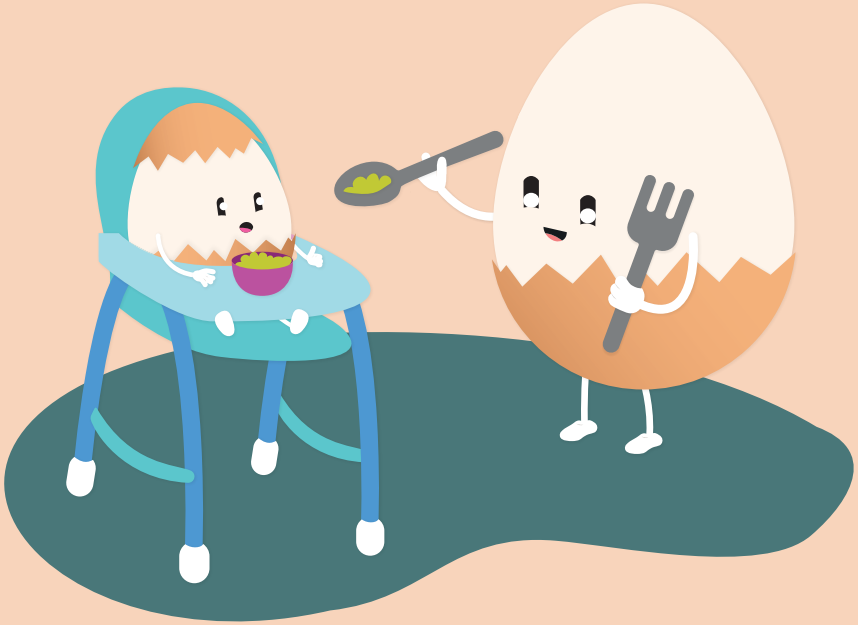
La mayoría de los organismos nacionales e internacionales y sociedades científicas coinciden en recomendar un consumo de 2 a 3 raciones al día de alimentos proteicos, como carnes, pescados o huevos. El consumo de cualquier alimento en exceso no es deseable, pero tampoco es razonable la exclusión del huevo de la dieta sin causa justificada.

Puede ser adecuado consumir de 2 a 3 huevos a la semana en las personas más sedentarias y de menor tamaño corporal, e incluso aceptable hasta un huevo diario en los adultos que no tengan ninguna razón que recomiende la restricción del consumo de huevos.



¿Por qué se recomienda que los niños consuman huevos?

Durante la edad infantil, una alimentación completa y equilibrada tiene un papel clave. Por ello, se debe promover el consumo de alimentos como el huevo, que aporten nutrientes y compuestos bioactivos esenciales para su crecimiento y desarrollo.



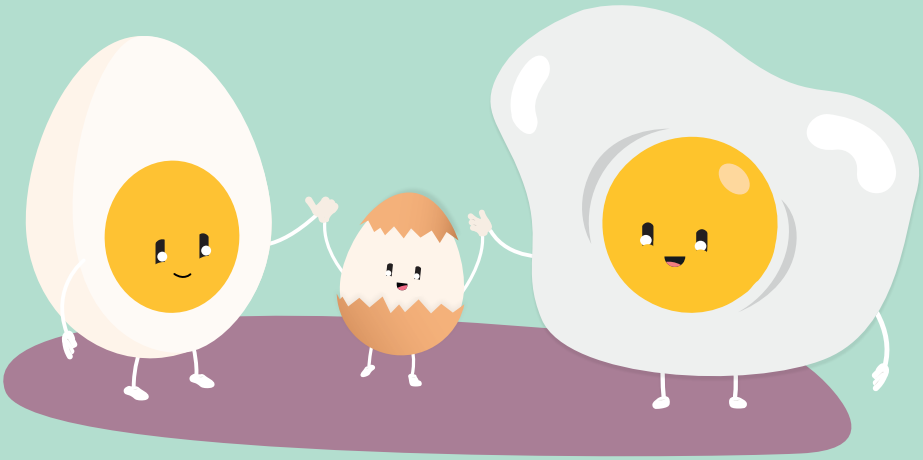
11 ¿Cuándo se puede comenzar a incluir el huevo en la dieta de los niños?

Las recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre la alimentación complementaria indican orientativamente que el huevo puede introducirse en la dieta de los niños entre los 6 y los 12 meses.

12 ¿Puede prevenirse la alergia al huevo? ¿Cómo puede tratarse?

En la actualidad se están valorando distintas estrategias para reducir la posibilidad de que los niños desarrollen alergia al huevo, con la introducción precoz del alimento en la dieta de los lactantes.

Se ha demostrado que la desensibilización frente a las proteínas que causan la alergia al huevo es posible en la mayoría de los pacientes.



13 ¿Qué cantidad de huevo puede comer un niño?

En el caso de los niños de 3 a 6 años con requerimientos medios de energía, se recomienda el consumo de hasta 1 huevo pequeño 3 veces por semana.

Para los niños de 7 a 12 años estaría indicado el consumo de hasta 1 a 2 huevos pequeños 3 veces por semana, aunque para aquellos con mayor actividad o con un crecimiento acelerado, podría aumentarse hasta 1 huevo grande al día.

En el caso de los mayores de 13 años, el consumo de huevo podría incrementarse hasta 1 huevo al día, que puede ser grande o pequeño dependiendo de su actividad física o del ritmo de crecimiento.

---

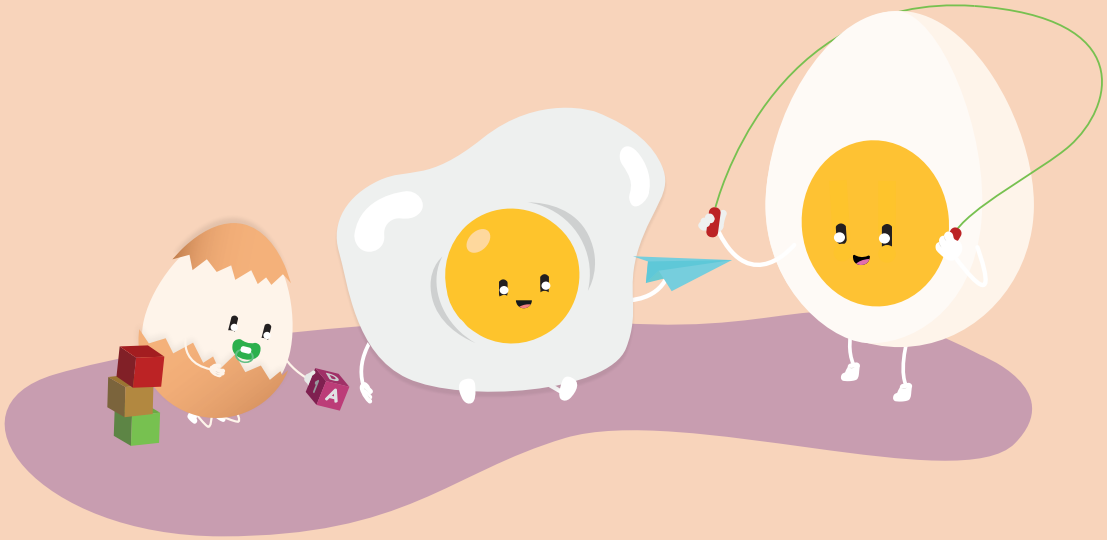
14 ¿Por qué es importante el huevo para el desarrollo cognitivo de los niños?

El huevo es una fuente natural de hierro, que contribuye al desarrollo cognitivo normal de los niños. También de colina, un nutriente esencial para el crecimiento, y el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso.

¿Por qué es bueno el huevo para las mujeres embarazadas y que están dando el pecho?

Las mujeres embarazadas o que están lactando, tienen mayores necesidades de energía y de nutrientes. Durante el embarazo, el huevo es un alimento de gran interés, ya que contribuye al crecimiento del bebé gracias a su aporte de vitaminas, entre ellas la colina, así como hierro y otros nutrientes y compuestos bioactivos de interés, como la luteína y la zeaxantina.

El huevo es un alimento con un alto contenido en nutrientes esenciales y biodisponibles. Por eso, es un alimento de referencia en la lactancia, ya que los nutrientes que llegan al bebé a través de la leche materna dependen en buena medida de una disponibilidad y aportes adecuados en la dieta de la madre.

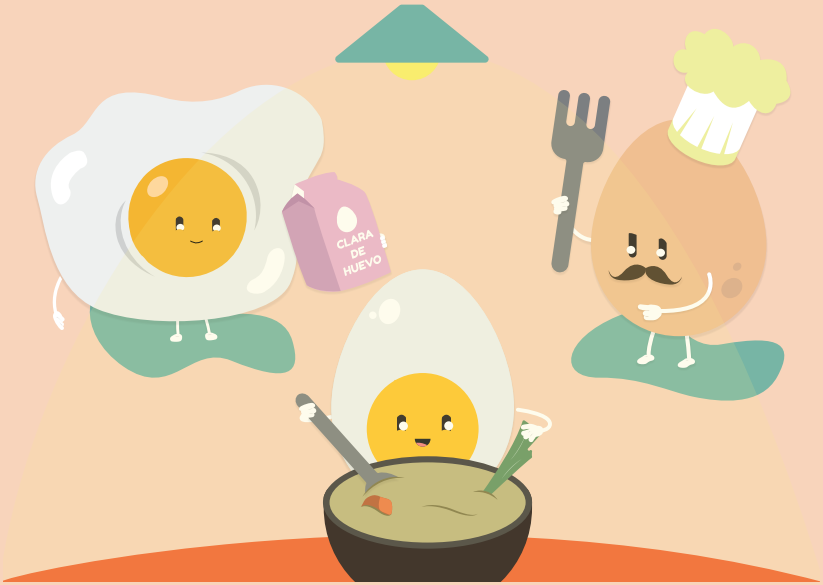


¿Cómo debemos manejar los huevos en la cocina para que sean seguros?

Los consumidores tenemos un papel muy importante en la seguridad alimentaria, ya que debemos saber manipular y conservar correctamente los alimentos, para evitar posibles toxinfecciones.

Los errores más comunes que solemos cometer son no guardar los huevos en la nevera, cascar el huevo en el recipiente donde lo vamos a batir, separar las claras de las yemas con la propia cáscara, lavar los huevos antes de guardarlos, usar huevos con la cáscara rota, o sacar todo el paquete de la nevera cuando en realidad vamos a cocinar uno o dos huevos.

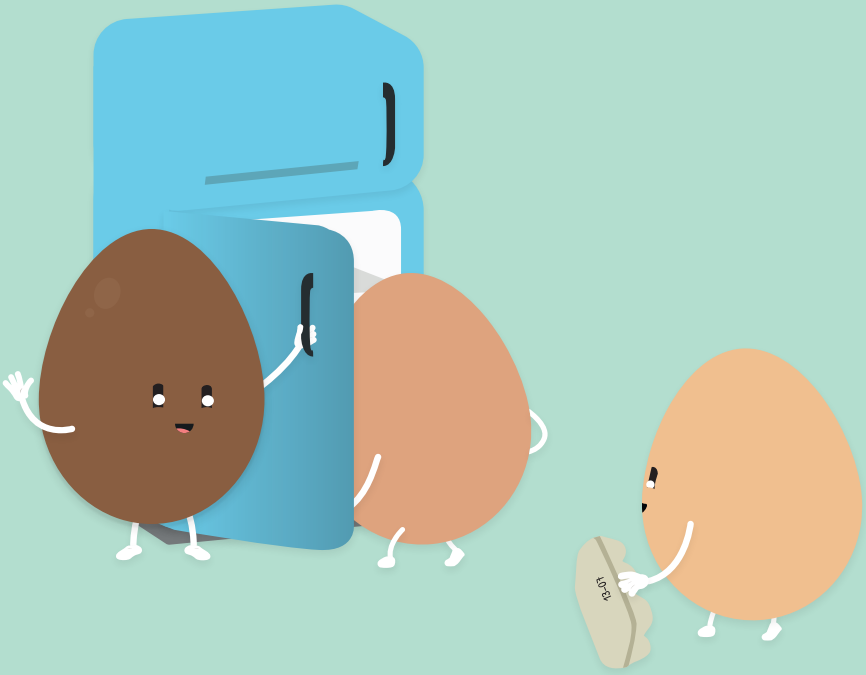
Dentro del frigorífico, debemos evitar el contacto con otros alimentos o con las paredes u otros elementos de la nevera. Por ello se recomienda mantenerlos en su envase, que los protege de los cambios de temperatura, de los olores y la humedad.



17 ¿Se pueden consumir los huevos después de la fecha de consumo preferente?

La fecha de consumo preferente de los huevos establecida en la Unión Europea es de 28 días desde la fecha de puesta, e indica el plazo máximo en el que los huevos se pueden considerar frescos. No debemos confundirla con la fecha de caducidad, porque los huevos no tienen fecha de caducidad.

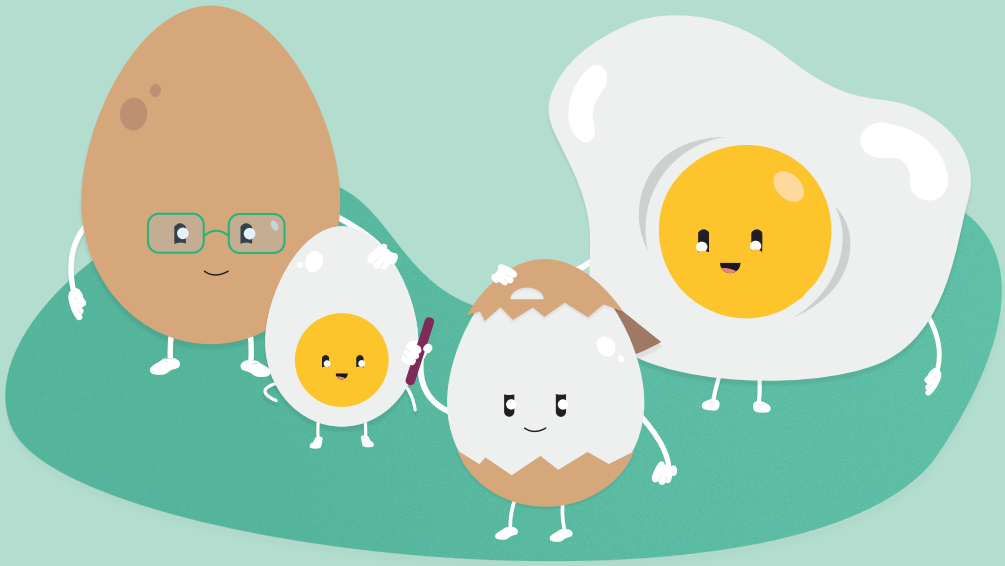
Si el huevo ha estado bien conservado y tiene la cáscara intacta y limpia, puede consumirse varios días después de la fecha de consumo preferente, teniendo la precaución de cocinarlo adecuadamente para garantizar una mayor seguridad.



¿Por qué debemos mantener refrigerados los huevos en casa si no lo están en las tiendas?

Los huevos llegan a las tiendas muy frescos desde las granjas, y se mantienen a una temperatura estable. Si los huevos estuvieran en frío, se produciría un salto térmico en el camino de la tienda a nuestra casa, y podría condensarse agua en la cáscara, lo que facilitaría la entrada de gérmenes en el interior del huevo.

Si no hay salto térmico y los huevos se mantienen secos, el riesgo de contaminación es menor.



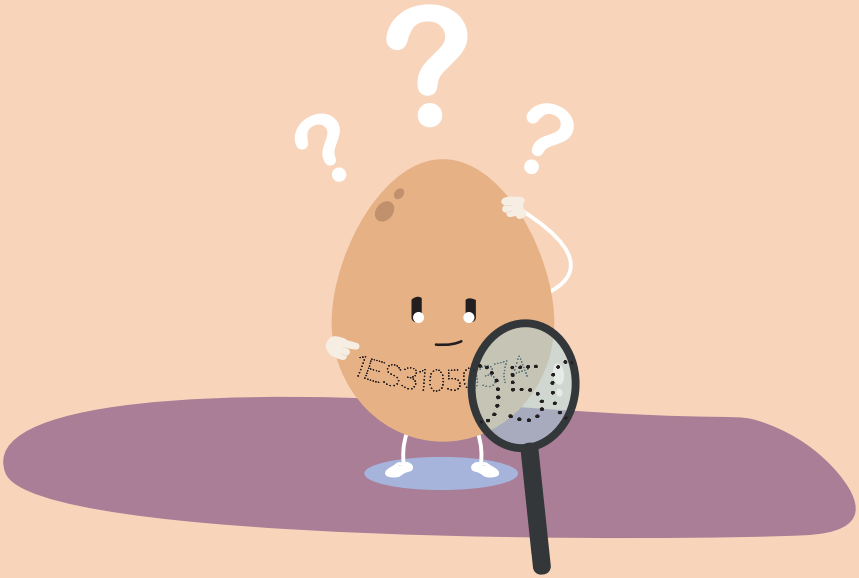
¿Cómo sabemos que un huevo está fresco?

Un huevo fresco es el que tiene 28 días como máximo desde la fecha de puesta. Además, podemos observar algunas características para saber si un huevo está fresco o no.

En el caso de la clara, suele presentar dos zonas: una más densa y gelatinosa, y otra líquida. Cuando el huevo envejece, la clara densa se va volviendo cada vez más líquida y terminan por no distinguirse las dos partes.

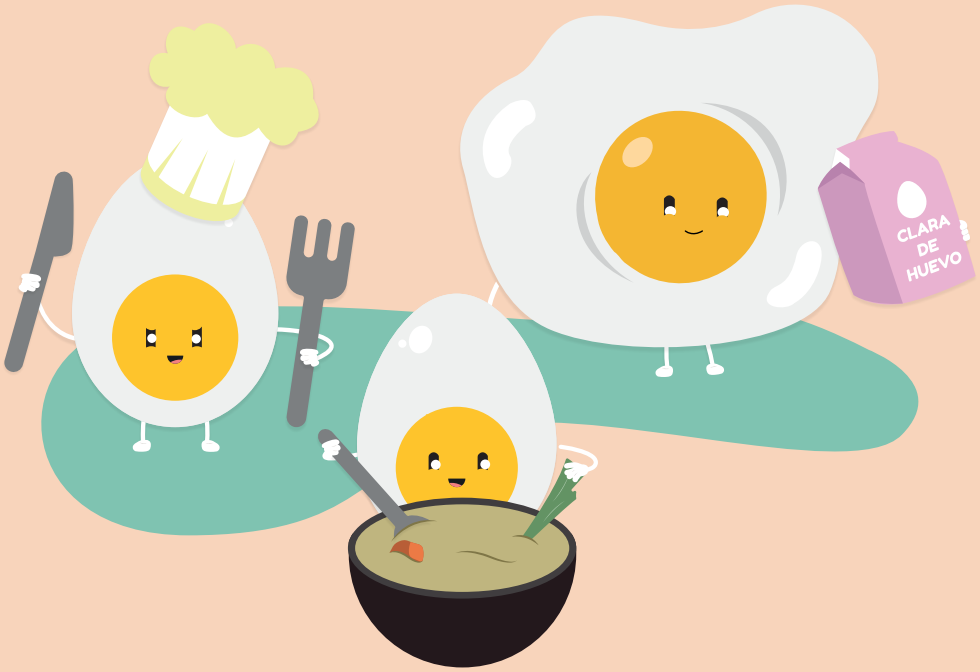
Por otro lado, la yema de un huevo fresco tiene forma semiesférica y se apoya sobre la clara densa. Al perder frescura, pierde altura y la forma esférica se convierte en achatada.

Por último, un huevo que no es fresco pierde peso y flota cuando se pone en un recipiente con agua. Aunque esta “prueba de frescura” solo sirve cuando el huevo ya es demasiado viejo.



¿Qué son los ovoproductos?

Los ovoproductos son productos derivados del huevo que se usan para el consumo humano. Gracias a ellos, se elimina cualquier riesgo sanitario, se alarga la vida útil del huevo y se facilita el manejo del mismo en la industria alimentaria, en la restauración y también en el uso doméstico. Pueden ser de huevo entero, o solo de una parte del huevo (clara o yema).



Autor
Instituto de Estudios del Huevo

Dirección y coordinación
Instituto de Estudios del Huevo

Ilustraciones
Irene Feito

Diseño
Peidró Comunicación

Depósito legal
M-9919-2023

1º Edición: marzo 2023
Instituto de Estudios del Huevo

T. 910688197

www.institutohuevo.com

institutohuevo@institutohuevo.com

Instituto
de Estudios
del Huevo

El huevo es uno de los alimentos más completos que existen por su elevado valor nutricional. Por eso, su consumo aporta numerosas ventajas para la dieta y la salud. Con este folleto buscamos dar a conocer a los más pequeños y a sus familias este alimento excepcional, lleno de nutrientes esenciales en una dieta equilibrada y parte esencial de nuestra dieta mediterránea.

El Instituto de Estudios del Huevo es una entidad sin ánimo de lucro creada en 1996 con el objetivo de apoyar la investigación, la formación y la divulgación sobre el huevo en relación con la alimentación, la nutrición, la salud pública y los factores que condicionan su calidad en la producción y transformación.

Este documento está supervisado por los miembros de la Comisión Delegada del IEH, expertos en áreas como la producción, el bienestar y la sanidad animal, y la salud y nutrición humanas.