

Saber más  
para comer mejor



# Todo lo que debe saber sobre el huevo



Instituto  
de Estudios  
del Huevo



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE MEDIO AMBIENTE  
Y MEDIO RURAL Y MARINO

El Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino financia este folleto en el marco de las ayudas a las Organizaciones Interprofesionales Agroalimentarias. Cualquier opinión contenida en este documento es responsabilidad exclusiva de la Organización Interprofesional del Huevo y sus Productos (INPROVO) y no representa la opinión del MARM.

# Tipos de granjas

## según sus instalaciones y manejo

3

### Granjas de gallinas en jaulas

Las gallinas están dentro de jaulas diseñadas especialmente para facilitar la recogida de los huevos, evitando que se ensucien con el estiércol. Tienen acceso continuo al agua y a una alimentación equilibrada. Estas instalaciones facilitan el control sanitario y la limpieza. Es el sistema más habitual en España.

2

### Granjas de gallinas en suelo

Las gallinas se mueven libremente dentro del gallinero, en el que tienen comida, agua, ponederos y zonas de descanso.

1

### Granjas de gallinas camperas

Las granjas tienen, además de un gallinero como el de las gallinas en suelo, corrales al aire libre donde las gallinas salen a picotear, escarbar y darse baños de arena.

0

### Granjas de gallinas ecológicas

Las instalaciones son similares a las granjas de camperas, pero las gallinas se alimentan con pienso que procede de la agricultura ecológica y tienen que cumplir las normas específicas de esta producción.

El pienso para gallinas ponedoras se compone de una mezcla de cereales (maíz, cebada, trigo, centeno,...) a la que se añaden proteínas, vitaminas y minerales para mejorar su valor nutritivo.

LA FORMA DE CRÍA  
DE LA GALLINA NO  
IMPLICA DIFERENCIAS  
EN LA COMPOSICIÓN  
NUTRITIVA DEL HUEVO

# El código de los huevos

Los huevos frescos que se venden para consumo humano deben ir marcados con un código en su cáscara que identifica la granja de origen.

## Primer dígito

Código de forma de cría:

- 3, huevos de gallinas criadas en jaula
- 2, huevos de gallinas criadas en el suelo
- 1, huevos de gallinas camperas
- 0, huevos de producción ecológica

## Dos letras siguientes

Código del Estado miembro de la UE del que proceden los huevos. España: ES

## Resto de dígitos

Identificación de la granja de producción:

- dos primeros dígitos  
código de la provincia
- tres dígitos siguientes  
código del municipio donde  
está instalada la granja
- siguientes dígitos  
identifican a cada granja  
dentro del municipio

Puede haber una letra al final del código que identifica cada manada de gallinas dentro de una misma granja.

3ES64010496

# La etiqueta de los huevos

Cuando compre huevos, en estuche o a granel, debe encontrar estas indicaciones en un lugar visible.

*Los huevos frescos tienen la cáscara intacta y limpia.  
Los encontrará agrupados según su peso y forma de cría.*

- Consejo de conservación\*
- Fecha de consumo preferente  
(día-mes), es 28 días desde la puesta
- Identificación de la empresa que haya embalado o comercializado los huevos\*  
nombre o razón social y domicilio
- Número de registro del centro de embalaje\*
- Número de huevos embalados\*  
opcional si pueden verse y contarse desde el exterior
- Clase según peso (XL, L, M o S)  
Supergrandes o XL: de 73 grs. o más  
Grandes o L: entre 63 y 73 grs.  
Medianos o M: entre 53 y 63 grs.  
Pequeños o S: menos de 53 grs.
- Forma de cría de las gallinas  
Huevos de gallinas criadas en jaula  
Huevos de gallinas criadas en el suelo  
Huevos de gallinas camperas  
Huevos de producción ecológica
- Categoría de calidad (A)
- Explicación del significado del código marcado en el huevo



*La etiqueta puede añadir información más detallada sobre el método de cría, la fecha de puesta, la alimentación de la gallina o la composición nutritiva del huevo.*

\*Excepto en huevos a granel.

Compruebe y exija esta información.  
Es su mejor garantía de calidad y seguridad.

# El huevo y la nutrición

## Nutritivo

El huevo es un alimento de gran valor nutritivo. Su contenido en proteínas, vitaminas y minerales, ácidos grasos saturados e insaturados, junto a otras sustancias no menos importantes para la salud humana, ha servido para que organismos relacionados con la nutrición y la sanidad lo consideren como alimento recomendable para una dieta variada y equilibrada.

## Rico en vitaminas y minerales

Un huevo aporta cantidades significativas de una amplia gama de vitaminas (A, B2, B12, D, E, entre ellas) y minerales (fósforo, selenio, hierro, yodo, zinc...). La acción antioxidante de algunas vitaminas y oligoelementos ayuda a proteger a nuestro organismo de diversos procesos degenerativos (cáncer, diabetes, cataratas) y de las enfermedades cardiovasculares.

## Proteínas: Cantidad y Calidad

El huevo es un alimento de elevado contenido en proteínas de excelente calidad. Tan importante es el valor de las proteínas del huevo, que la Organización Mundial de la Salud las utiliza como patrón de referencia para determinar la calidad proteica de otros alimentos.

## Importante fuente de colina

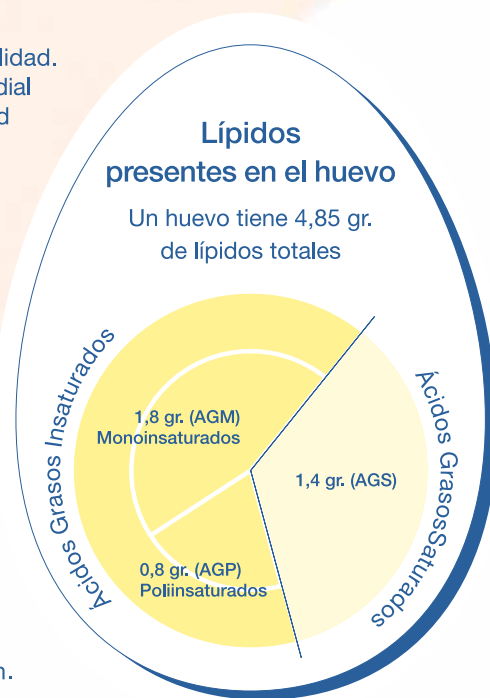
El huevo es una de las principales fuentes de colina, componente esencial en diversos procesos metabólicos, en la construcción de membranas y del neurotransmisor acetilcolina. Dado que han sido detectadas deficiencias de colina que llevan al padecimiento de deterioros hepáticos, de crecimiento, infertilidad, hipertensión, cáncer, pérdida de memoria, etc, se han fijado unas ingestas diarias adecuadas que quedan en gran medida cubiertas con el consumo de un huevo.

## Bajo en calorías y equilibrado en grasas

El contenido energético del huevo es bajo (70 kcal. en un huevo M) y no favorece la obesidad. En el huevo la relación entre ácidos grasos insaturados (monoinsaturados –AGM- y poliinsaturados –AGP-), que protegen de las enfermedades cardiovasculares, y los ácidos saturados –AGS-, que son los que elevan el riesgo cardiovascular, es considerada más que aceptable y por tanto recomendable en términos de nutrición.

## Alimento esencial en la dieta

- En el periodo de crecimiento de los niños y adolescentes los huevos pueden contribuir en buena medida a cubrir los elevados requerimientos nutricionales del organismo.
- Las necesidades de nutrientes, y específicamente las de la colina para la construcción de estructuras del sistema nervioso, aumentan durante el embarazo y la lactancia. Un huevo aporta prácticamente el total de la colina diaria recomendada, además de otros nutrientes necesarios en estas etapas de la vida.
- El huevo es un alimento valioso para los ancianos por su valor nutritivo y por su fácil digestión y masticación. La hipercolesterolemia moderada parece no ser un factor de preocupación clínica en personas de edad avanzada, por lo que el consumo de huevos no debe ser restringido por su contenido en colesterol.



# El huevo y la salud

## Respuesta al mito del colesterol

- El colesterol es necesario para la vida y el normal funcionamiento de nuestro organismo. Gran parte del que necesitamos es producido por el hígado, que regula su fabricación en función de las necesidades.
- En el nivel de colesterol en la sangre influyen factores como la predisposición genética y algunos hábitos no saludables (vida sedentaria, consumo de tabaco, estrés, etc).
- En el control de la colesterolemia también influyen el aporte de vitaminas y minerales, el contenido en ácidos grasos saturados y poliinsaturados y la relación entre ambos en la dieta total.
- El miedo al colesterol conduce a veces a medidas restrictivas en la dieta que pueden llevar a situaciones de desequilibrio nutricional.
- Un huevo de tamaño medio contiene entre 214 y 220 miligramos de colesterol. Sin embargo, debido a su contenido en fosfolípidos, que interfieren en su absorción, este colesterol tiene poco efecto sobre el nivel de colesterol en sangre.

Por tanto, en personas sanas, el consumo de un huevo diario es compatible con una dieta cardiosaludable, cuidando que el consumo de grasa saturada y otras fuentes de colesterol no superen los niveles recomendados.

**Si usted tiene problemas de exceso de colesterol debe consultar a su médico.**

## ¿Cómo prevenir la salmonelosis?

El huevo es un alimento sano en su origen. Un huevo fresco, limpio, procedente de ponedoras sanas, recogido y manejando en condiciones higiénicas adecuadas, no alberga salmonela en su interior. Por lo general la salmonelosis se produce debido a una manipulación y conservación incorrectas del huevo o de otros alimentos.

Para evitarla:

- Compre huevos con la cáscara intacta y limpia.
- Mantenga limpias las manos y utensilios de cocina.
- No casque el huevo en el borde de los recipientes donde lo vaya a batir y lave bien el recipiente de batido antes de volver a usarlo. No separe las claras de las yemas con la propia cáscara del huevo.
- La adecuada cocción de los alimentos destruye las posibles bacterias contaminantes, por eso es conveniente cuajar bien las tortillas.
- Conserve los alimentos frescos o cocinados en el frigorífico, especialmente en verano, y consúmalos en las 24 horas siguientes a su elaboración.

## ¿Cuántos huevos se pueden consumir a la semana?

Para un niño, persona de tamaño pequeño o mediano o inactiva, podría ser conveniente un consumo de 3-4 huevos a la semana, mientras que una persona corpulenta, o físicamente activa, podría consumir hasta 7 huevos a la semana.

## ¿Qué diferencia nutritiva hay entre los distintos tipos de huevos?

La composición nutritiva del huevo no depende de la forma de cría de la gallina. Tampoco del color de la cáscara, blanca o morena en función de la raza del ave. Mediante una alimentación especial se puede enriquecer el huevo en determinados nutrientes (algunos ácidos grasos o vitaminas).

# Seguridad en la cocina

Las granjas de producción de huevos tienen programas de control sanitario para prevenir la salmonella. Sin embargo, la forma más efectiva de evitar toxiinfecciones alimentarias es la adecuada manipulación de los alimentos. En el caso del huevo es importante seguir estas recomendaciones:

## Almacenamiento

Para mantener la frescura de los huevos debemos conservarlos dentro del frigorífico y respetar la fecha de consumo preferente impresa en el envase.

Los huevos no deben lavarse a menos que se vayan a consumir inmediatamente, porque al lavarlos se destruye la fina capa natural que los protege de la entrada de microorganismos desde el exterior durante su conservación.

Mantenga los huevos en su envase. Éste contiene la información sobre la fecha de consumo preferente, además de proteger a los huevos de golpes, olores y sabores extraños.

## Cocinado

En los hogares, si elaboramos platos en los que el huevo no se cocina, o se hace a temperatura insuficiente (salsa mayonesa, cremas, tortilla poco cuajada,...) hay que extremar la higiene durante su preparación.

Es recomendable cocinar los alimentos a temperaturas que alcancen los 70°C para garantizar su inocuidad.

## Conservación

Si los platos con huevo no se consumen inmediatamente, deben conservarse refrigerados y tomarse durante las 24 horas posteriores a su elaboración. Estas precauciones son especialmente importantes en el verano.

# Preguntas sobre el huevo

## ¿Es digestivo el huevo?

El huevo se puede consumir a cualquier hora. La mayor o menor facilidad para digerirlo depende muchas veces de su preparación. El huevo cocido se digiere mejor que el frito y no es recomendable el consumo de huevo crudo, ya que el organismo aprovecha mejor los nutrientes del huevo cuando está cocinado. No es cierto que el huevo sea malo para el hígado.

## ¿Cómo sabemos que un huevo está fresco?

Cuando se casca un huevo fresco se aprecian dos zonas bien definidas en la clara: una más densa y otra que la rodea más fluida, pero sin llegar a ser líquida. Tanto la yema como la clara quedan bien recogidas, sin desparramarse.

## ¿Son comestibles los huevos con manchas rojas o “nubes” en la clara?

Las manchas rojas que pueden aparecer en la yema no tienen importancia y se pueden retirar con la punta de un cuchillo limpio. La clara también puede tener “nubes” que tampoco alteran la calidad del huevo y además son indicios de frescura.



Instituto  
de Estudios  
del Huevo

Para más información puede dirigirse a:  
Apartado de Correos 3.383 - 28080 Madrid  
Tel.: 91 534 32 65 - Fax: 91 456 05 32  
[www.institutohuevo.com](http://www.institutohuevo.com) [www.huevo.org](http://www.huevo.org)  
e-mail: [institutohuevo@institutohuevo.com](mailto:institutohuevo@institutohuevo.com)