Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Los huevos. Todo lo que deberíamos saber sobre... el huevo

Esto ya lo sabemos, pero no viene mal repasar:

En la dieta mediterránea se comen muchos vegetales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales), más aves y pescado que carnes rojas y aceite de oliva.

La dieta mediterránea es sana para el corazón. La enfermedad cardiovascular se puede reducir con cambios en la forma de vida (alimentación, ejercicio).

Recordando las proporciones: 60-30-10

Una alimentación sana debe ser equilibrada. De todas las calorías del día, 60% hidratos de carbono, 30% grasas y 10% proteínas.

Las proteínas están en el pescado, carne, huevos, lácteos, cereales, legumbres y frutos secos.

¿Qué te parece una ensalada con huevo cocido en lugar de una hamburguesa y patatas fritas?

Nos centramos en los huevos

El huevo es muy barato y aporta proteínas. La carne y el pescado son más caros. Al subir el nivel económico de la gente se come más carne y menos legumbres.

Al comer menos proteína animal y más vegetal mejora nuestra salud y la del planeta. *Otro gallo cantaría***.**

El huevo aporta proteínas en la clara y grasas en la yema. No aporta azúcares. Tiene vitaminas A, E, D, B1, B2, B5, B12, ácido fólico, hierro, potasio, magnesio, zinc y fosfato.

Los huevos y la leche tienen poco hierro. Un huevo mediano aporta 0,8 mg de hierro frente a los 2,2 mg que tiene una ración de garbanzos cocidos (medio plato).

El valor nutritivo de un huevo no cambia con el color de la yema o de la cáscara.

No se debe retrasar la incorporación de los alimentos más alergénicos (huevo, pescado). No se evita una alergia.

¿Las personas que siguen una alimentación vegetariana pueden tomar huevo?

- **Vegetariana:** come productos vegetales, pero también lácteos (lacto-vegetariana), y/o huevos (ovo-vegetariana y ovo-lacto-vegetariana).

- **Vegana: sólo come productos vegetales**. El veganismo es una forma de pensar en que no se usa nada de origen animal (prendas de lana, cuero…).

Las personas vegetarianas deben tomar un suplemento de B12 y de vitamina D3 vegetal, semanal.

¿Cómo se conservan los huevos? ¿Cómo podemos saber si el huevo es más o menos fresco?

La ley recomienda no refrigerar los huevos antes de su venta, pero después, sí.

La fecha de consumo preferente es de 28 días a partir de la puesta.

Un huevo fresco no flota ya que es más denso que el agua. Cuando envejece, su cámara de aire aumenta y flota. La clara es más fluida y transparente y la yema se hincha y se descentra.

¿Qué indican los números de la cáscara del huevo?

- Primer número: forma de cría de las gallinas (0: huevos de producción ecológica; 1: huevos de gallinas camperas; 2: huevos de gallinas criadas en suelo; 3: huevos de gallinas criadas en jaula).
- Dos letras siguientes: país de la Unión Europea donde se han producido.
- Resto de números: los dos primeros, la provincia, los tres siguientes el municipio, y el resto, la granja.

Es mejor comer huevos camperos (número 1ES en la cáscara) ya que las condiciones de vida de las gallinas son mejores. Además, ayuda a fijar población en el campo. Los huevos camperos cuestan 3 euros la docena, mientras que los de las gallinas criadas en jaula 1,2 euros. ¿Has pensado que un huevo cuesta 10 céntimos?

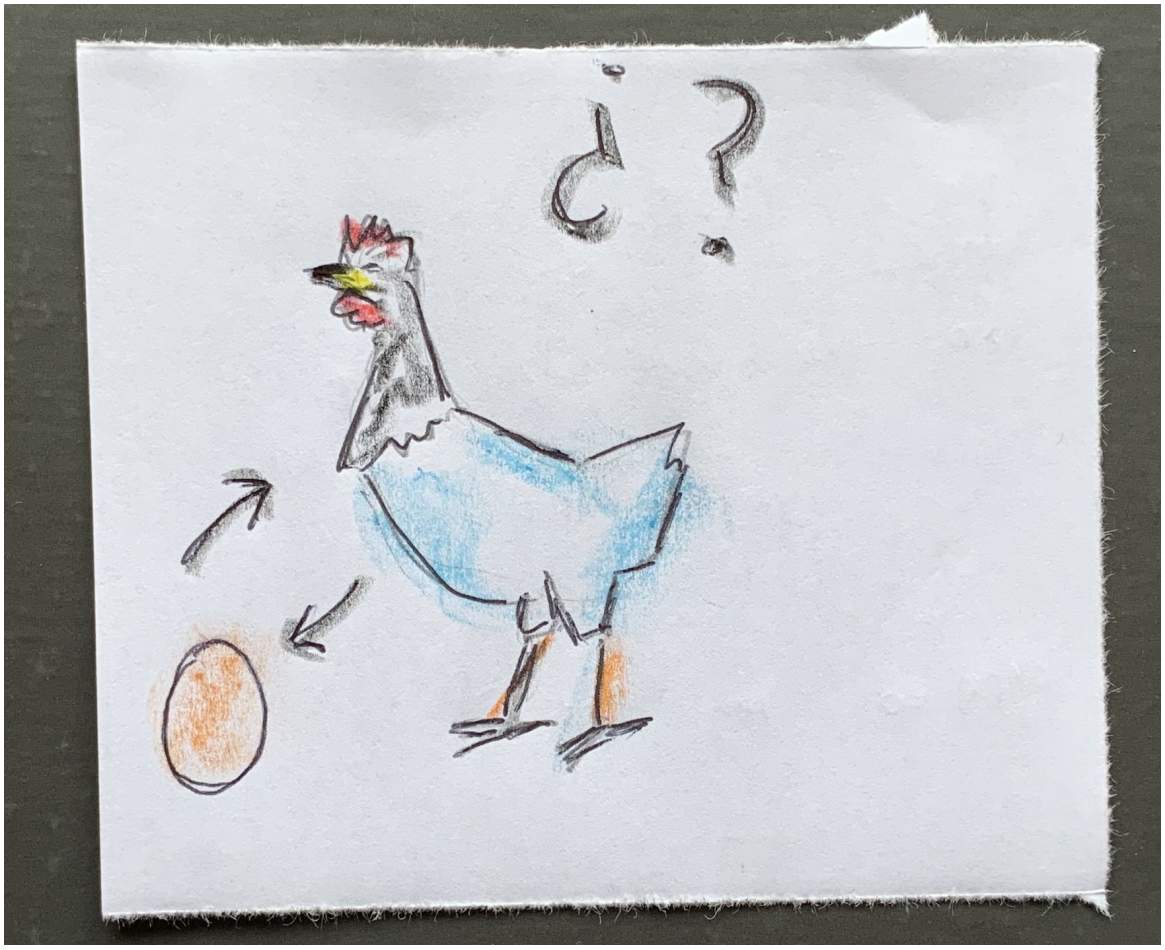
¿Cómo preparamos los huevos?

Mi abuela decía que '*en una casa nunca pueden faltar ni los huevos ni las patatas*'. Ella tenía gallinero y una huerta. Con las legumbres y las patatas pasaba el invierno. También decía que '*la precaución y el caldo de gallina no hacen daño a nadie (salvo a la pobre gallina)*'.

Mi madre cuenta que cuando ella era niña, un huevo se repartía entre toda la familia. No llegó a probar la yema hasta después de casada. Siempre nos ha hecho sentir el huevo como una maravilla de la naturaleza, un placer en el paladar.

Hay muchas formas de preparar los huevos: fritos, en tortilla, revuelto, duro, pasado por agua, al plato, para hacer un bizcocho casero, pasta, crudo en la mayonesa, para rebozar o empanar carne, pescado o pan…

Se preparan rápidamente y gustan a casi todo el mundo.



¿Huevo o "huevina"?
La ley obliga a los establecimientos a usar ovoproductos ('huevina'). Consumir huevo crudo o poco cocinado es un riesgo para la salud por la *Salmonella*. La mayonesa se hace con 'huevina'. Se suele añadir vinagre o limón para disminuir el ph y evitar la *Salmonella*. Los ovoproductos líquidos se obtienen a partir del huevo. Son sometidos a un proceso de pasteurización. El tratamiento con calor debe ser suave para evitar la coagulación de las proteínas (el huevo cuaja a 68ºC). Después se aplica la ultracongelación o liofilización. Conservan las propiedades nutricionales del huevo crudo. La *Salmonella* está más en carnes frescas de pollo y cerdo que en huevos.

Dibujo: **Esther Ruiz Chércoles**

¿Cuántos huevos se pueden comer a la semana?

Durante mucho tiempo se ha limitado el consumo de huevos a no más de tres a la semana porque subía el colesterol. Ahora sabemos que no es necesario restringirlos, pero deben formar parte de una alimentación equilibrada.

Se recomienda comer menos proteína animal y más vegetal.

¿Cómo prevenimos la infección por *Salmonella*?

Lávate las manos con agua y jabón antes de manipular un alimento.

Las personas que han tenido salmonelosis pueden ser portadoras (eliminan la bacteria a través de sus heces pero no tienen síntomas) durante meses o años. Deben extremar las medidas de precaución y de higiene personal.

Cocina los alimentos a una temperatura suficiente.

No uses la cáscara del huevo para separar las claras de las yemas. Si está contaminada, la bacteria pasaría al huevo.

No laves los huevos antes de guardarlos, sino antes de cocinarlos. Si lavas los huevos puedes dañar la capa externa que tapa los poros y que no deja que entren microorganismos.

Tira los huevos con la cáscara rota.

Para pelar el huevo con facilidad, sumérgelo en agua fría después de cocido.

¿Nos queda algo por saber?

La alimentación y el medio ambiente están relacionados.

La reducción del consumo mundial de productos animales (carnes, huevos y lácteos) puede reducir las emisiones de CO2 y metano producidas por los animales.

Al hacer la compra, lleva una lista. Sin ella, el supermercado puede ser una trampa.

Usa cestas o bolsas de tela en lugar de plástico.

Siempre podemos aprender a comer y disfrutar comiendo.

Cuídate. Prevenir es mejor que curar.

Un largo viaje comienza siempre con un primer paso.

Enlaces interesantes

- Harvard School of Public Health: información sobre nutrición.
- El plato para comer saludable.
- Pirámides alimentarias más saludables: Blog de Juan Revenga y Blog de Luis Jiménez.
- Estrategia NAOS ¡Come sano y muévete!. Ministerio de Sanidad.
- Del blog Gominolasdepetroleo: 10 cosas sobre el huevo que no sabías

---

Fecha de publicación: 3-04-2019

Autor/es:

- Esther Ruiz Chércoles. Pediatra. Centro de Salud “María Jesús Hereza”. Leganés (Madrid)

BY NC ND