

HUEVOS



Huevo

Egg



El huevo es el cuerpo germinativo producido por las aves en su proceso de reproducción. En la alimentación se pueden incluir huevos de muy variadas especies, pero al que nos referimos es al **huevo de gallina**, hembra de la especie *Gallus gallus* o *Gallus domesticus*. Otros, de consumo muy inferior, son los **huevos de codorniz** (*Coturnix coturnix*).

Las partes del huevo son: la cáscara (8-11%), una barrera protectora, constituida por una matriz de proteínas, polisacáridos y numerosos cristales, en disposición radial, hacia el interior; la clara (56-61%), porción líquida blanquecina, muy viscosa, que es una disolución acuosa de proteínas, principalmente albúminas, con azúcares y minerales; y la yema (27-32%), de forma esférica y sostenida en el centro por las chalazas, constituida por una serie de capas amarillentas y blancuzcas, que se alternan concéntricamente. La yema es una emulsión de grasa en agua, con componentes proteicos y lipídicos. Es una solución proteica en la que están dispersas lipoproteínas en gran número de gránulos. La yema contiene prácticamente casi toda la grasa del huevo.

Estacionalidad

Los huevos están disponibles en el mercado durante todo el año, y el Código Alimentario Español (CAE) los clasifica según su estado de conservación como: huevos frescos (menos de 15 días de su puesta), huevos refrigerados (de 15 a 30 días de su puesta, a $T < 4^{\circ}\text{C}$), huevos conservados (de 30 días a 6 meses, $T = 0^{\circ}\text{C}$), huevos defectuosos (con olor y sabor no característicos), y huevos averiados (impropios para el consumo humano).

Porción comestible

88 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, yodo, fósforo, selenio, vitamina B₁₂, riboflavina, niacina, vitamina A, vitamina D y folatos.

Valoración nutricional

El huevo es un alimento de elevado valor nutritivo, y con un aporte de energía no muy elevado (84 Kcal/unidad de tamaño medio). La proteína es de máxima calidad, por su elevado poder biológico. La FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) la toma como término de referencia, al presentar proporciones equilibradas de todos los aminoácidos esenciales. En la clara del huevo, algunas de estas proteínas son: la ovoalbúmina (54% de las proteínas de la clara), conalbúmina, ovomucina, ovomucoide, etc., en la yema: las proteínas de los gránulos (lipovitelina, lipoproteínas LDL y fosfovítina), las proteínas del plasma (lipovitelinina y livetina).

Respecto a las grasas, el huevo incluye un alto contenido de ácidos grasos monoinsaturados.

De entre las vitaminas destacan las vitaminas D y A, y las del grupo B (B₁₂, B₂ o riboflavina, B₃ o niacina y folatos). Entre los minerales, el fósforo (por su elevado contenido en fosfolípidos), el yodo, y el selenio.

Además hay pigmentos, de entre los que destacan los carotenoides asociados a lipoproteínas y las xantofilas (zeaxantina y luteína) con carácter antioxidante.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad (64 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	150	84	3.000	2.300
Proteínas (g)	12,5	7,0	54	41
Lípidos totales (g)	11,1	6,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	3,1	1,75	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	3,97	2,24	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,74	0,98	17	13
ω-3 (g)	0,142	0,080	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	1,442	0,812	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	385	217	< 300	< 230
Hidratos de carbono (g)	Tr	Tr	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	> 35	> 25
Agua (g)	76,4	43,0	2.500	2.000
Calcio (mg)	57	32,1	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,9	1,1	10	18
Yodo (µg)	53	29,8	140	110
Magnesio (mg)	12	6,8	350	330
Zinc (mg)	1,3	0,7	15	15
Sodio (mg)	140	78,8	< 2.000	< 2.000
Potasio (mg)	130	73,2	3.500	3.500
Fósforo (mg)	200	113	700	700
Selenio (µg)	11	6,2	70	55
Tiamina (mg)	0,09	0,05	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,47	0,26	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	3,8	2,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,12	0,07	1,8	1,6
Folatos (µg)	50	28,2	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	2,5	1,4	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	190	107	1.000	800
Vitamina D (µg)	1,75	0,99	15	15
Vitamina E (mg)	1,11	0,6	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (HUEVO DE GALLINA). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/ día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/ día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. Tr: Trazas.