

Nutrientes del huevo, composición química, buenas prácticas

Lic. Romina Sayar

CIN (Centro de información nutricional)

Introducción

El huevo es símbolo de vida y ha estado presente desde la antigüedad en la alimentación de la humanidad. Se lo considera un alimento protector por la cantidad y calidad de macronutrientes que aporta que protegen de enfermedades por carencia. Además la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) lo reconoce como uno de los alimentos más nutritivos de la naturaleza.

La estructura del huevo está conformada por tres partes principales cáscara, clara y yema.

- La cáscara representa entre el 9% y 12% del peso del huevo. Está compuesta por carbonato de calcio y pequeñas cantidades de carbonato de magnesio y fosfato de calcio.
- La clara está formada principalmente por agua y proteínas de alto valor biológico que contienen los 8 aminoácidos esenciales.
- La yema contiene lípidos y proteínas y es la mayor fuente de vitaminas, minerales y sustancias esenciales de este alimento.

Valor nutricional

Aporte calórico: Alimento bajo en calorías, aporta 75 kcal (unidad mediana).

Proteínas: Se encuentran en la clara como en la yema. Son proteínas completas de alto valor biológico con los 9 aminoácidos esenciales. Un huevo aporta 6,25 gr de proteína que equivalen al 10% de las recomendaciones proteicas necesarias para un adulto de referencia y 30 % de las recomendaciones de un niño entre 2 y 5 años edad. La principal proteína del huevo se encuentra en la clara y es la ovoalbúmina. La proteína del huevo es considerada la de mejor calidad luego de la proteína de la leche humana y es tomada como referencia para evaluar la calidad proteica de otros alimentos.

Lípidos: Contiene ácidos grasos esenciales linoleico y alfa-linolénico. Las grasas son en su mayoría insaturadas y saludables, siendo el ácido graso oleico (omega 9) el que predomina. Además contiene triglicéridos, lecitina y colesterol. No aporta ácidos grasos trans y solo 1/3 de las grasas que aporta son saturadas (1,5 gr).

Minerales: Aporta todos los minerales (hierro, magnesio, zinc, selenio, fósforo, etc.). El hierro se encuentra en la yema, es de tipo NO Hem y es de muy buena disponibilidad.

Vitaminas: Posee gran variedad de vitaminas. En la clara se encuentran las vitaminas hidrosolubles del complejo B y en la yema las vitaminas liposolubles A, D, E y K. La única vitamina que no posee es la vitamina C.

Sustancias esenciales: Contiene colina, vitaminoide que actúa en la formación del sistema nervioso y centros de la memoria. Además aporta pigmentos carotenoides antioxidantes de tipo xantofilas denominados luteína y zeaxantina que intervienen en la salud visual. Ambas sustancias se encuentran en la yema.

Propiedades físico química: sus principios nutritivos confieren importancia en la elaboración de preparaciones por su poder emulsionante, coagulante, espesante, aromatizante, espumante, anticristalizante, colorante y conservante.

Definición de Huevo Fresco

Según Capítulo 22. 2 del **Decreto SENASA 4238/68** *sustituido por art. 1º de la [Resolución Nº 933/87](#) de la Secretaría de Agricultura, Ganadería y Pesca B.O. 22/08/1988* se entiende como *huevo fresco* al que no ha sido sometido a ningún procedimiento de conservación, con excepción de la climatización del ambiente a temperatura entre ocho (8) y quince (15) grados centígrados y humedad relativa comprendida entre setenta (70) y noventa (90) por ciento, y libre de olores y sabores extraños. El huevo perderá su condición de fresco si ha sido sometido intencionalmente a temperaturas inferiores a los ocho (8) grados centígrados.

Clasificación sanitaria del huevo fresco: Según su calidad se divide en categorías A, B, C y D (la D es exclusivamente de venta para alimentos cocidos preparados por la industria) y según su peso se clasifican en grados "extra grande" o grado IS, "grande" o grado 1, "mediano" o grado 2, "chico" o grado 3, con pesos de acuerdo a la siguiente escala cuyos valores se toman

como mínimos: Grado IS: sesenta y dos (62) gramos por unidad, setecientos cuarenta y cuatro (744) gramos por docena. Grado 1: cincuenta y cuatro (54) gramos por unidad y seiscientos cuarenta y ocho (648) gramos por docena. Grado 2: cuarenta y ocho (48) gramos por unidad y quinientos setenta y seis (576) gramos por docena. Grado 3: cuarenta y dos (42) gramos por unidad y quinientos cuatro (504) gramos por docena.

El Rótulo para el huevo

Existen una serie de datos obligatorios que deben contener los envases para huevos:

- Denominación
- Peso y/o clasificación del tamaño y calidad
- Identificación de origen: datos del productor y nº de habilitación de granja por SENASA
- Fecha de envasado/vencimiento/duración (máximo 30 días)
- Nº de envase de SENASA
- Rotulado nutricional Mercosur

Desde agosto de 2006 es obligatorio por normas de Mercosur incluir el rotulado nutricional en los estuches de huevo. El sector avícola argentino tiene autorizado utilizar para este fin, el rotulado nutricional del huevo fresco de la tabla nutricional tomada oficialmente por la F.D.A. de EEUU hasta poder disponer de tablas nacionales que describan la composición nutricional del huevo de este país.

Composición química

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE UN HUEVO ENTERO Y CON CÁSCARA DE 59 g (PESO LÍQUIDO: CLARA + YEMA 50 g)

NUTRIENTE	HUEVO ENTERO	CLARA	YEMA
Agua (g)	37,665	29,329	8,102
Kcalorías	74,5	16,7	59,428
Proteínas (g)	6,245	3,514	2,782
Lípidos totales (g)	5,01	-----	5,124
Ácidos Grasos como TAG (g)	4,327	-----	4,428
AGS (g)	1,55	-----	1,586
AGM (g)	1,905	-----	1,949
AGP (g)	0,682	-----	0,698
Colesterol (mg)	212,5	-----	212,646
Lecitina (g)	1,15	-----	1,11
Vitaminas		-----	
A (UI)	317,5	-----	322,8
D (UI)	24,5	-----	24,5
E (mg)	0,525	-----	0,525
B12(mcg)	0,5	0,067	0,516
B1 Tiamina (mg)	0,031	0,002	0,028
B2 Riboflavina(mg)	0,254	0,151	0,106
B3 Niacina (mg)	0,036	0,031	0,002
B5 Ac.Pantot. (mg)	0,627	0,04	0,632
B6 Piridoxina (mg)	0,070	0,001	0,065
B9 Folato (mcg)	23,5	1,002	24,236
Biotina (mcg)	9,98	2,34	7,58
Colina (mg)	215,06	0,42	215,97
Minerales			
Calcio (mg)	24,5	2,004	22,742
Hierro (mg)	0,72	0,01	0,586
Magnesio (mg)	5	3,674	1,494
Fósforo (mg)	89	4,342	81
Potasio (mg)	60,5	47,762	15,6
Selenio (mcg)	15,4	5,878	7,503
Sodio (mg)	63	54,776	7,138
Zinc (mg)	0,55	0,003	0,516

Fuente: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 12 /Eggyclopedia, Unabridged 6/99 (Egg Nutrition Center - USA)

Buenas prácticas en el manejo del alimento huevo

Conservación adecuada: Los huevos deben conservarse siempre entre 7 y 15°C, por tanto no es necesario colocarlos en la heladera o cámaras si la T° ambiente se encuentra dentro de esos valores. En épocas en las cuales la temperatura es mayor es recomendable colocarlos en la puerta de la heladera.

Lavado de la cáscara: La cáscara de los huevos está cubierta por una película, que actúa de barrera protectora, por lo cual se aconseja no lavarlos. Lo aconsejable es consumir sólo aquellos que estén con su cáscara bien limpia (sin materia fecal) y no rota. Se pueden cepillar antes de guardar y a la hora de prepararlos y consumirlos, no cascarlos en el mismo recipiente que se prepara la comida. También se pueden lavar, pero sólo el momento de consumirlos.

Medición de frescura

En huevos cocidos: Al corte vertical, la yema debe estar lo mas centrada posible, cuanto más de lado este menos fresco será.

En huevos crudos: Al sumergirlo en agua, si el huevo debe ir hacia el fondo del recipiente para que se considere fresco. Al cascarlo el huevo no se considera fresco cuando su clara es muy fluida, muy líquida y su yema está aplastada o es poco consistente. A menudo en el huevo pueden aparecer manchas a modo de puntos rojos o nubes blanquecinas. Ninguna de estas manchas altera ni el sabor ni la calidad ni el valor nutricional del huevo.

Recomendaciones:

En la compra:

- No comprar huevos envueltos en papel de diario o sueltos.
- No aceptar huevos con cáscara rota, agrietada ni sucia.
- No comprar huevo partido y volcado en balde

En la elaboración de alimentos:

- No realizar preparaciones con huevo crudo.
- No cascarlos en el mismo recipiente donde se va a realizar la preparación.

Durante la conservación:

- No lavarlos antes de guardarlos.
- No es obligatorio que los huevos frescos (crudos) se conserven en heladera, salvo que exista un calor excesivo en el ambiente.
- En caso de necesitar congelarlo es posible si el huevo se encuentra en estado líquido previo a cocción. Ej. Huevo batido.
- Para descongelarlos es conveniente pasarlos a la heladera o bajo chorro de agua fría, nunca dejarlos descongelar a temperatura ambiente.

Bibliografía:

- Tecnología de los alimentos, H. Charley. Ed Limusa.
- Instituto de estudios del huevo. *Huevo y Salud nuevas evidencias científicas*. Madrid, 2006.
- USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 12 /Eggyclopedia, Unabridged 6/99 (Egg Nutrition Center - USA).
- GMC N° 46/03 y N° 47/03
- www.fao.org/ag/againfo/subjects/es/eggs.html
- www.institutohuevo.com
- www.enc-online.org
- www.circulationaha.org
- www.puntofocal.gov.ar