

LOS HUEVOS

Por huevo se entiende única y exclusivamente el procedente de la gallina. Los huevos de otras aves se designarán indicando la especie de que proceden.

CLASIFICACIÓN

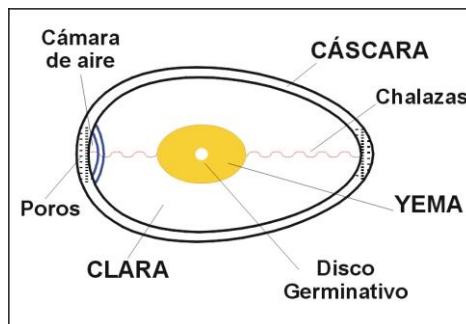
A efectos prácticos, los huevos se clasifican en:

- **Frescos:** Recolectados 8 días antes de su preparación para la venta. Llevan la fecha de la semana de embalaje.
- **Extrafrescos:** Recolectados 4 días antes de su preparación para la venta.
- A efectos comerciales se establecen 3 categorías:

| | Categoría A | Categoría B | Categoría C |
|-----------------------|----------------------------------|--------------|-----------------|
| Cáscara | Limpia e intacta | Intacta | Sucia, rupturas |
| Cámara de aire | <6 mm | <9 mm | >9 mm |
| Clara | Transparente, aspecto gelatinoso | Transparente | |
| Yema | Centrada | | |
| Olor y sabor | No deben estar alterados. | | |
| Gérmenes | No perceptibles | | |

La clara y la yema no presentarán cuerpos extraños. Los de categoría C no se comercializan para consumo directo, sino como materia prima para industrias alimentarias.

- Según el peso los huevos se clasifican en 8 clases, siendo la clase 0 >75 g, la clase 2 entre 60-70 g, etc.



VALOR NUTRITIVO

Es un alimento de riqueza nutricional incomparable, fundamentalmente por su contenido en proteínas de alta calidad biológica (sobre todo la clara). Sin embargo tiene pocas calorías (70-90 calorías/unidad).

100 g carne = 2 huevos (60 g) = 100 g pescado

El peso medio de un huevo es de 60 g (cáscara 6g, clara 36 g, yema 18 g).

La cáscara (12% del peso):

No es comestible. Lo que la hace más o menos dura es su contenido en magnesio.

Está perforada por miles de poros minúsculos repartidos por toda la superficie, especialmente en los 2 polos.

EL COLOR DE LA CÁSCARA NO ESTÁ EN RELACIÓN CON EL VALOR NUTRITIVO DEL HUEVO, VARÍA EN FUNCIÓN DE LA RAZA, TIPO DE ALIMENTACIÓN, ADITIVOS...

La clara (56-60% del peso):

Suele tener dos "telillas" (chalazas) que mantienen la yema en el centro.

Tiene una alta proporción de agua, pero en su composición lo más importante son las proteínas (aproximadamente 8g/unidad). A efectos prácticos se considera la clara del huevo como proteína de patrón biológico 100, esto se debe a su alto contenido en aminoácidos esenciales (los que

debemos ingerir en la dieta porque nuestro organismo no sintetiza).

La clara del huevo cocinada permanece 2-3 horas en el estómago (digestibilidad 90%). En crudo se digiere con dificultad y se elimina rápidamente (permanece 1 hora en el estómago y su digestibilidad es del 50%), ya que se resiste parcialmente a la acción de los enzimas digestivos.

EL HUEVO CRUDO NO ES MÁS NUTRITIVO QUE EL COCINADO.

La yema (30-32% del peso):

En su composición lo más importante son las grasas, fosfolípidos y colesterol (aproximadamente 275mg/unidad), lo que plantea a veces recelos para su consumo. Deberá estar controlada en regímenes bajos en grasa y colesterol.

UNA YEMA DE HUEVO CONTIENE APROXIMADAMENTE LA MISMA CANTIDAD DE COLESTEROL QUE 100 G DE MANTEQUILLA (270 mg).

Destaca la presencia de minerales como el fósforo, potasio y el calcio; y en menor proporción azufre, sodio, magnesio y hierro (este último incluido en la proteína ovovitelina; 25% de las necesidades diarias/unidad). También tiene vitaminas liposolubles (A y D) e hidrosolubles (B₁ y B₂).

EL COLOR DE LA YEMA DEPENDE DE LA ALIMENTACIÓN DEL ANIMAL, Y NO ES UN FACTOR QUE DETERMINE LA CALIDAD DEL HUEVO.

El adulto sano puede consumir de 5 a 6 huevos por semana sin problemas, con la condición de no comer más de 2 a la vez.

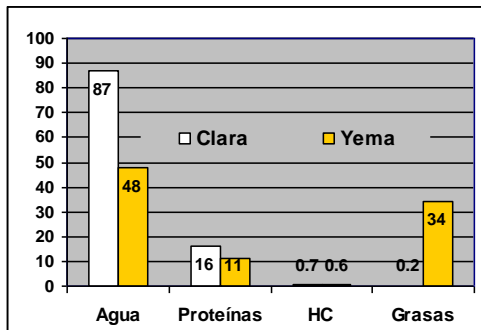
AUTORES:

Luisa H. Hofmann (DUE)

Pablo Vidal-Ríos (Médico)

©Dr. Vidal-Ríos 1998-2013

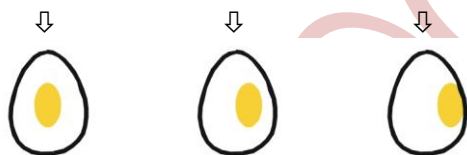
COMPOSICIÓN APROXIMADA (%)



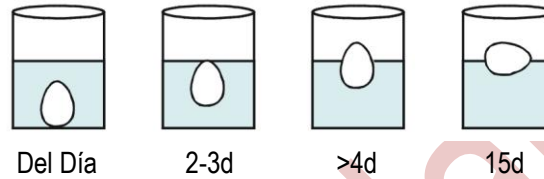
ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS

COMPRA:

- En el envase figurará la categoría, la fecha de envasado y el peso en gramos. Cuando contenga huevos diferentes a los de gallina obligatoriamente figurará el nombre de la especie y si ha sido sometido o no a pasteurización.
- Criterios de frescura:
 - 1- La cáscara debe ser sólida, intacta, mate y lo más dura posible. No se debe lavar ni cepillar con fuerza (esto favorece la contaminación).
 - 2- La clara debe ser blanca. A medida que el huevo es menos fresco la clara se hace más fluida.
 - 3- La yema estará en el centro de la clara y será abombada; cuando es menos fresco, se va desplazando del centro y se aplasta más; esto se ve muy bien en el huevo cocido cortado longitudinalmente.



- 4- Un método casero para apreciarla es introducir el huevo en un vaso de agua con sal (al 12%). Cuando el huevo es del día cae al fondo; si tiene 2 o 3 días se mantiene en equilibrio en el centro del líquido; con más de 4 días asoma el polo por encima de líquido (vertical); hacia los 15 días flota horizontalmente en la superficie. La razón es que con el tiempo va perdiendo agua y gas carbónico, por lo que disminuye de densidad.



CONSERVACIÓN:

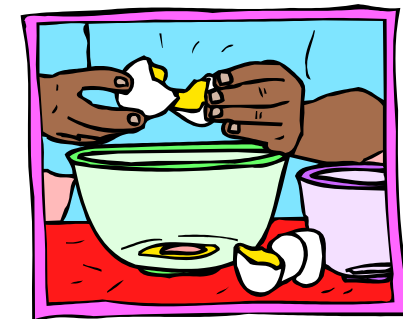
- El objetivo es:
 - Evitar la deshidratación y el aumento de la cámara de aire.
 - Prevenir la contaminación bacteriana o por hongos.
 - Mantener la máxima calidad.
- Actualmente el mejor método de conservación es recubriéndolos con parafinas o manteniéndolos en un ambiente con CO₂, pero lo más frecuente es el uso del frío (0-2 °C).
- **Los huevos se pueden conservar frescos en la nevera unas 3 semanas.**

PREPARACIÓN:

- Utilice los huevos más frescos en aquellas preparaciones en las que aparezcan tal cual (sin mezclar, ej. pasados por agua, cocidos y fritos); los de menos frescura pueden utilizarse en preparados que por su elevada temperatura de cocción eliminarán cualquier posible riesgo (pastas, bollos,...).

- Las claras tienen propiedades espumantes que dependen de la agitación a que sean sometidas. Por ello son usadas en la preparación de soufflés, merengues, bizcochos, ...
- Las yemas debido a su propiedad emulsionante son utilizadas para la elaboración de salsas, tartas, cremas, ...
- El huevo crudo se digiere peor que el cocido. En el proceso de cocinado (por el calor) se produce la desnaturalización de las proteínas, lo que puede mejorar su digestibilidad.
- Los jugos gástricos atacan mejor la clara cuanto más cocida está, en cambio, la yema se digiere mejor poco cocida (teóricamente lo más cercano sería el huevo "pasado por agua").

HUEVOS



Dr. P. Vidal-Ríos

C/ Fernández Latorre, 122, 1ºD
15006 A Coruña

Tlf.: 981-152221

Email: doctorvidalrios@gmail.com

<http://www.doctorvidalrios.com>