



ORGANIZACIÓN INTERPROFESIONAL  
DEL HUEVO Y SUS PRODUCTOS

# Preguntas Frecuentes sobre el sector avícola de puesta y el huevo

# Sobre el sector



## ¿Qué es el Modelo Europeo de Producción de huevos?

La actividad de producción y comercialización de huevos está sujeta a un conjunto de normas regulatorias, en su mayoría elaboradas en el marco de la Unión Europea y que conforman el denominado Modelo Europeo de Producción (MEP). Éste se basa en promover la sostenibilidad de la producción agroalimentaria, la protección del medio ambiente, del bienestar y la sanidad animal, conseguir los mayores estándares de seguridad alimentaria y atender las demandas del consumidor.

El futuro de la avicultura de puesta en España y en la UE depende de que el Modelo Europeo de Producción consiga combinar la sostenibilidad productiva y medioambiental con la social (generación de desarrollo en el entorno y atención a las demandas del consumidor) y la económica (que la actividad sea viable para los avicultores y sus empresas).

La avicultura de puesta comunitaria soporta costes añadidos derivados de la aplicación de los requerimientos del MEP en la producción y comercialización de huevos. Los países terceros (que no pertenecen a la Unión Europea) no tienen el mismo nivel de exigencias y pueden producir con menores costes y ser más competitivos, lo que provoca una distorsión de la competencia en el mercado.

## ¿Por qué es importante la avicultura de puesta española?

España es un importante productor de huevos en la UE, el segundo en volumen, con un censo de gallinas ponedoras de 45 millones en 2010. El sector español del huevo factura unos mil millones de euros anuales y exporta en torno al 20% de la producción de huevos de consumo, principalmente al mercado comunitario. Contribuye, gracias a su competitividad, al superávit de la balanza comercial del sector agroalimentario.

En España hay unas mil trescientas granjas de gallinas ponedoras, que se ubican en pueblos de toda la geografía española. Casi todas son Pymes de capital español, vinculadas con centros de embalaje propios. Estos son industrias alimentarias que seleccionan, envasan y comercializan el huevo. Muchas veces las granjas también tienen anexas fábricas de pienso para las aves.

# Sobre el sector



## ¿Cómo se producen nuestros huevos?

La producción de huevos se realiza de forma higiénica desde el origen, con aves sanas, bien alimentadas y cuidadas.

Los avicultores aplican estrictos protocolos de bioseguridad y prevención de enfermedades en la granja. Para evitar toxiinfecciones alimentarias, vacunan a las gallinas contra la salmonelosis y controlan su estado sanitario y la calidad del pienso. Emplean también las mejores técnicas disponibles con el fin de minimizar el impacto ambiental de la producción y mantienen condiciones adecuadas para el bienestar de las aves.

Los productores de huevos cuentan con el apoyo de profesionales como nutricionistas, responsables de calidad, de medio ambiente y veterinarios que les asesoran, informan y facilitan la implantación de las normas y técnicas necesarias en su actividad

El huevo se recoge en la granja, se selecciona por calidad y peso y se envasa para su comercialización en el centro de embalaje. Estos procesos están totalmente automatizados, son muy eficientes y rápidos. Las innovaciones en los sistemas de clasificación, envasado y trazabilidad en el sector facilitan la gestión y el control inmediato de todo el proceso.

## ¿Por qué el sector apuesta por el bienestar animal?

En la Unión Europea se distinguen cuatro sistemas de producción de huevos: en jaula, en suelo, campero y ecológico. Cada sistema de producción implica condiciones distintas en las instalaciones y el manejo. Por ello hay diferencias en los costes de producción y el precio de venta de los huevos de los diferentes sistemas.

No hay evidencias científicas que indiquen que en un sistema determinado se produzcan huevos más seguros o nutritivos que en otros sistemas de producción.

Las normas de manejo y las buenas prácticas que aplican los avicultores, adaptadas a cada sistema de producción, garantizan que las aves tengan buenas condiciones de bienestar en cualquiera de ellos.

# Sobre el sector



## ¿Se preocupa el sector por el medio ambiente?

El sector español del huevo desarrolla su actividad de forma medioambientalmente sostenible, según el Modelo Europeo de Producción.

La gallinaza (dyecciones de las gallinas) se emplea habitualmente como fertilizante orgánico de alta calidad por su aporte de nutrientes y materia orgánica. España tiene suelos muy necesitados de materia orgánica, y con abonos orgánicos mejoran su textura y calidad agronómica (fertilidad).

La evolución de los indicadores de sostenibilidad en la producción de huevos española ha sido muy positiva en los últimos años. Las mejoras en genética, nutrición animal, prevención y control de enfermedades, alojamiento y manejo de las gallinas han conseguido que la producción de huevos sea uno de los procesos más eficientes en ganadería.

Las granjas cumplen la legislación sobre prevención y control integrado de la contaminación (IPPC en sus siglas en inglés) y disponen de una Autorización Ambiental Integrada. Aplican las Mejores Técnicas Disponibles (MTDs) que minimizan el riesgo ambiental de la instalación.

## ¿Por qué el huevo es importante como alimento?

El huevo es un alimento básico en la dieta humana por su alto valor nutritivo. Contiene prácticamente todos los nutrientes necesarios para nuestro organismo. Por eso podemos decir que es un alimento muy completo. Los efectos positivos en la salud de algunos de sus componentes (ácidos grasos insaturados, antioxidantes o colina, por ejemplo) permiten considerarlo además un alimento funcional.

El huevo es un alimento de primera necesidad y que constituye la fuente de proteínas más asequible. Juega un importante papel en la lucha contra la malnutrición en muchos países.

La investigación, el desarrollo tecnológico y la innovación en el sector del huevo permiten en la actualidad disponer durante todo el año de un alimento sano, del mayor valor nutricional y muy asequible.

El huevo es un alimento universal; se consume en todas las culturas y está aceptado por todas las religiones.

# Sobre el huevo

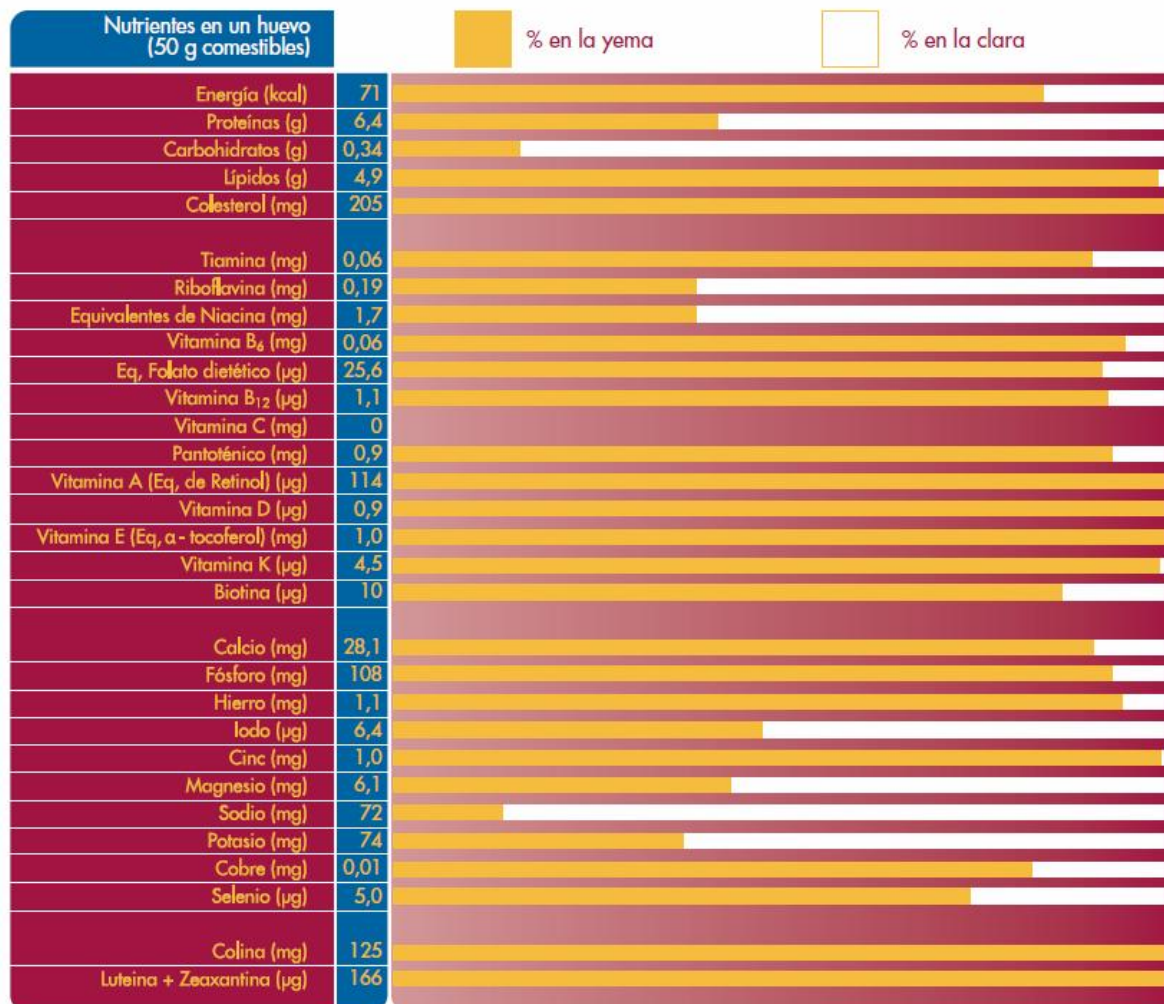
## ¿Qué valor nutritivo tiene el huevo?

Los huevos son una fuente importante de nutrientes para personas de todas las edades. Su inclusión en una dieta variada proporciona indudables ventajas nutricionales y sanitarias.

La tabla adjunta presenta la composición media de un huevo y el porcentaje de nutrientes aportado por la yema y la clara.

En la yema se encuentra prácticamente la totalidad de la grasa (tanto saturada, como monoinsaturada y poliinsaturada, el colesterol, los ácidos grasos omega -3...), vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y algunos minerales como el zinc, así como la colina, luteína y zeaxantina. También se encuentra una elevada proporción del contenido en vitamina B1, B6, folato, B12, ácido pantoténico, biotina, calcio, fósforo, hierro, cobre y selenio.

La clara contiene más de la mitad de la proteína del huevo y es más rica que la yema en vitamina B2, niacina, yodo, magnesio y potasio.



# Sobre el huevo



## ¿Cuántos huevos se recomienda comer a la semana?

Teniendo en cuenta la pauta de tomar 2/3 raciones/día entre carnes, pescados y huevos, para un niño, persona de tamaño pequeño o mediano, o inactiva, podría ser conveniente un consumo de 3-4 huevos/semana, mientras que una persona corpulenta, o físicamente activa, podría consumir hasta 7 huevos/semana.

El huevo es un alimento recomendable en todas las edades y muy adecuado en las etapas de crecimiento, circunstancias fisiológicas especiales (embarazo y lactancia) y para las personas mayores. No se debe renunciar al consumo de huevos sin causa que lo justifique, porque constituye una pérdida nutricional y gastronómica gratuita.

## ¿El huevo engorda?

No, un huevo de tamaño medio aporta tan solo 71 kcal. y una cantidad muy elevada de nutrientes. Unido a su efecto saciante, hace que el huevo sea un alimento útil en el control de peso. El poder saciante del huevo hace que nos sintamos llenos después de una comida en la que se ha incluido, lo que contribuye a evitar una ingesta calórica excesiva. Por ello, ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad. Así, cuando se toma en el desayuno, se tarda más en sentir hambre, lo que favorece una ingesta más controlada de alimentos a media mañana o en el almuerzo, frente a lo que ocurre cuando se hace un desayuno insuficiente o no se desayuna.

Su elevado contenido en proteínas ayuda al crecimiento muscular y a frenar la pérdida de músculo, por ejemplo, cuando se hace ejercicio intenso, se está inactivo o se sigue una dieta hipocalórica.

## ¿Es digestivo el huevo?

La mayor o menor facilidad para digerir el huevo depende muchas veces de su preparación. El huevo cocido se digiere mejor que el frito, ya que no lleva grasas añadidas en su preparación.

Se aprovechan mejor todas sus cualidades nutricionales cuando está cocinado hasta la temperatura de coagulación. Por eso no es recomendable el consumo del huevo crudo.

El huevo se puede consumir en numerosas preparaciones que se ajustan a las preferencias de cada uno y permiten incluirlo en cualquier comida.

# Sobre el huevo



## ¿Es mejor el huevo blanco que el moreno?

No hay diferencias nutricionales entre huevos blancos o morenos. El color del huevo viene determinado únicamente por la raza de la gallina que lo ha puesto y no tiene nada que ver con su calidad, valor nutritivo o sabor.

## ¿Cómo debe conservarse un huevo?

Un huevo se conserva fresco y comestible al menos durante cuatro semanas después de la fecha de puesta.

El huevo es muy sensible a los cambios bruscos de temperatura. En el supermercado están sin refrigeración, para mantenerlos a temperatura constante hasta llegar al hogar. Tras la compra, debemos mantenerlos en el frigorífico, evitando que puedan absorber olores o sabores de otros alimentos. Es importante sacarlos justo antes de su uso y solo aquella cantidad que se vaya a consumir.

Evitar cambios bruscos de temperatura ayuda a mantener la frescura del huevo.

No es aconsejable lavar los huevos para volverlos a almacenar en el frigorífico, ya que se destruiría la película natural que lo protege y evita la entrada de microorganismos patógenos. Solo se recomienda lavarlos si se hace inmediatamente antes de su utilización.

Deseche los huevos rotos.

## ¿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 le rodea más fluida, pero sin llegar a ser líquida. Tanto la yema como la clara quedan bien recogidas, sin desparramarse. Cuanto más pequeña sea la cámara de aire que existe en la parte interior de la cáscara del huevo, más fresco será el mismo.

Es importante comprobar y respetar la fecha de consumo preferente. Cuando un huevo está próximo a la fecha de consumo preferente es preferible consumirlo en preparaciones en que esté bien cocinado, como por ejemplo cocido.

# Sobre el huevo



## ¿Cómo debe cocinarse el huevo?

El huevo es un alimento muy versátil, que puede formar parte de numerosas preparaciones culinarias, tanto dulces como saladas, y que permiten su consumo a cualquier hora del día. La mayor o menor facilidad para digerirlo depende muchas veces de su preparación. Por ejemplo, el huevo cocido se digiere mejor que el frito, ya que no se añade grasa en su preparación.

El huevo ayuda a hacer más apetecibles muchos alimentos en los que se usa como ingrediente, ya que aporta una textura, aroma y sabor especiales.

Cocinar el huevo ayuda a evitar riesgos microbiológicos y aumenta su valor nutricional, ya que facilitando la digestión de las proteínas y la inactivación de sustancias antinutritivas como la avidina, que bloquea la utilización de la vitamina biotina.

## ¿Es recomendable el consumo de huevo en niños, enfermos, personas mayores?

El huevo es un alimento bien tolerado en general por la mayoría de las personas, y apetecible incluso en los que tienen escaso apetito. Por otra parte, su elevado valor nutricional y fácil digestión ayuda a mantener un adecuado aporte de nutrientes en personas convalecientes, con poca facilidad para masticar o digerir y en las que sufren procesos patológicos. Por eso debe contemplarse como un alimento especialmente útil en estas situaciones.

**La alergia al huevo** obliga a suprimir su consumo y al seguimiento de una dieta de exclusión estricta mientras se mantiene el problema. Los estudios publicados sobre la evolución natural de la alergia al huevo señalan que tras la realización de dicha exclusión, se observa la desaparición de la sensibilización en el 24% de los pacientes a los 2 años, llegando al 55% a los 4 años y al 70% a los 8 años.

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

Las manchas rojas que pueden aparecer a veces en la yema no tienen importancia, y se pueden retirar con la punta de un cuchillo limpio.

La clara también puede tener a veces "nubes", que como las manchas rojas, no alteran la calidad del huevo, y además son síntomas claros de frescura.

# Sobre el huevo



## ¿Cómo evitar la salmonelosis?

Por lo general la salmonelosis se produce debido a una manipulación incorrecta tanto del huevo como de otros alimentos. En España las gallinas están vacunadas contra *Salmonella*. Para evitar una posible toxiinfección siga estos consejos:

- Mantenga limpias las manos y utensilios de cocina.
- No separe la yema de la clara utilizando la propia cáscara del huevo.
- No casque el huevo en el borde del recipiente donde vaya a batirlo. Tampoco deposite un alimento cocinado en un recipiente con restos de huevo crudo.
- La adecuada cocción de los alimentos destruye las posibles bacterias contaminantes. Por eso es conveniente cocinar bien el huevo, como por ejemplo cuajar bien las tortillas.
- Conserve los alimentos, frescos o cocinados, en el frigorífico. Esta práctica es especialmente importante en verano.

## ¿Qué son y para qué sirven la luteína y zeaxantina del huevo?

El huevo aporta una cantidad elevada de **luteína** y **zeaxantina**, dos componentes que han contribuido a que se considere el huevo dentro de la categoría de "alimentos funcionales" (los que aportan beneficios en la salud más allá de los asociados a su papel como nutrientes).

Estos dos compuestos son pigmentos de la familia de los carotenoides, que se encuentran en los vegetales verdes y en la yema del huevo. Actúan como **antioxidantes**, y a nivel ocular, realizan una acción protectora frente a la oxidación causada por ondas de luz de alta energía. Desde la infancia su papel es importante, ya que protegen al ojo de enfermedades como las cataratas y la degeneración macular, causas frecuentes de ceguera en edades avanzadas. El aporte de luteína en la diete puede incrementar la densidad del pigmento macular e incluso mejorar la función visual.

## ¿Para qué sirve el colesterol?

El colesterol es necesario para la vida y el normal funcionamiento de nuestro organismo. Gran parte del colesterol que necesitamos es producido por el hígado, que regula su fabricación en función de las necesidades.

El consumo de huevo no está asociado con el nivel de colesterol en sangre en personas sanas. Este depende, entre otros factores, de la predisposición genética y de la totalidad de grasas saturadas incluidas en la dieta. Si usted tiene problemas de exceso de colesterol debe consultar a su médico.