

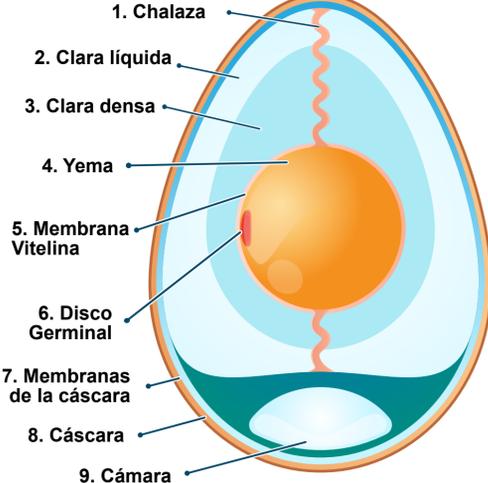
# HUEVOS LOS SIN RIVALES



## El alimento perfecto no existi... ¡sí existe! y son “Los Huevos: los sin rivales”

Wow! Es que el huevo no deja de sorprendernos. No hay ningún otro alimento que sea tan versátil, económico y con tan elevada calidad nutricional siendo fuente de: proteína, vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales.

### Características generales del huevo.



Fuente: (Ramírez ét al., 2022).

- 1. Chalaza:** cordones de clara que conservan la yema en el centro.
- 2. Clara líquida:** masa que está más próxima a la cáscara, se extiende alrededor de la clara densa en los huevos de buena calidad.
- 3. Clara densa:** masa firme rica en riboflavina y proteína, se extiende menos que la clara líquida en los huevos de alta calidad.
- 4. Yema:** mayor fuente de vitaminas, minerales, grasa y proteínas.
- 5. Membrana vitelina:** capa transparente que sostiene la yema.
- 6. Disco germinal:** mancha blanca, redonda, situada en la superficie de la yema.
- 7. Membranas de la cáscara** (interna y externa): que rodean la clara y protegen contra la penetración bacteriana.
- 8. Cáscara:** color depende de la raza del ave.
- 9. Cámara de aire** formada al final del huevo.

Su composición es 76.1% de agua, 12.6% proteína, 9.5% grasa y 0.7% carbohidratos.

La clara representa el 59%, 30 a 33% la yema y 9 a 12% la cáscara.

Es un superalimento delicioso, que aporta en promedio 6g de proteína de alto valor biológico, con un excelente precio por porción y una gran versatilidad culinaria e industrial.

Cada parte del huevo tiene características bioquímicas y funcionales que lo hacen esencial en la cocina. Por ejemplo:

- **La clara:** tiene propiedades de gelificación y formación de espuma, siendo útil en la preparación de postres, pudines, productos cárnicos reformulados, tofu y surimi.
- **La yema:** permite la formación de emulsiones gracias a su contenido de fosfolípidos, lipoproteínas y proteínas. Características útiles para la creación de mayonesas, aderezos, salsas, pasta y otros productos.
- **La clara y la yema:** pueden coagularse y actuar como enlace con otros ingredientes; además, se utilizan en productos de confitería y helados para controlar la cristalización de las moléculas de agua y crear una textura suave y una buena sensación en la boca.



| Propiedad                         | Descripción   | Aplicaciones  |
|-----------------------------------|---|---|
| <b>Adhesiva</b>                   | Adhiere ingredientes como semillas y granos de diversos productos.  | Barritas dietéticas, pan y aperitivos.              |
| <b>Espumante</b>                  | Las proteínas de la clara forman espuma, consiguiendo productos más aireados y ligeros.   | Merengues, mousses, soufflés y productos horneados. |
| <b>Aglutinante</b>                | Las proteínas de la clara dan estructura y ligan todos los componentes del alimento entre ellos.                                  | Aperitivos, productos cárnicos y embutidos.         |
| <b>Clarificante</b>               | La clara de huevo inhibe el pardeamiento enzimático y evita turbidez en bebidas.  | Vinos y zumos.                                      |
| <b>Coagulante y gelificante</b>   | Las proteínas de la clara y de la yema cambian de estado fluido a gelatinoso.   | Tartas y glaseados, flanes y pudines.               |
| <b>Colorante</b>                  | Los pigmentos de la yema contribuyen al color anaranjado de muchos alimentos.   | Bollería y panadería, pasta, flan y natillas.       |
| <b>Emulsionante</b>               | Los fosfolípidos y lipoproteínas son agentes tensoactivos que estabilizan las emulsiones aceite/agua.                             | Aderezos para ensaladas y salsas.                   |
| <b>Antioxidante</b>               | Proteínas con actividad biológica que promueve el metabolismo de las grasas.  | Bollería dulce, galletas y glaseados.               |
| <b>Textura y palatabilidad</b>    | Da cuerpo y suavidad sustancial a los alimentos.  | Varietades de pan, dulces y pudines.                |
| <b>Flexibilidad e hidratación</b> | Proteínas hidrolizadas mejoran la solubilidad, flexibilidad e hidratación, permitiendo conservar las moléculas húmedas y frescas. | Panes especiales, dulces y bollería.                |
| <b>Mejora la textura</b>          | Mantiene firme la textura de los alimentos y mejora las masas esponjosas.   | Bollos, alimentos ligeros.                          |
| <b>Espesante</b>                  | Espesa las salsas y da cuerpo, consiguiendo mejorar el producto.  | Salsas y recubrimiento, alimentos preparados.       |

Fuente: (Ramírez ét al., 2022).

### En su calidad nutricional destaca su aporte proteico, siendo las siguientes sus principales proteínas:

**Ovoalbúmina**  
Alto valor biológico.

**Ovotransferrina**  
Rica en aminoácidos esenciales.

**Ovomucoide**  
Promueve síntesis y conservación de la masa muscular.

**Ovomucina**  
Contrarresta la sarcopenia, propia del envejecimiento.

**Lisozima**

**Avidina**

Además, la evidencia científica valida la seguridad del consumo regular de huevos para la salud. Ramírez ét al; 2022 reportan los siguientes datos:

**No se encuentran alteraciones en los niveles de biomarcadores de enfermedades cardiovasculares con un consumo de 12 huevos/semana en adultos mayores.**

**La ingesta de 2 huevos en el desayuno 5 días a la semana, no afectó las concentraciones de lípidos en sangre.**

**No se reportan cambios en las concentraciones del colesterol alto o bajo, con ingestas de 3 huevos/día durante 30 días.**

**La ingesta diaria de huevos no genera efectos adversos sobre cualquier factor de riesgo cardíaco en adultos con enfermedad arterial coronaria.**

**La ingesta diaria de huevos en adultos con enfermedad arterial coronaria establecida, no causa efectos adversos en ningún factor de riesgo cardiaco (dilatación, lípidos, presión arterial o peso corporal).**

Debido a toda la evidencia disponible actualmente no existen restricciones para el consumo diario de huevos en los diferentes grupos poblacionales y por esto consideramos a **Los Huevos, los sin rivales**.



### Referencias

Ortega, Soto, Martínez, Montes, de la Fuente, & Cerón. (2021). Macroestructura del huevo de gallinas alimentadas con diferentes niveles de proteína cruda: Relación proteína-características físicas del huevo. Ecosistemas y Recursos Agropecuarios, 8(2), 13.

Ramírez, L; Cortés, M; & Micanguer, A. (2022). El huevo de gallina y su procesamiento industrial: una revisión. Biotecnología en el Sector Agropecuario y Agroindustrial, 20(1), 221-239. Epub December 30, 2021. <https://doi.org/10.18684/bsaa.v20.n1.2022.1438>

