



MITOS SOBRE LA PRODUCCIÓN Y EL CONSUMO DE HUEVOS EN COSTA RICA

CRACKEANDO MITOS



AGOSTO 2025

Este material reúne los mitos más frecuentes sobre el consumo y la producción de huevos en Costa Rica y los contrasta con evidencia científica. Las respuestas se sustentan en literatura reciente y han sido validadas por profesional en nutrición humana, nutrición animal y zootecnia. El objetivo es ofrecer a nutricionistas y otros profesionales de la salud una guía clara y breve para la práctica y la comunicación con pacientes.

HACELO CON HUEVOS ES EL PROGRAMA DE MERCADEO Y COMUNICACIÓN DEL COMISIÓN DE HUEVO DE LA CÁMARA NACIONAL DE AVICULTORES DE COSTA RICA.



Puede acceder a este documento de forma digital en la página web:
<https://www.haceloconhuevos.com/profesionales-de-la-salud/>



MITO 1

ES MEJOR LAVAR LOS HUEVOS ANTES DE GUARDARLOS EN LA REFRIGERADORA PARA EVITAR BACTERIAS.

RESPUESTA

Lavar o limpiar los huevos puede provocar que partículas de suciedad y bacterias que se encuentran en la cáscara sean introducidas al huevo por los poros microscópicos de la cáscara.^[1]





MITO 2

GUARDAR LOS HUEVOS FUERA DEL REFRIGERADOR LOS MANTIENE MÁS FRESCOS.

RESPUESTA

Mantener los huevos dentro del refrigerador a 4°C también permite evitar la degradación de las proteínas, de otros nutrientes y la evaporación del agua del huevo, los cuales se ven afectados por la temperatura ambiental, manteniendo su frescura.^[2]



MITO 3

LOS HUEVOS CON PUNTOS MARRONES EN LA YEMA ESTÁN MALOS.

RESPUESTA

Los puntos rojos llamados manchas de sangre se producen por un proceso normal o fisiológico durante el desprendimiento de las yemas en el cuerpo de la gallina, son normales y no afectan el sabor ni la inocuidad.^[3]



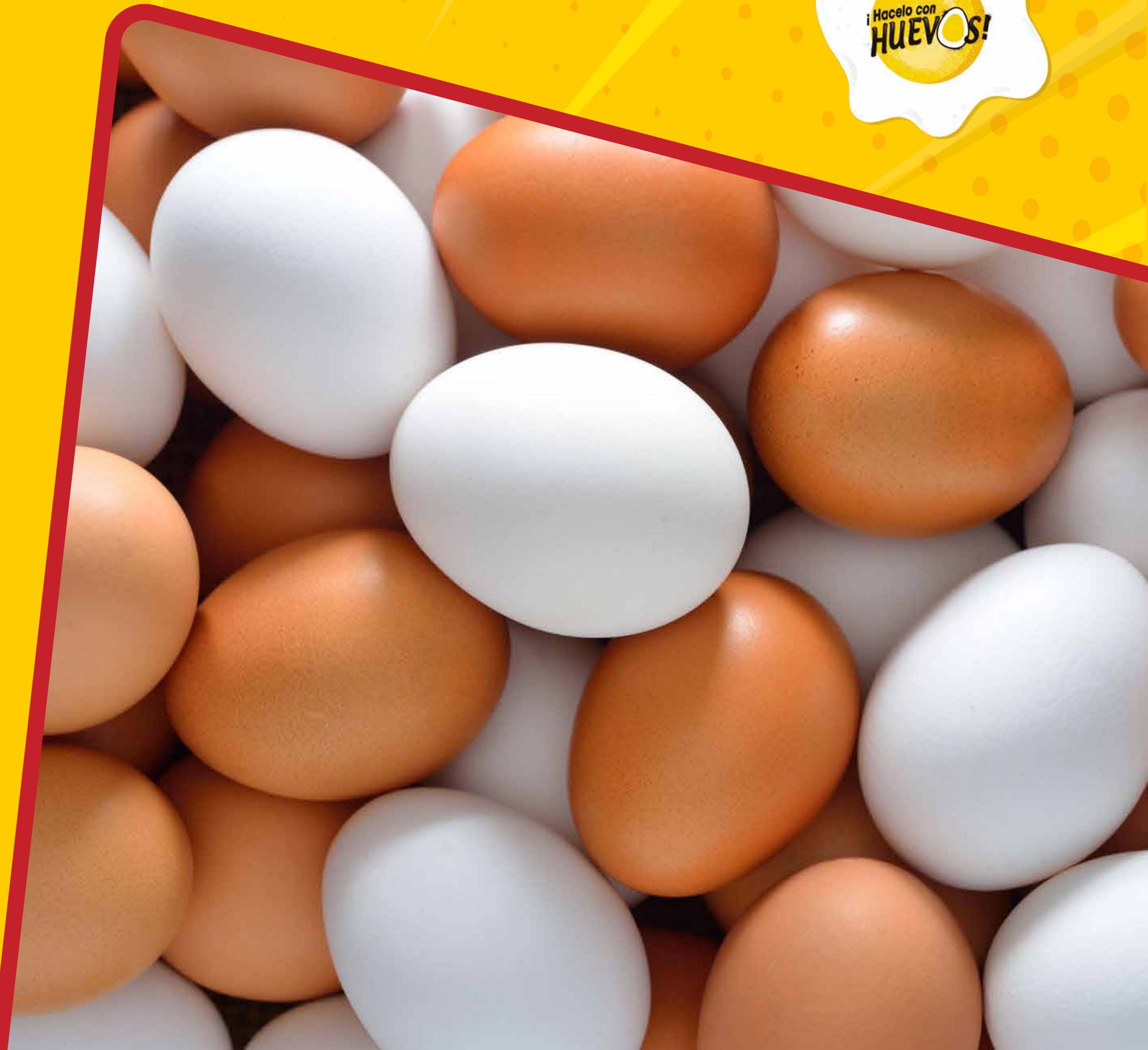


MITO 4

LOS HUEVOS BLANCOS TIENEN MÁS NUTRIENTES QUE LOS DE CÁSCARA OSCURA.

RESPUESTA

El color de la cáscara es una característica genética, las gallinas de plumaje rojo por lo general ponen huevos de cáscara café y las de plumaje blanco ponen huevos de cáscara blanca.^[4]



MITO 5

NO ES CIERTO QUE ALGUNOS HUEVOS AHORA TIENEN OMEGA 3.

RESPUESTA

Sí es cierto. La concentración de omega 3 en los huevos se puede aumentar agregando ingredientes en la dieta de las gallinas como por ejemplo linaza, aceite y harina de pescado.^[5]



MITO 6

**EN COSTA RICA SE PUEDEN
COMPRAR HUEVOS ORGÁNICOS.**

RESPUESTA

No se puede, porque en Costa Rica no se produce alimento orgánico destinado a la alimentación de gallinas ponedoras. Para que un insumo pueda ser considerado orgánico, debe estar compuesto por granos certificados como orgánicos. Sin embargo, en el país no existen registros de importación de granos con esta certificación y la limitada producción nacional se destina principalmente al consumo humano. Esta producción es aún insuficiente para sostener de manera constante la alimentación de una población significativa de gallinas.^{[6] [7] [10]}



MITO 7

LOS HUEVOS DE PASTOREO TIENEN MÁS VITAMINAS QUE LOS HUEVOS DE GALLINA EN JAULA.

RESPUESTA

No. Las gallinas no son rumiantes, por lo que carecen de los órganos especializados para digerir y aprovechar de manera eficiente el pasto. Al consumirlo, la mayor parte es desechada a través de las heces, y lo poco que logran aprovechar del forraje genera una modificación mínima o prácticamente nula en la composición nutricional del huevo. ^{[8] [9]}



MITO 8

LOS HUEVOS COMERCIALES TIENEN MENOS NUTRIENTES.

RESPUESTA

La composición nutricional del huevo depende en su mayor parte de la composición de la dieta que consumen las gallinas, también depende en menor grado del clima, de la raza, de la edad de la gallina y del sistema de alojamiento. Usualmente las gallinas comen el mismo alimento (alimento balanceado) en sistemas comerciales que en pequeña escala. Al contrario de lo que se cree, gallinas que no comen alimento balanceado usualmente presentan deficiencias nutricionales que afectan la composición del huevo. En Costa Rica no se produce alimento orgánico para gallinas. Para que un alimento se considere orgánico debe contener granos producidos orgánicamente. En Costa Rica no se tiene registro de importación de granos orgánicos y la poca producción nacional que existe se usa para alimentación humana. La producción nacional de granos orgánicos es todavía muy pequeña para para alimentar una cantidad constante de gallinas. ^[6] ^[10]



MITO 9

LA YEMA MÁS AMARILLA SIGNIFICA QUE EL HUEVO ES MÁS NUTRITIVO.

RESPUESTA

El color de la yema se ve modificado solamente por pigmentos o colorantes que se agregan en el alimento balanceado. Para obtener el color de yema que le gusta a los consumidores costarricenses se deben usar pigmentos en el alimento en pequeñas cantidades que no afectan su composición nutricional. Si no se agregan estos colorantes en el alimento la yema será pálida. ^[11]



MITO 10

LOS HUEVOS DE GALLINA CASERA NO TIENEN BACTERIAS COMO LA SALMONELLA.

RESPUESTA

Al contrario, las gallinas que se alojan en sistemas convencionales en su mayoría están vacunadas y protegidas contra Salmonella por recomendación del SENASA. Las gallinas caseras no se vacunan por lo que son más propensas a infectarse con Salmonella. Esta bacteria es muy común en ambientes abiertos y la transmiten las ratas. ^{[12] [13] [14]}



MITO 11

**A LAS GALLINAS PONEDORAS
COMERCIALES SIEMPRE SE LES
DA COLORANTE ARTIFICIAL PARA
QUE LA YEMA SEA AMARILLA.**

RESPUESTA

También se usan colorantes naturales y artificiales como en otros productos para alimentación humana. ^[15]





MITO 12

LOS HUEVOS ORGÁNICOS NO USAN NINGÚN TIPO DE MEDICAMENTO O SUPLEMENTO PARA LAS GALLINAS.

RESPUESTA

En Costa Rica no hay granjas con certificación orgánica. En los sistemas de producción orgánica se usan medicamentos si las gallinas se enferman y si así lo requieren por prescripción veterinaria. De lo contrario las gallinas se tendrían que dejar morir por enfermedad, lo cual es antiético. Lo que sí está regulado en los sistemas de producción orgánica es que los suplementos nutricionales y algunos medicamentos deben ser también producidos bajo un sistema de certificación orgánica lo que limita mucho el uso de estos productos.^[16]



MITO 13

LAS GALLINAS DE PRODUCCIÓN COMERCIAL SIEMPRE SON MALTRATADAS O VIVEN EN MALAS CONDICIONES.

RESPUESTA

La percepción de que las gallinas en sistemas comerciales son maltratadas o viven en condiciones deficientes proviene, en gran medida, de la falta de información directa sobre las prácticas de producción. El acceso a las granjas avícolas está regulado mediante protocolos estrictos de bioseguridad, lo que limita las visitas externas y genera desconocimiento en los consumidores. No obstante, el bienestar animal constituye un pilar fundamental para la productividad: las aves que no reciben un adecuado manejo sanitario, nutricional y ambiental reducen su rendimiento, comprometiendo la sostenibilidad y rentabilidad del sistema productivo. ^[17]





MITO 14

LOS HUEVOS DE GALLINA CASERA DURAN MÁS TIEMPO QUE LOS COMERCIALES SIN REFRIGERAR.

RESPUESTA

Al contrario de lo que se cree, los huevos de gallina casera muchas veces son más sucios porque las gallinas los ponen en el suelo o en condiciones de limpieza no adecuadas por lo que es más probable que sean atacados por bacterias y su vida útil disminuya. ^[2]



MITO 15

LOS HUEVOS DE GALLINA CASERA SON MÁS NUTRITIVOS QUE LOS COMERCIALES.

RESPUESTA

La composición nutricional del huevo depende en su mayor parte de la composición de la dieta que consumen las gallinas. Al contrario de lo que se cree, la mayoría del tiempo las gallinas caseras consumen alimentos desbalanceados que sí pueden afectar la composición nutricional de los huevos. La preferencia sensorial puede estar relacionada con la frescura y no con la composición nutricional. ^[18]





MITO 16

**EL HUEVO SUBE EL COLESTEROL MALO
Y CAUSA ENFERMEDADES DEL CORAZÓN.**

RESPUESTA

Comer 2 huevos al día es seguro, no existe una asociación entre el consumo de 2 huevos al día y el riesgo de enfermedad cardiovascular.^{[19] [20]}



MITO 17

NO SE DEBE COMER MÁS DE UN HUEVO AL DÍA, ESPECIALMENTE EN ADULTOS MAYORES.

RESPUESTA

Al contrario. El consumo de huevo se asocia a un mayor consumo de proteína en la dieta lo que puede ser beneficioso para esta población. El consumo de huevo en adultos mayores se ha asociado con menores pérdidas de las funciones cognitivas (especialmente en memoria semántica y funciones ejecutivas) y mejor mantenimiento de las mismas y no se relaciona con aumento en el riesgo de mortalidad.^[21]





MITO 18

**ES MEJOR SOLO COMER LAS CLARAS,
PORQUE LAS YEMAS NO SON SALUDABLES.**

RESPUESTA

El consumo de huevos completos (incluyendo la yema) lleva a mejoras en la calidad de la dieta por su contenido de micronutrientes, aporte de colina y mejoras en los perfiles de HDL y los marcadores de resistencia a la insulina comparado al consumo de las claras de huevo.^[23]



MITO 19

**LOS HUEVOS DAN DIARREA
O CAUSAN MALESTAR ESTOMACAL.**

RESPUESTA

Los huevos pueden causar problemas digestivos si la persona tiene alergia o intolerancia; la diarrea o náuseas son manifestaciones posibles de hipersensibilidad. En población sin alergia, los huevos no suelen causar diarrea. ^[23]



MITO 20

COMER HUEVO TODOS LOS DÍAS ES MALO PARA EL COLESTEROL; SOLO SE PUEDEN 2-3 POR SEMANA.

RESPUESTA

No lo es. Las recomendaciones a nivel mundial han dejado de imponer límites rígidos generales para el consumo de alimentos fuentes de colesterol como el huevo. La relación entre colesterol alimentario (por ejemplo el contenido en la yema de huevo) y colesterol sérico es compleja; en la mayoría de la población el efecto sobre LDL es modesto y depende de la dieta total.^[24]



MITO 21

AGREGAR HUEVO CRUDO EN BATIDOS AYUDA A AUMENTAR LA MASA MUSCULAR.

RESPUESTA

La proteína del huevo cocido tiene mucho mayor porcentaje de digestión y absorción (aproximadamente del 90%) que el huevo crudo (aproximadamente del 50%) debido a que el calor mejora la acción de las enzimas digestivas. Los huevos crudos pueden contener riesgos microbiológicos que son eliminados al cocinarse. ^[25]





MITO 22

EL PERFIL DE AMINOÁCIDOS DEL HUEVO ES DE MENOR CALIDAD QUE OTROS ALIMENTOS FUENTES DE PROTEÍNA.

RESPUESTA

El huevo es una proteína de alta calidad (PDCAAS ≈ 1.0 ; DIAAS > 1.0), con un perfil equilibrado de aminoácidos esenciales (especialmente leucina) y buena digestibilidad, comparable o superior a muchas proteínas, incluidas las vegetales.^{[26] [27]}



MITO 23

EL CONSUMO DE HUEVO PUEDE AFECTAR LA ABSORCIÓN DE ALGUNOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES.

RESPUESTA

Al contrario, la grasa de la yema de huevo favorece la absorción de carotenoides liposolubles (como la luteína, zeaxantina) y vitaminas liposolubles (A, D, E y K). ^[28]



REFERENCIAS:



1. Hutchison, M. L., Gittins, J., Walker, A., Burton, C., & Sparks, N. (2003). Washing table eggs: A review of the scientific and engineering issues. *World's Poultry Science Journal*, 59(2), 233-248.
<https://doi.org/10.1079/WPS20030015>
2. Lee, M. H., Cho, E. J., Choi, E. S., & Sohn, S. H. (2016). The effect of storage period and temperature on egg quality in commercial eggs. *Korean Journal of Poultry Science*, 43(1), 31-38.
<https://doi.org/10.5536/kjps.2016.43.1.31>
3. Şeremet, Ç., & Güler, H. C. (2024). Meat and blood spots as a quality trait on table eggs: Causes and solutions. *Black Sea Journal of Agriculture*, 7(6), 790-794.
<https://doi.org/10.47115/bsagriculture.1504881>
4. Hsiu-Chou, L., & Teng-Kuei, C. (2010). Eggshell pigmentation: A review. *Journal of the Chinese Society of Animal Science*, 39, 75-89.
5. Shakoo, H., Khan, M., Sahar, A., Khan, M., Faiz, F., & Ahmad, B. (2020). Development of omega-3 rich eggs through dietary flaxseed and bio-evaluation in metabolic syndrome. *Food Science & Nutrition*, 8(5), 2274-2283.
<https://doi.org/10.1002/fsn3.1522>
6. Hester, P. Y. (2017). *Egg innovations and strategies for improvements* (1st ed.). Academic Press.
<https://doi.org/10.1016/C2015-0-06812-4>
7. Polycarpe, T., & Andre, T. (2024). Factors affecting egg quality and functional properties. *International Journal of Advanced Research*, 12(3), 1235-1250.
<https://dx.doi.org/10.21474/IJAR01/19366>
8. Ndelekwute, E. K., Enyenihi, G. E., & Akpa, I. P. (2018). Potenciales y desafíos del uso de recursos forrajeros para la producción avícola. *Critical Care Obstetrics & Gynecology*, 2(1), 14.
<https://doi.org/10.2577-0594.100014>



REFERENCIAS:

9. WingChing-Jones, R., Zamora-Sanabria, R., & Chavarría-Zamora, S. (2023). Egg quality and productive performance of ISA Brown laying hens with grazing access. *Agronomía Mesoamericana*, 34(2), 51511.
<https://doi.org/10.15517/am.v34i2.51511>
10. Centro de Investigación en Nutrición Animal (CIAB). (2024). Informe anual 2024. Universidad de Costa Rica.
<https://cina.ucr.ac.cr/media/attachments/2024/11/25/informe-ciab-2024.pdf>
11. Nys, Y., Bain, M., & Van Immerseel, F. (2011). Improving the safety and quality of eggs and egg products: Egg chemistry, production and consumption. Woodhead Publishing.
<https://doi.org/10.1533/9780857093912>
12. Pan, J., Wei, R., Xu, P., Liu, Y., Li, C., Ding, G., Fan, J., Li, Y., Yu, J., & Dai, P. (2024). Progress in the application of Salmonella vaccines in poultry: A mini review. *Veterinary Immunology and Immunopathology*, 278, 110855.
<https://doi.org/10.1016/j.vetimm.2024.110855>
13. Programa Avícola SENASA. (2024). Plan nacional de sanidad avícola. Servicio Nacional de Salud Animal, Costa Rica.
<https://www.senasa.go.cr/informacion/centro-de-informacion/informacion/sgc/pnsa>
14. Chavarría-Zamora, S., Chacón-Villalobos, A., WingChing-Jones, R., & Zamora-Sanabria, R. (2021). Productive parameters, morphology and microbiology of eggs produced by Hy-Line Brown, Novogen, Rhode Island Red and Sex Link hens. *UNED Research Journal*, 13(2), e3459.
<https://doi.org/10.22458/urj.v13i2.3459>
15. Ortiz, D., Lawson, T., Jarrett, R., Ring, A., Scoles, K., Hoverman, L., Rocheford, E., Karcher, D., & Rocheford, T. (2021). Biofortified orange corn increases xanthophyll density and yolk pigmentation in egg yolks from laying hens. *Poultry Science*, 100(7), 101117.
<https://doi.org/10.1016/j.psj.2021.101117>
16. United States Department of Agriculture (USDA). (2013). Guidelines of organic certification of poultry.
<https://www.ams.usda.gov/sites/default/files/media/Poultry%20-%20Guidelines.pdf>

REFERENCIAS:



17. Sinclair, M., Lee, N. Y. P., Hötzel, M. J., de Luna, M. C. T., Sharma, A., Idris, M., Islam, M. A., Iyasere, O. S., Navarro, G., Ahmed, A. A., Curry, M., Burns, G. L., & Marchant, J. N. (2022). Consumer attitudes towards egg production systems and hen welfare across the world. *Frontiers in Animal Science*, 3, 995430.
<https://doi.org/10.3389/fanim.2022.995430>
18. Kowalska, E., Kucharska-Gaca, J., & Kuźniacka, J. (2021). Egg quality depending on the diet with different sources of protein and age of the hens. *Scientific Reports*, 11, 2638.
<https://doi.org/10.1038/s41598-021-82313-1>
19. Drouin-Chartier, J. P. (2020). Egg consumption and risk of cardiovascular disease: Three large prospective US cohort studies, systematic review, and updated meta-analysis. *BMJ*, 368, m513.
<https://doi.org/10.1136/bmj.m513>
20. Fuller, N. R., Sainsbury, A., Caterson, I. D., Denyer, G., Fong, M., Gerofi, J., Leung, C., Lau, N., Williams, K. H., Januszewski, A. S., Jenkins, A. J., & Markovic, T. P. (2018). Effect of a high-egg diet on cardiometabolic risk factors in people with type 2 diabetes: The Diabetes and Egg (DIABEGG) Study—Randomized weight-loss and follow-up phase. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 107(6), 921–931.
<https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy048>
21. Kritz-Silverstein, D., & Bettencourt, R. (2024). Egg consumption and 4-year change in cognitive function in older men and women: The Rancho Bernardo study. *Nutrients*, 16(16), 2765.
<https://doi.org/10.3390/nu16162765>
22. Andersen, C. J., Huang, L., Zhai, F., Esposito, C. P., Greco, J. M., Zhang, R., Woodruff, R., Sloan, A., & Van Dyke, A. R. (2023). Consumption of different egg-based diets alters clinical metabolic and hematological parameters in young, healthy men and women. *Nutrients*, 15(17), 3747.
<https://doi.org/10.3390/nu15173747>

REFERENCIAS:



23. Dona, D. W., & Suphioglu, C. (2020). Egg allergy: Diagnosis and immunotherapy. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(14), 5010.
<https://doi.org/10.3390/ijms21145010>
24. Li, M.-Y., Chen, J.-H., Chen, C., & Kang, Y.-N. (2020). Association between egg consumption and cholesterol concentration: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutrients*, 12(7), 1995.
<https://doi.org/10.3390/nu12071995>
25. Fuchs, C. J., Hermans, W. J. H., Smeets, J. S. J., Senden, J., van Kranenburg, J., Gorissen, S. H., Burd, N. A., Verdijk, L. B., & van Loon, L. J. C. (2022). Raw eggs to support postexercise recovery in healthy young men: Did Rocky get it right or wrong? *The Journal of Nutrition*, 152(11), 2376–2386.
<https://doi.org/10.1093/jn/nxac174>
26. Drownowski, A. (2020). Adjusting for protein quality by food source may affect nutrient density metrics. *Nutrition Reviews*, 79(10), 1134–1141.
<https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa063>
27. Herreman, L., Nommensen, P., Pennings, B., & Laus, M. C. (2020). Comprehensive overview of the quality of plant- and animal-sourced proteins based on the digestible indispensable amino acid score. *Food Science & Nutrition*, 8(10), 5379–5391.
<https://doi.org/10.1002/fsn3.1809>
28. Li, P., Li, Z., Shi, P., Tan, G., & Zeng, J. (2024). Metabolome analysis of egg yolk and white following dietary supplementation with *Ampelopsis grossedentata* extract. *Poultry Science*, 103(10), 104110.
<https://doi.org/10.1016/j.psj.2024.104110>



CRACKEANDO MITOS

