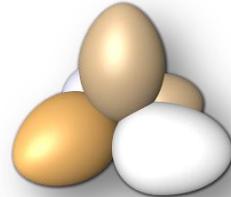


“HUEVOS EN EL BIENESTAR FAMILIAR”



“HUEVOS PARA EL BIENESTAR FAMILIAR”





HUEVOS PARA EL BIENESTAR FAMILIAR	3
BENEFICIOS GENERALES AL COMER HUEVO	5
PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LOS BENEFICIOS DE COMER HUEVO	6
CUIDADOS Y CONSEJOS AL COCINAR CON HUEVO	13
EL HUEVO Y EL COLESTEROL	20
INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LOS HUEVOS Y LAS GALLINAS	
PREGUNTAS Y RESPUESTAS PARA HACER NUESTRO PROPIO CAMBIO DE VIDA	22
BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA	28

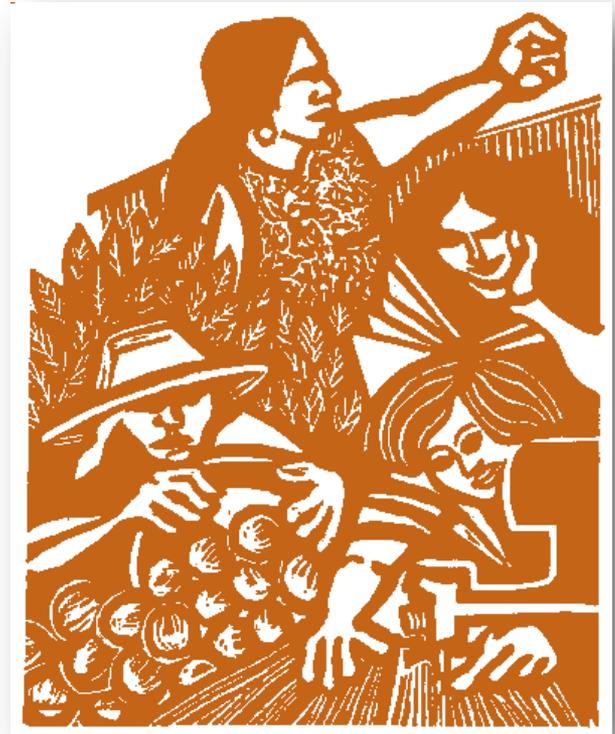
HUEVOS EN EL BIENESTAR FAMILIAR

Comer bien y tener una buena nutrición es primordial para las familias mexicanas, lo anterior forma parte del desarrollo social y económico de toda sociedad, para así evitar la pobreza alimentaria en zonas rurales y suburbanas.

Satisfacer las necesidades básicas, es un derecho de todos los seres humanos, en la actualidad éstas son inciertas y vulnerables. El reto que enfrentamos es organizarnos y comunicar de forma intersectorial, para que juntos construyamos estrategias y colaboremos para llevar a cabo acciones inteligentes de corto y mediano plazo y así lograr satisfacer dichas necesidades. Asimismo, debemos considerar que vivimos en un mundo con gran diversidad cultural que nos invita a ser plurales en las opciones para desarrollar infraestructura, educación, espacios socioculturales, así como normativas que se enfoquen claramente a los distintos tipos de población que requieren apoyo y compañía en sus procesos de crecimiento humano y social, con especial atención en una alimentación sana y accesible.

La complejidad de este trabajo nos permite participar, ya sea con acciones de educación nutricional y de consumo responsable, asimismo, a través de una producción sustentable de alimentos y una equitativa/justa distribución de oportunidades de desarrollo social y económico, enfocado especialmente para las familias socialmente más vulnerables, lo que convierte esta labor en un reto intersectorial, necesario para el bien de todos los que habitamos el territorio mexicano.

El Proyecto Estratégico para la Seguridad Alimentaria (PESA) en el municipio de Xilitla, SLP, forma parte de los programas productivos y sociales que impulsan la “nutrición familiar” a través de acciones de formación con la población comunitaria que **quiere y desea mejorar su condición de vida**. Para su realización se han incorporado al sistema de trabajo temas de educación nutricional y de consumo, educación financiera, así como el desarrollo de capacidades y habilidades para construir y manejar gallineros familiares que produzcan alimento para el consumo familiar (huevo y carne) y eventualmente generar ingresos que ayudarán a su bienestar.



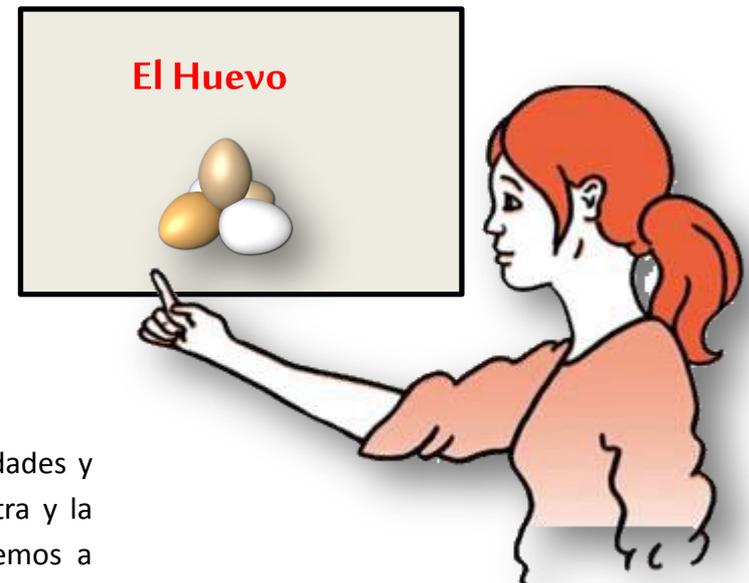
El presente trabajo se une a este esfuerzo para mejorar la vida comunitaria, y a través de la compilación de información sobre el **huevo**, como un alimento indispensable para las familias con pobreza económica y de salud. El Manual fue diseñado también con el propósito de que los habitantes de las comunidades lo lean, comprendan y retomen algunas ideas para llevarlas a la práctica cotidiana en su núcleo familiar. Asimismo, este material informativo tienen la finalidad de ayudar a los facilitadores de campo en las asesorías, capacitaciones y seguimiento de proyectos.

Encontraremos en el documento datos e información que nos ayudará a crear conciencia sobre el buen uso alimentario del huevo, ventajas para la salud, así como mitos y recomendaciones para mejorar la salud. El material aquí expuesto servirá, igualmente, de apoyo en la preparación de material didáctico e informativo para ser utilizado en talleres comunitarios y/o para compartir con profesores de educación básica, así como responsables de comités de salud y desarrollo comunitario.

Para una mejor comprensión del tema, el documento se dividió en cinco secciones:

1. **Beneficios generales al comer huevo.**
2. **Preguntas y respuestas sobre los beneficios de comer huevo.**
3. **Cuidados y consejos al cocinar con huevo.**
4. **El huevo y el colesterol.**
5. **Información general sobre los huevos y las gallinas.**

El objetivo general de este trabajo es lograr que las personas, comunidades y facilitadores hagan uso práctico de la información que aquí se encuentra y la pongan en acción. Al compartir los datos, las experiencias contribuiremos a disminuir **la pobreza social de México**.



***PREGUNTAS Y RESPUESTAS PARA
HACER NUESTRO PROPIO CAMBIO
DE VIDA***

BENEFICIOS GENERALES AL COMER HUEVO

Provoca una sensación de saciedad (se nos quita el hambre).

Proporciona un bajo aporte calórico (1 huevo de 60 gr = 90 kal.).

Es fácil de adquirir, económico o barato.

Contiene pocos carbohidratos.

La sustancia llamada lecitina que contiene el huevo inhibe la absorción intestinal del colesterol.

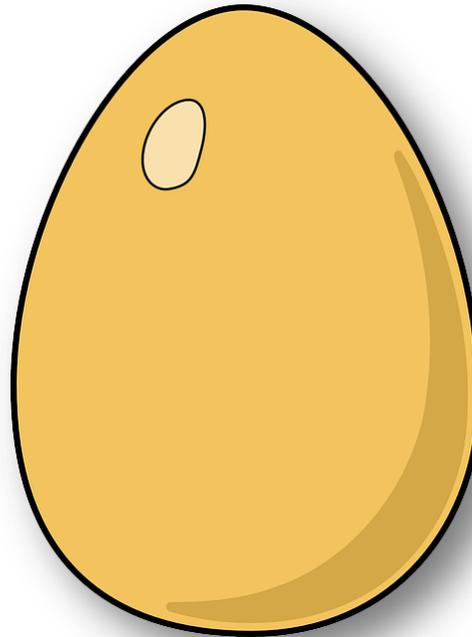
Tiene un empaque 100% natural.

Tiene proteína de alta calidad.

Alimento fácil para preparar múltiples platillos.

Contiene minerales como: hierro, selenio, zinc y fósforo.

Contiene vitamina como: A, E, D, ácido fólico y complejo B.



Presenta un nutrimento llamado colina, importante en el desarrollo el cerebro y la memoria. Ayuda en la prevención del Alzheimer y demencia senil en los adultos mayores.

Contiene dos sustancias antioxidantes llamados: luteína y zeaxantina, las cuales ayudan a la correcta función de los ojos, disminuye el riesgo de padecer cataratas y pérdida de la vista en los ancianos.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LOS BENEFICIOS DE COMER HUEVO

- 🍳 **¿Qué tiene un huevo que lo hace un buen alimento?** Contiene los nutrientes esenciales que necesitamos todos los días para el funcionamiento normal de nuestra vida como es... proteína, 13 vitaminas y minerales, grasas (2/3 no saturadas), pocas calorías y agua. Así como ácido oleico valorado por su acción benéfica en los vasos sanguíneos reduciendo el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y del hígado.
- 🍳 La composición proteica del huevo es considerada de alto valor, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales y en una proporción adecuada “ideal”, para cubrir las necesidades nutricionales de las personas. Es una fuente de proteína altamente digestible ya que más del 95 % de la proteína del huevo es digerida y resulta disponible para cubrir las distintas necesidades del cuerpo.



- 🍳 Una sola pieza de huevo aporta aproximadamente 6 gramos de proteína, repartidos fundamentalmente entre la yema y la clara. El albumen o clara consiste en una solución acuosa (88%) y proteica (11% del albumen). De las numerosas proteínas presentes en la clara, destacan la ovoalbúmina (54%) y ovomucina (11%) responsables de la consistencia del albumen, y la lisozima (3,4%) por sus propiedades antibacterianas. El resto de las proteínas del huevo se encuentran en la yema (16%), que consiste en una emulsión de agua (49 %) y lipoproteínas.
- 🍳 Un solo huevo puede llegar a cubrir el 68 % de lo que requiere nuestro cuerpo diariamente de vitamina B12, la cual interviene en la formación de células sanguíneas y del tejido nervioso.

- Tanto la clara como la yema del huevo contienen una amplia variedad de minerales, contribuye con el zinc (4,7 %), selenio (9,7), hierro (10,5 %) y calcio (3,9 %).
- **¿Es verdad que el huevo produce energía y vigor?** Sí, nos ayuda a no estar cansados. El huevo contiene 14% de riboflavina, ácido pantoténico (los dos del complejo de Vitaminas B), vitamina E, selenio, hierro, fósforo, vitamina D, calcio y grasas buenas no saturadas, zinc, vitamina A. En conjunto todos mejoran la eficiencia de los nutrientes en el cuerpo y generan fuerza y satisfacción energética.
- Los niños, personas de estatura media y personas inactivas, podrían disfrutar de comer 3-4 huevos a la semana, mientras que las personas físicamente muy activas y corpulentas, podrían consumir hasta 7 huevos a la semana. **Se recomienda que además de alimentarse bien se haga ejercicio.**



Adulto promedio inactivo y niños pueden comer de 3-4 huevos a la semana



Personas físicamente activas pueden comer 7 huevos a la semana

- Un huevo (60 gramos) tiene un contenido energético de 85 kilocalorías (kcal), es adecuado en personas que comen una limitada cantidad de alimento y/o energía pero que necesitan asegurar nutrientes esenciales (personas de edad avanzada, niños, dietas de adelgazamiento, etc.).

¿Se puede comer la cáscara del huevo? La cáscara está formada de bicarbonato calcio y contiene 27 elementos como magnesio, cobre, silicio, zinc, etc. Es una fuente natural de calcio y es fácil de absorber cuando es digerida. No es necesario consumirla si tenemos una dieta balanceada. Si te atreves a hacerlo fíjate bien que esté limpia y no haya estado mucho tiempo a la intemperie.

¿A qué edad se les puede dar huevo a los bebés? Los niños entre 1-6 meses de edad sólo deben consumir leche materna que es lo mejor que hay para ellos. Después de 6 meses gradualmente se van introduciendo frutas y verduras a los niños y posteriormente proteínas de origen animal.

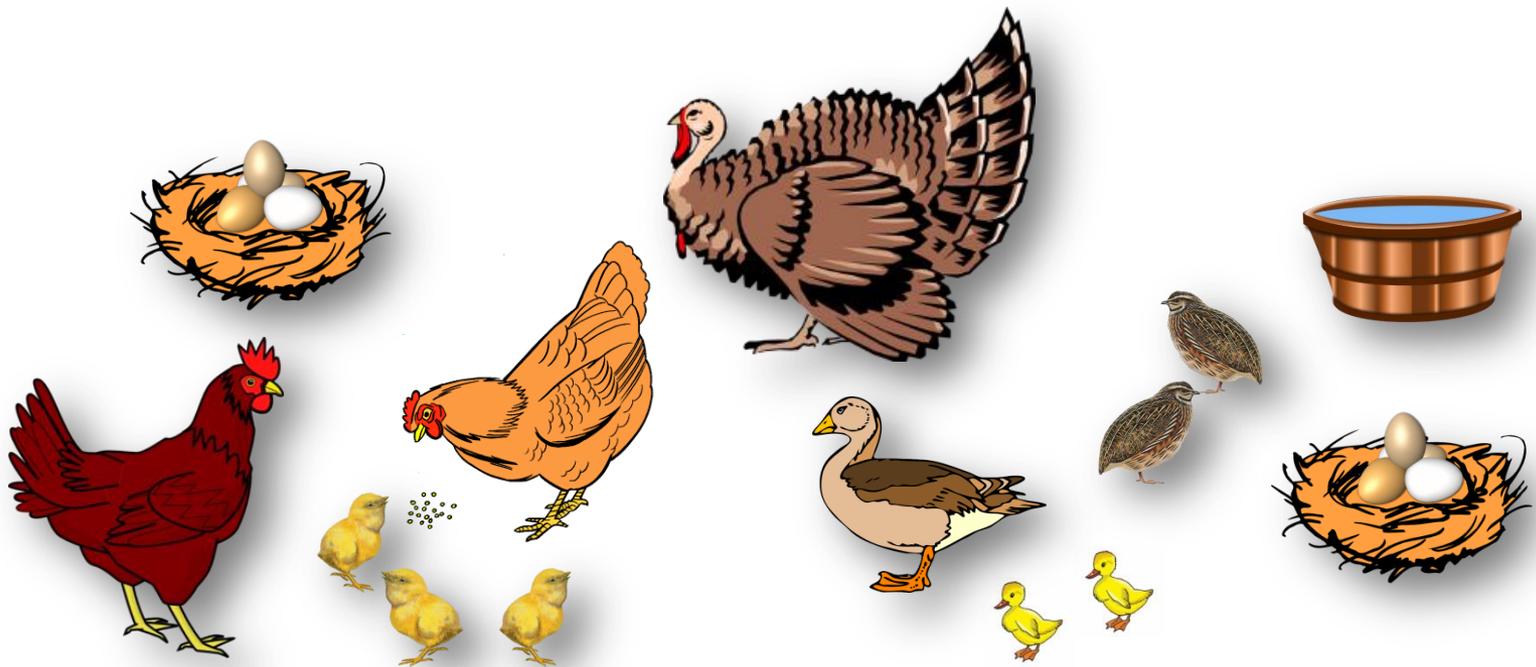
- Después de 12 meses de edad no hay restricciones para consumir huevo, ni para la yema ni para la clara, aunque algunos niños entre los 2 y 3 años toleran comer huevo, habrá que estar atentos para alguna reacción alérgica. Podemos alimentar sin temor a los niños en pleno crecimiento con huevos. En esta etapa el bebé puede empezar a digerir el huevo, contiene colina que es nutrimento indispensable para el correcto desarrollo funcional del cerebro.



Bebés de 0-6 mese leche materna exclusiva
Bebés de 6-11 meses introducir frutas, verduras y algunas proteínas



Bebés de 12 meses en adelante ya puede consumir huevo y todos los alimentos.



- **¿Los huevos de gallinas de patio son más sabrosos?** Si, la diferencia está en el sabor debido al tipo de alimento que se le da a las gallinas, así como los cuidados y las condiciones de poca estrés en el lugar donde se encuentran.
- **¿El huevo tiene propiedades contra el cáncer?** El huevo por su naturaleza produce vida, de manera que contiene todos los nutrientes para desarrollar y proteger las células y entre ellos se encuentra la vitamina E y el mineral selenio que son nutrientes antioxidantes que atrapan los radicales libres y mejoran el sistema de defensa del cuerpo.
- **¿Hay algún nutriente que tenga la culpa o provoque las enfermedades cardiovasculares (corazón y venas)?**

No hay nutrientes malos. Si tenemos una dieta balanceada, un ritmo de vida con poco estrés y comemos un poco de todo, además si evitamos tener excesos en el consumo de alimentos con grasas trans y saturadas, por ejemplo, papas y pollo frito, donas, churros, margarinas.

🍳 **¿Es verdad que un huevo puede funcionar como una píldora vitamínica?** Si, el huevo tiene todas las vitaminas y minerales que ayudan a las necesidades diarias de micronutrientes, entre ellos el folato que es una vitamina B que promueve el crecimiento de células nuevas, la vitamina B5 que libera energía, la B12 que ayuda al buen funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso, la vitamina A excelente para la visión, vitamina D para la salud y formación de huesos. Igualmente contiene yodo para el funcionamiento adecuado de la glándula tiroides, fósforo para huesos y dientes, hierro para la producción de hemoglobina en la sangre, tiamina para convertir carbohidratos a energía, zinc para crecimiento y curación de heridas.

🍳 **¿Es cierto que el huevo engorda?** Falso, cada huevo contiene sólo 75 calorías, mientras un refresco o una cerveza tienen entre 140 a 200 y una hamburguesa 300 calorías.

🍳 **¿Por qué dicen que las calorías de los huevos son altamente ricas?** Porque las pocas calorías del huevo vienen de todas sus vitaminas, minerales, proteína, grasas no saturadas. En cambio las calorías de refrescos o galletas son calorías vacías, sólo tienen colores artificiales y azúcares refinados que algunos estudios las asocian a la diabetes, a la obesidad y problemas del corazón, hígado y riñones. Una barra de chocolate comercial con un peso igual de un huevo (50-55 gramos) tiene entre 200 a 400 calorías y entre 10 a 20 gramos de grasa, toda esta de forma saturada con cero valor nutritivo.

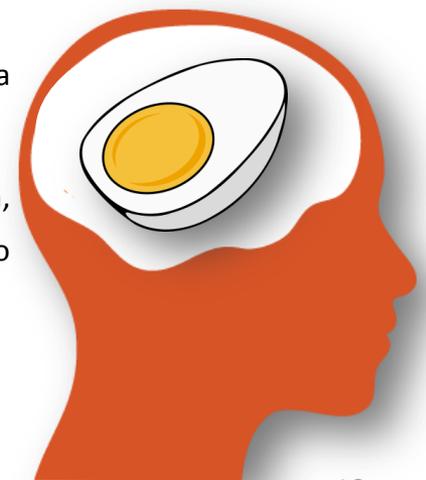
🍳 **¿Es cierto que consumir un huevo es como consumir un taco de carne?** Si, cada huevo tiene 6.25 gramos de proteína igual que 28 gramos aproximados de carne. Aunque la ventaja del huevo es mayor por ser digestible para todas las edades, desde bebés hasta los ancianos.



🍳 **¿Por qué dicen que la proteína del huevo es una proteína completa?** Porque es casi 100% digerida por nuestro cuerpo. NO hay ninguna otra proteína así.

🍳 **¿Es verdad que los huevos ayudan a mejorar la memoria?** Si, el Comité Nacional Sistema Producto de Aves en México menciona que investigadores en Israel han encontrado una sustancia que se llama “Lípido Activo” que se ha probado que ayuda a mejorar la memoria de los ancianos.

- 🍳 **¿Es verdad que los huevos pueden ayudar a bajar de peso?** Si, al comer huevo se aumenta el consumo de proteína y esto estabiliza el azúcar en la sangre y disminuye el deseo de picar alimentos (antojitos) que contienen grasas y calorías como dulces, empanadas, papitas fritas, hojaldres y frituras cargadas con aceite animal saturado.
- 🍳 **¿Por qué se recomienda que las mujeres embarazadas consuman huevo diariamente?** El huevo tiene todos los nutrientes necesarios para un desarrollo normal de un bebé, especialmente vitamina B7 o colina es muy necesaria para el desarrollo del feto. El huevo es altamente rico en colina.
- 🍳 **¿Es verdad que los huevos ayudan a mejorar la vista y evitan el inicio de cataratas?** Si, la yema del huevo es rica en sustancias como lecitina y zeaxantina que son precursores de carotenoides y de la vitamina A, que ayudan a la prevención de problemas de la vista.
- 🍳 **¿Es verdad que debemos evitar consumir la yema del huevo?** Falso, la parte más nutritiva del huevo es la yema, ya que contiene todas las vitaminas, casi todos los minerales, las grasas buenas no saturadas.
- 🍳 **¿Por qué los huevos mejoran la calidad de la piel y la juventud?** Tienen una calidad de proteína que hace la piel y los tejidos más tersos. La clara de huevo se utiliza extensivamente en los productos cosméticos para la piel, mascarillas y también en la industria médica.
- 🍳 **¿Por qué hay que desayunar huevos?** Los huevos nos dan satisfacción cuando se consumen por la mañana y quitan el deseo de comer entre comidas.
- 🍳 **¿Ayuda el huevo al cerebro de los estudiantes?** Si, Es importante alimentar nuestros hijos bien, incluir el huevo a los alimentos que se dan en el desayuno antes de enviarlos a la escuela. El huevo tiene colina que ayuda a mejorar la memoria.



🍳 **¿Cada vez que como huevo me duele el estómago, por qué?** Tal vez eres intolerante al huevo o el alimento con que acompañas el huevo es el que lo ocasiona, igualmente puede ser por usar demasiado aceite al cocinar. Consulta a tu médico, pero antes observa bien qué comes, la hora, cantidad y combinación de alimentos.

En caso de que haya alergia al comer el huevo, especialmente la clara, se podrá notar con salpullidos en la piel, molestias digestivas (vómitos, dolor de estómago y diarrea), algunas personas presentan síntomas respiratorios al ingerir la yema de huevo o carne de pollo. El único tratamiento de la alergia alimentaria consiste en evitar comer el huevo o carne de pollo. Es recomendable como medida preventiva que se le de huevo a los niños después de los 12 meses de edad.

SÍNTOMAS DE ALERGIA AL HUEVO

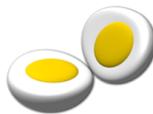


Salpullidos

Vómito, dolor de estómago y diarrea



Problemas respiratorias

Pueden comer 

niños a partir de los 12 meses



CUIDADOS Y CONSEJOS AL COCINAR CON HUEVO



- Si vas a preparar algo con huevo crudo a baja temperatura, por ejemplo un batido para salsa, mayonesa o capear, se recomienda hacerlo al final de tus preparativos para prevenir que haya contaminación por bacterias.
- Si preparas una mayonesa es conveniente añadir un chorrito de vinagre o limón en su elaboración ya que lo ácido facilita su conservación.
- No dejar los huevos, ni los alimentos que contengan huevo más de 2 horas a temperatura ambiente, especialmente en épocas de calor. Si no tenemos cómo refrigerar la comida y la temperatura está arriba de 30º C de calor evita que pase más de 1 hora entre la preparación y el momento de servirla.
- Las claras crudas pueden conservarse hasta cuatro días en refrigeración en un recipiente limpio y bien cerrado.
- Las claras y el huevo entero batido se congelan sin problemas, la yema no es conveniente congelarla porque pierde su textura.
- Nunca deben mantenerse los envases que contengan claras y yemas a temperatura ambiente, tanto si están abiertos como cerrados.
- Un huevo puede ser consumido hasta 28 días después de su puesta por la ave, siempre y cuando se conserve en un lugar adecuado.
- Después de cocinar huevos duros, pueden ser conservados por una semana en el refrigerador. Bien almacenados con control de temperatura, humedad y sanidad pueden durar meses sin dañarse.
- La clara es un aglutinante ya que da estructura y junta o adhiere otros alimentos.
- Protege el aroma y sabor de las verduras al rebosarlas con un batido de clara.



- 🍳 Da un acabado brillante al darle al pan un baño de huevo en la superficie.
- 🍳 El uso de huevo mejora el masticado ya que da cuerpo y suavidad a los alimentos.
- 🍳 Si espesas las salsas con huevo les das más cuerpo consiguiendo mejorar el producto.
- 🍳 Para hacer merengue o capear algún alimento, emplear un recipiente limpio de metal o de cristal (no de plástico) que no tenga ningún residuo de grasa.
- 🍳 Utiliza claras que no tengan ningún resto de yema. De preferencia utilizar sólo utensilios de acero inoxidable para la preparación de los huevos.



- 🍳 **¿Se pueden congelar los huevos?** Esta práctica normalmente no es común, sin embargo si tienen muchos huevos se pueden quebrar, batir y congelar en envases o bolsas herméticas, no dejar aire y escribir la fecha en la bolsa y cuantos huevos son. También se pueden congelar la yema y la clara por separadas. La congelación de la yema es un poco más delicada y vale la pena agregar un poco de sal o azúcar para evitar que la yema se ponga muy densa y dura. No descongelen en horno de microonda, dejar el recipiente una noche afuera y utilizar cuando esté líquido. Es peligroso volver a congelar los sobrantes.
- 🍳 **¿A qué temperatura debo cocinar los huevos?** La regla general para cocinar los huevos es entre 65 a 70^o C. Esta temperatura nos asegura que no hay contaminación cruzada o con bacterias que nos puedan hacer daño.
- 🍳 **¿Cuántos días puedo guardar los huevos?** La clara dura 2-3 días, mientras que la yema puede durar hasta 4 días. Puedes echar un poco de leche encima de la yema para mantener su frescura.
- 🍳 **¿Cómo debemos comer los huevos, crudos o cocidos?** Nunca crudos, el huevo debemos cocinarlo bien para evitar problemas de contaminación. El huevo debe estar bien cocido para los niños, ancianos y personas con debilidad en su sistema de defensa.

- 🍳 **¿Qué pasa si la cáscara del huevo se quiebra?** Estos huevos debes ponerlos en un envase bien limpio y cerrado. Se recomienda utilizarlos en menos de 2 días y cocinarlos bien.
- 🍳 **¿Por qué algunos huevos pueden oler raro o a pescado?** Recordemos que los huevos tiene más de 15,000 poros y pueden absorber los olores de alrededor, por esto es muy importante mantenerlos en sus envases y no cerca de alimentos olorosos. En las granjas o gallineros deben evitar alimentar las gallinas con ingredientes como harina de pescado que esto puede afectar el sabor y olor del huevo.
- 🍳 **¿Pierden los huevos peso con el tiempo?** Si, los huevos siempre van a respirar y perder algo de humedad (agua), si dejamos un huevo por varios meses en el refrigerador, puede perder casi todo su contenido de agua.
- 🍳 **¿Cómo puedo asegurarme que los huevos son frescos?** Todo depende donde se compren los huevos. Es importante siempre comprar los huevos en lugares o con personas que tienen un ambiente limpio y fresco. La parte clara del huevo siempre debe estar muy firme y pegada a la yema, si la clara es bien líquida, el huevo no es fresco. Puedes utilizar la siguiente técnica para saber si está fresco. El primer paso es sumergir el huevo en un recipiente con agua fría. Si está fresco, se hundirá de lado, mientras que si se hunde pero queda de pie, es que ya no esta tan fresco, pero de todos modos se puede consumir, pero si flota, en este caso será conveniente desechar el huevo ya que podría estar podrido. Esta técnica funciona porque al pasar los días, se va llenando de aire al perder agua y en consecuencia al haber más aire la flotabilidad del huevo será mayor.



Huevo Fresco



Huevo no tan fresco
(se puede consumir)



Huevo que no se debe consumir

Síntomas de Salmonelosis



Fiebre



Dolor de cabeza



Vómito



Diarrea

-  El principal riesgo a la salud humana con el consumo de huevo suele relacionarse con la bacteria *Salmonella*, la persona afectada sufre vómitos, diarrea y fiebre elevada que puede superar los 40 °C. La diarrea presenta un color verde esmeralda. La medida de prevención es en el cuidado de las aves con buenas prácticas de higiene y en la sanidad del proceso manejo al manipular y envasar el huevo. Igualmente debe tenerse mucha limpieza al estar cocinando y refrigerados los guisados que se hayan preparado. Otra recomendación es evitar comer huevos crudos.
-  **¿Por qué en la literatura siempre relacionamos salmonella con huevo?** Todos los productos alimenticios y animales vivos pueden contaminarse con esta bacteria que es muy común en el ambiente. La mayoría de lugares con salmonella (+90%) sucede en lugares con poca higiene y control, por ejemplo, cocinas, restaurantes, comedores y hospitales donde preparan comidas en grandes cantidades y siempre hay riesgo de contaminación.
-  **¿Cómo saber si el huevo está dañado?** Cuando un huevo está dañado tiene un olor muy fuerte por la descomposición interna y flota encima del agua. Los huevos que tienen la clara aguada no están dañados, solamente están viejos o no fueron bien guardados.

- 🍳 **¿Cómo evito la contaminación con salmonella?** La mejor opción es aplicar las buenas prácticas de higiene como: lavarse las manos frecuentemente, desinfectar los utensilios de cocina, no utilizar trapos y toallas sucias, y el más importante cocinar bien los huevos ya que el calor matará todas las bacterias incluyendo todos los tipos de salmonellas.

Higiene en la cocina



Lavarse las manos.
Lavar y desinfectar
alimentos y
utensilios de cocina.



Cocinar bien los alimentos en especial los huevos.

- 🍳 **¿Es verdad que es más fácil pelar la cáscara de huevos más viejos?** Si, los huevos que tienen 3-5 días en el refrigerador son más fáciles de pelar. También ayuda a pelar mejor si salcochas (cocinar con agua y sal) los huevos durante unos 20 a 30 minutos, ya cocinados no se pueden dejar los huevos más de 2 horas afuera del refrigerador.

- 🍳 **¿Cómo limpiar un huevo para que esté higiénico?** Si el cascarón tiene alguna grieta o quebrado, deberás usarlo inmediatamente, si ya lleva mucho tiempo es mejor tirarlo a la basura o llevarlo a la composta. La razón se debe a que pueden haber entrado bacterias y no es seguro consumirlo. Si la cascara está perfectamente limpia, considera dejarla como está. Jamás los laves con agua ni jabón, tampoco limpiarlos con trapos mojados. Si los huevos tienen mugre, plumas o caca de gallina, es más higiénico limpiarlos.

- 🍳 **¿Cuándo se ven a veces puntos de sangre en las yemas, se puede comer?** Si, se pueden comer los huevos, estos puntos suceden cuando en el oviducto del ave a veces se rompe una pequeña vena y se queda allí hasta el final. Con la punta de un tenedor se pueden quitar o sencillamente ignorar y dejarlo allí. Estos huevos son absolutamente sanos para comerlos.

- 🍳 **¿Se pueden comer huevos fértiles?** Sí. Sin embargo debemos asegurarnos que los huevos son frescos y no estuvieron expuestos a lugares muy calientes, ya que después de un tiempo pudo haber crecido el embrión del pollo.
- 🍳 Evita separar las claras de las yemas usando la cáscara del huevo. Hay separadores de yema y clara, para facilitar esta operación si no lo tienes procura que la cáscara esté bien limpia.



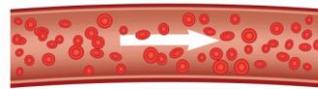
Separador de yema.



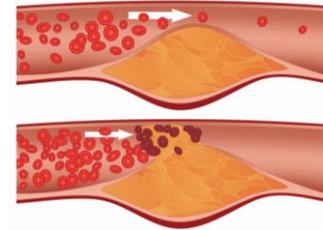
Forma de usar botella PET para separar la yema de la clara.

EL HUEVO Y EL COLESTEROL

- De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) y con base en un estudio realizado en 24 países, no existe relación significativa entre el huevo y la mortalidad debida a enfermedades cardiovasculares. Pero sí esta comprobado que los factores que provocan estas enfermedades son el alcohol, tabaco, sedentarismo, estrés y la obesidad.
- ¿Qué es el colesterol?** El colesterol no es una sustancia venenosa, sino un nutriente esencial para el funcionamiento normal de nuestro cuerpo. El colesterol es una parte esencial de todas las células, enzimas y hormonas de nuestro cuerpo. Sin colesterol moriríamos. La revista TIME Magazine en 1999, publicó un ejemplar donde explicó que no hay que tener miedo del huevo y su colesterol, sino de lo que comemos con el huevo y de nuestro estilo de vida.



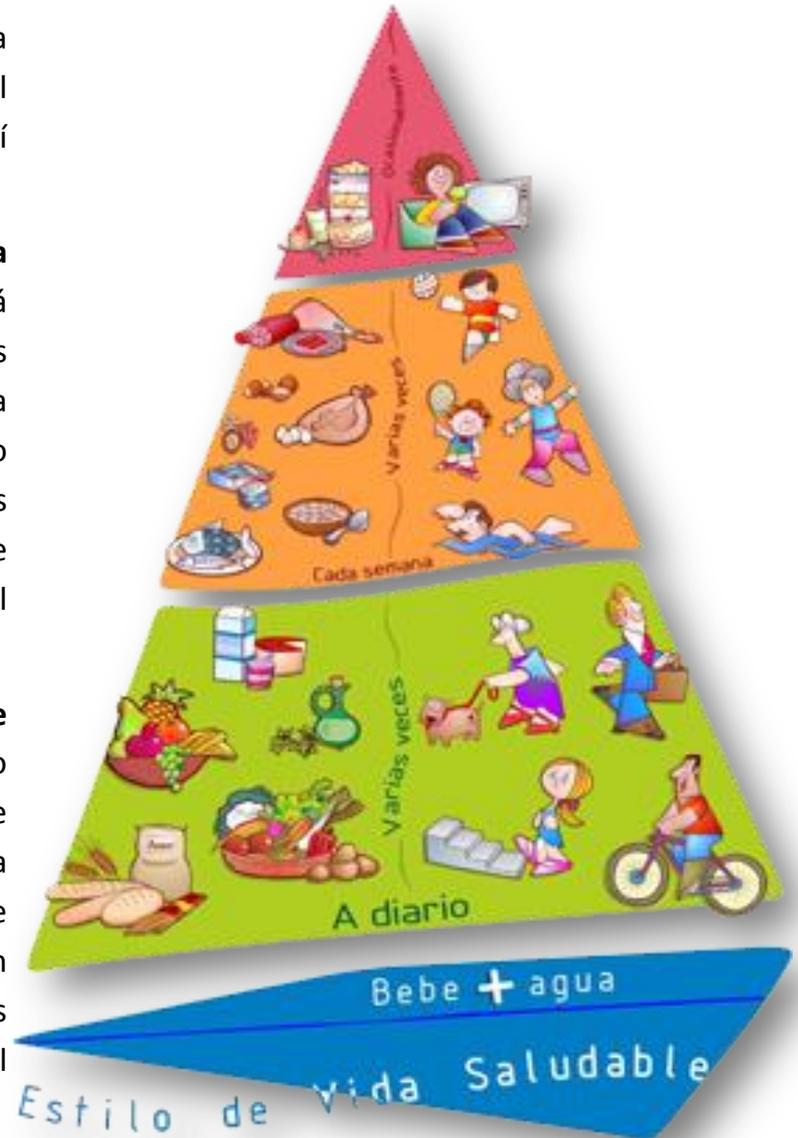
Vena sana



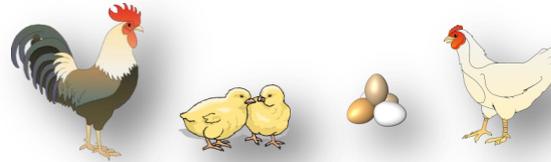
Venas con colesterol

- ¿Es verdad que comer huevo me afecta el nivel de colesterol de mi cuerpo?** No. Los verdaderos culpables siempre han sido las grasas saturadas y frituras. En un reciente estudio (abril de 2012) los investigadores del departamento de ciencia nutricional de la Universidad de Connecticut revelaron que personas que consumieron hasta 3 huevos por día por 12 semanas tenían más del buen colesterol HDL (50 a 59 mg/dL) que ayuda al corazón.
- ¿Es verdad que el huevo aumenta el nivel de colesterol en la sangre?** No. El principal factor del aumento de colesterol en la sangre se debe al consumo de grasas saturadas. Además el hecho de que una persona presente altos niveles de colesterol en sangre no es consecuencia del consumo de un alimento en concreto, sino de sus hábitos alimenticios, falta de ejercicio, estilo de vida, y de otros factores predeterminados. En contraparte, el huevo contiene grasas benéficas para el organismo, ya que actúan de manera favorable en la sangre.

- **¿Por qué el huevo puede mejorar el nivel de colesterol HDL?** La yema de huevo tiene lecitina, una sustancia que transporta el colesterol malo (LDL) fuera del corazón y lo lleva al hígado y así se evita que se acumule en las arterias.
- **¿Es mejor separar la yema del huevo y sólo comer una yema con dos claras de huevo?** No, al evitar comer la yema se está perdiendo la mejor parte del huevo donde están casi todas las vitaminas, minerales y grasas buenas no saturadas. Esta práctica puede ser por el mito del colesterol en el huevo, sin embargo recordemos que el colesterol sólo se mueve con las grasas saturadas de baja densidad (LDL) y el huevo actualmente tiene 2/3 de grasas no saturadas buenas (HDL) que transportan el colesterol hacia afuera de las arterias.
- **¿Es verdad que debemos cuidar la cantidad de colesterol que consumimos diariamente?** Más del 90% de la población no tiene que preocuparse por la cantidad de colesterol, ya que normalmente el 80% del colesterol que nuestro cuerpo utiliza diariamente es producido por el hígado. Las personas que tienen tendencias a producir exceso de colesterol deben cambiar su estilo de vida, hacer más ejercicio, comer menos grasas y más frutas, menos azúcares, no fumar, y beber alcohol con moderación. Dejar de comer huevo no es la solución.



INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LOS HUEVOS Y LAS GALLINAS



- **¿Alimentan a las gallinas con hormonas?** Falso, las gallinas de campo se alimentan con dietas compuestas por granos como maíz, verduras, hierbas, gusanos, trigo, alfalfa, es decir comen casi de todos los vegetales, aunque hay que fijarse bien que sea una dieta balanceada, además hay que proporcionarles si es necesario complejos vitamínicos para que la gallina produzca casi un huevo por día. Las gallinas modernas de hoy en día son muy eficientes y jamás reciben hormonas.
- **¿Se deben inyectar a las gallinas?** Sí. Siempre y cuando sean vacunas contra ciertas enfermedades, de preferencia vigilar que sean vacunas preventivas para evitar gastos innecesarios en la economía familiar.
- **¿Por qué hay huevos cafés o blancos?** Los huevos cafés son puestos por las gallinas de raza roja. La gallina roja 90 minutos antes de poner el huevo, secreta una sustancia que afecta el color de la cáscara, se le conoce como “color protoporfirin” y está contenido en su sangre. Las gallinas blancas no producen este color y la cáscara sale blanca que es el color original de la cáscara (color de la caliza o de concha) y básicamente es 97% es decir del color del bicarbonato de calcio de que está compuesta la cáscara.
- **¿Hay gallinas que ponen huevos con cáscara azul o verde?** Sí, hay ciertas razas de gallinas que pueden producir huevos con estos colores muy poco comunes.
- **¿Es verdad que las gallinas pueden producir más de un huevo diario?** Falso. La producción de un huevo tarda entre 20 a 26 horas, así que es imposible que una gallina produzca 2 huevos diarios, de hacerlo será una excepción. Algunas que ponen dos huevos, pueden tener pobre calcificación de cáscara y son difíciles de colectar o transportar.

- ¿Hay gallinas especiales que producen huevos muy pequeños, jumbos, o con doble o triple yema? No. Todas las gallinas especialmente al comienzo de su postura los huevos pueden ser de doble yema o con tamaños más grandes.
- ¿Hay huevos con múltiple yemas o sin yema? Sí. Esto sucede en las gallinas jóvenes, ya que están madurando su sistema reproductor.



- ¿Cuántos años vive una gallina? Vive hasta 10 años, pero normalmente el promedio natural es de 2 a 5 años. Las gallinas ponedoras modernas que viven en espacios pequeños y en estrés como máximo alcanzan a vivir 2 años.
- ¿Es verdad que las gallinas necesitan gallos para producir huevos? Falso. En las granjas industriales avícolas sólo viven juntas gallinas exclusivamente para producir huevos, llegan a ver miles de gallinas juntas. Estos huevos no son fértiles.
- ¿Cuántos gallos se requieren por gallina? Normalmente por cada 8-10 gallinas se necesita 1 gallo.



- ¿Se puede producir huevo sin cáscara? Sí. Una gallina a veces puede poner uno o dos huevos sin cáscara con la membrana delgada. Normalmente estos huevos se rompen en el momento de la puesta o al colectarlos.
- ¿A qué hora una gallina pone su huevo? La mayoría de las gallinas (70%) producen los huevos por la mañana.
- ¿Cuántos huevos puede producir una gallina? Las gallinas jóvenes bien alimentadas y sanas pueden producir hasta 100 huevos sin interrupciones, conforme tienen más edad pueden producir 4 a 5 por semana. La vida productiva será aproximadamente de 20 a 72 semanas (un año). Una gallina bien alimentada y sana y en un ambiente cómodo puede producir más de 300 huevos.

🍳 **¿A qué edad y cómo madura una gallina?** Las gallinas en granjas avícolas industriales les dan un manejo especial de alimentación, agua y vacunas, así como una buena sanidad, para poder empezar a poner huevos entre 16 a 20 semanas de edad.

🍳 **¿Es verdad que el color de la yema mientras más amarilla es más nutritiva?** Falso. El color de la yema depende de cómo se alimentó a las gallinas y el color de los ingredientes. Si las gallinas comen alimento a base de maíz, la yema sale más amarilla, otro ejemplo es cuando les das flores de cempasúchil.

🍳 **¿Cómo seleccionar un huevo para incubar?** Se debe seleccionar huevos de gallinas que viven con gallo, que estén bien desarrolladas, sexualmente maduras y sean saludables, para así producir huevos fertilizados. Hay que evitar huevos muy grandes, pequeños o deformes. Los huevos muy grandes no incubarán bien y los huevos pequeños producen crías pequeñas. Así como huevos con cáscaras delgadas o quebradas. Estos huevos tienen dificultad reteniendo la humedad necesaria para el desarrollo del polluelo. Las cáscaras delgadas o quebradas también permiten que las enfermedades penetren al huevo más fácilmente.



🍳 **¿Las gallinas deben ser alimentadas con una dieta específica para que puedan tener buena crianza?** Si. Cuando no es posible disponer de un alimento balanceado comercial se puede dejar que las aves se nutran de plantas tiernas que proveen algunos nutrientes; en caso contrario, es conveniente proporcionarles una ración de 250 gramos de grano de maíz, de trigo u otros cereales, por día, por cada diez gallinas. Se debe mantener una porción de alimento molido o entero al alcance de las aves a toda hora, a fin de que la molleja o buche de las aves se acostumbre a un ritmo de funcionamiento constante. Para que las aves se mantengan sanas y productivas necesitan abundante agua limpia y fresca durante todo el día.

🍳 **¿Cuánto pesa una gallina con relación a los huevos producidos?** Una gallina madura pesa de 2 a 3 kilos y puede producir más de 20 kilos de huevo en un periodo de hasta 80–85 semanas de vida productiva.

🍳 **¿Cuántas veces debes recoger los huevos en tu gallinero?** Recoge los huevos 2 o 3 veces al día. Mientras más tiempo pasen los huevos en el nido, más posibilidades habrá de que se ensucien.

🍳 **¿Cuántos nidos deben existir para que pongan las gallinas?** Por lo menos un nido por cada cuatro gallinas. Tener muchas gallinas con pocos nidos es otro de los factores que contribuye a que los huevos se ensucien. Debes tener al menos una caja-nido por cada cuatro gallinas.

🍳 **¿Cada cuándo se debe limpiar el gallinero?** Limpia cada tercer día y semanalmente los nidos, evita tener perchas cercanas a los nidos.

🍳 **¿Es verdad que los pollitos dentro del huevo respiran por la cáscara?** Sí, la cáscara es una capa protectora para los embriones, se calcula que tiene entre 10,000 a 20,000 poros. Esto ayuda también a que la incubación (21 días) sea mejor, ya que mantiene la temperatura 37-38º C y sirve para el intercambio gases como es el oxígeno y bióxido de carbono.

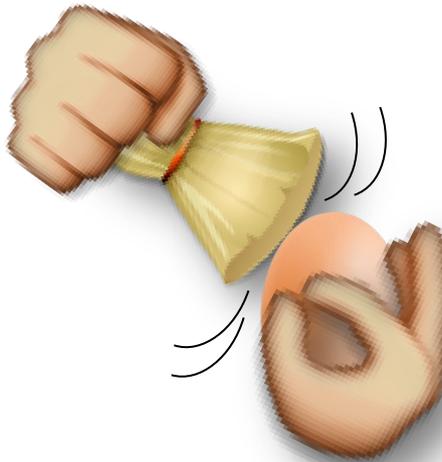
🍳 **¿Cuánto es el consumo anual de huevo por persona mundialmente?** México tiene el consumo más alto de huevo por persona, es de 423 huevos anualmente, seguido por Japón e Israel con 400 huevos. Se estima que el consumo mundial es de 150 a 170 huevos por persona.

🍳 **¿En qué parte de refrigerador guardo los huevos?** En la parte más al fondo del refrigerador, nunca debe estar el cartón mojado porque pueden producirse hongos y bacterias que contaminen el huevo. Eviten dejar los huevos en los compartimentos de la puerta del refrigerador, ya que se abre con frecuencia la puerta y esto afecta la calidad interna de los huevos.

🍳 **¿Puedo dejar los huevos en mi carro por largo tiempo?** No. Al comprar huevo se recomienda regresar de inmediato a casa y ponerlos en un lugar fresco. Una docena de huevos que se quede unas horas en un lugar con calor puede perder la calidad.



- 🍳 **¿Por qué los huevos sudan?** Esto sucede cuando hay un cambio brusco de temperatura a 40° C de temperatura del ambiente. Lo importante es utilizar los huevos sudados y no volver a enfriarlos o ponerlos en un refrigerador. Si se almacenan correctamente, los huevos pueden mantenerse frescos por más de tres semanas. En caso de desconocer cuándo se puso el huevo revisa la fecha de caducidad y si tienes duda no lo consumas.
- 🍳 **¿Por qué deben estar limpios los huevos?** Si vas a regalar o vender huevos, recuerda que las personas están acostumbradas a comprar huevos en supermercados y tiendas donde se les obliga a que estén limpios. Limpia los huevos en seco con una esponja, cepillo de dientes o zacate para lavar trastes, trata de tener limpio lo que utilices para evitar pasar alguna suciedad o bacteria a otros huevos. La mayor parte de la suciedad puede eliminarse usando esos artículos. Lo único que tendrás que hacer es frotar el huevo suavemente hasta que la suciedad se desprenda. Ten cuidado de no quebrar el huevo mientras lo limpias. Trata de no frotar las áreas ya limpias, así conservarás intacta la pielecita o telita que tiene el huevo, misma que le sirve de cubierta protectora y ayuda a que dure más tiempo el huevo antes de ser consumido.
- 🍳 **¿Cómo limpiar un huevo?** Si el huevo está muy sucio, lo tienes que lavar y consumir inmediatamente. Puedes hacer tu propio desinfectante mezclando 1 parte de agua más 1 parte de vinagre blanco. Utiliza agua caliente para lavar los huevos, no los dejes mucho tiempo dentro del agua caliente. Al terminar de limpiarlos, secar con una toalla de papel, uno por uno y procede a consumirlos a tu gusto.



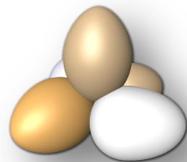
- **¿En qué posición debo guardar los huevos?** Siempre debemos guardar los huevos con su parte más ancha hacia arriba, donde tiene la cámara de aire.
- **¿Cómo almacenar los huevos?** Una vez que hayan sido limpiados y estén secos, deberás almacenarlos de forma adecuada. Ponlos en un cartón o envase, con la punta estrecha apuntando hacia abajo. Etiqueta el cartón con la fecha o pon calcomanías de colores para facilitar su identificación.



- **¿Absorben lo olores los huevos?** Sí. Evita guardar los huevos cerca de alimentos olorosos como salsas, cebollas, ajos o pescado, ya que puede afectar su sabor al absorber esos olores.
- **¿Por qué en los supermercados y tiendas no se refrigera el huevo?** Los huevos antes de su venta no deben estar refrigerados, aunque se sepa que a bajas temperaturas dura más tiempo, habrá que evitar los cambios bruscos de temperatura, que podrían provocar un deterioro del huevo y su contaminación, evitando así un riesgo a nuestra salud.

Bibliografía consultada

- A.C. Barroeta. 2005. Departament de Ciència Animal i dels Aliments. Universitat Autònoma de Barcelona. 08193 Bellaterra, Barcelona. ana.barroeta@uab.es
- American Heart Association,. 2000. AHA dietary guidelines. Revision 2000: A statement for healthcare professionals from the nutrition committee of the American Heart Association. Circulation 102:2296–2311.
- Amir Nilipour, 1996. Aseguramiento de Calidad e Investigaciones Avícolas. Grupo Melo, S.A. Panamá City, Rep. de Panamá.
- Asociación Americana de Cardiología.
- http://www.institutohuevo.com/images/archivos/nuevas_evidencias_cientificas_2002.pdf
- <http://www.mypetchicken.com/backyard-chickens/chicken-help/What-is-the-best-way-to-wash-and-store-my-eggs-H62.aspx>
- <http://www.ers.usda.gov/topics/animal-products/poultry-eggs.aspx>
- Institute of Medicine. 2000. Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes: Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids. National Academy Press, Washington, DC,.
- Instituto de Estudios del Huevo. 2009. El gran libro del huevo. Editorial Everest. Madrid.
- Instituto nacional Avícola. México.
- Layman DK. 2004. Protein quantity and quality at levels above RDA improves adult weight loss. J Am Coll Nutr. 23(6):631S-636S.
- McNamara DJ.1997. Cholesterol intake and plasma cholesterol: An update. Am. J Clin Nutr 16: 530-634.
- Millward DJ. 2004. Macronutrient intakes as determinants of dietary protein and amino acid adequacy. J Nutr. 134:1588S-1596S.
- Ortega RM, Requejo AM, SánchezMuniz FJ, Quintas ME, Sánchez-Quiles B, Andrés P, Redondo MR, LópezSobaler AM. 1997. Concern about nutrition and its relation to the food habits of a group of young university students from Madrid (Spain). Z Ernährungswiss 36: 16-22.
- P. Schnohr and Thompsen P. 1994. Egg consumption and high-density-lipoprotein cholesterol. Journal of internal medicine.235:249-251.
- Tortuero, F. 2002. El huevo en la nutrición y la salud. En: Lecciones sobre el huevo, Ed. Instituto de Estudios del Huevo. Madrid, España.



Compilación de información hecha por:

J. Adrián Figueroa Hernández.

Editado por:

Carla Janet Montejano Towns.

Mayo del 2015

Este material puede ser reproducido siempre y cuando se cite la fuente y se de aviso a Ecoparadigma.

ecoparadigma@yahoo.com.mx

Copyright: Ecoparadigma A.C 2015

Xilitla, SLP, México

ecoparadigma
Centro Ambiental para la Sustentabilidad

