

# Las preguntas más frecuente sobre el huevo, sus valores nutritivos, mitos, realidades y las respuestas

Dr. Amir H. Nilipour, PhD.

Director de Aseguramiento de Calidad e Investigaciones Avícolas  
Grupo Melo, S.A. tel.: 221-0033/323-6965

[anilipour@grupomelo.com](mailto:anilipour@grupomelo.com)

1. **Cuántos gramos de proteína tiene un huevo?** 6.25 gramos.
2. **Quién vino primero, la gallina o el huevo?** La gallina, según la Biblia Génesis 1:20
3. **Qué tiene un huevo?** Tiene todos los nutrientes esenciales que necesitamos todos los días para el funcionamiento normal de nuestro metabolismo diario: proteína, calorías, 13 vitaminas, 13 minerales, grasas (2/3 no saturadas) y pocas calorías y agua.
4. **Es cierto que el huevo engorda?** Falso, cada huevo contiene sólo 70-80 calorías, mientras una soda tiene más de 100 calorías.
5. **Por qué dicen que las calorías de los huevos son calorías altamente ricas?** Porque estas pocas calorías tienen todas las vitaminas, minerales, proteína, grasas no saturadas, mientras las calorías de sodas o galletas son calorías vacías que sólo tienen calorías, colores artificiales y azúcares refinados.
6. **Es cierto que consumir un huevo es como consumir una onza de carne?** Si, cada huevo tiene 6.25 gramos de proteína igual que una onza de carne.
7. **Por qué dicen que la proteína del huevo es una proteína completa?** Porque tiene el perfil más completo de todos los aminoácidos y es casi 100% digerida por nuestro cuerpo. NO hay ninguna otra proteína así.
8. **Es cierto que el huevo produce vida?** Si, el huevo tiene todos los nutrientes tan balanceados que puede producir vida. No conocemos ningún otro alimento en el planeta tierra que pueda producir vida!
9. **Es verdad que los huevos ayudan a mejorar la memoria?** Si, los investigadores en Israel han encontrado una sustancia que se llama "**Lípido Activo**" que han probado que ayuda a mejorar la memoria de los ancianos y ancianas.

- 10. Por qué los huevos son alimentos funcionales?** Porque tienen nutrientes que ayudan no sólo a alimentarnos, sino a mejorar la salud.
- 11. Por qué las mujeres embarazadas deben consumir por lo menos 2 huevos por día?** Porque el huevo tiene todos los nutrientes necesarios para un desarrollo normal de un bebé en desarrollo, especialmente colina que es muy necesaria para el desarrollo del feto. El huevo es altamente rico en colina.
- 12. Cuáles son las sustancias funcionales de los huevos?** El huevo tiene altas cantidades de selenio que es un antioxidante natural. Recientemente se ha probado que los carotenoides de las yemas del huevo mejoran la visión y reducen el riesgo de cataratas.
- 13. Es verdad que los huevos ayudan a mejorar la visión y comienzo de catarata?** Si es verdad, la yema del huevo es rica en sustancias como luteína, zeaxantina que son precursores de carotenoides y vitamina A y evitan el avance de cataratas y la degeneración macular.
- 14. Alimentan las gallinas con hormonas?** Falso, las gallinas se alimentan con alimentos balanceados para que la gallina produzca casi un huevo por día.
- 15. Es cierto que comer huevo afecta negativamente el crecimiento masculino de los varones?** Falso, no hay ninguna evidencia o investigación científica.
- 16. Es verdad que vale gastar los centavitos en consumo de huevo?** Si, no hay otra comida que te pueda ofrecer tantos nutrientes tan balanceados por pocos centavos, son más de 100 nutrientes que hay en el huevo y muchos más por descubrir.
- 17. Por qué hay que comer 1-2 huevos diarios?** Porque es un alimento muy saludable, súper rico, económico, delicioso y fácil de preparar en minutos.
- 18. Es cierto que los infantes NO deben comer huevo?** Según los investigadores, los infantes entre 1-6 meses de edad sólo deben consumir leche materna que es lo mejor que hay para ellos, después de 6 meses gradualmente podemos introducir la yema de huevo hasta los 12 meses y evitar la clara de huevo. Después de 12 meses NO hay restricciones para consumir ninguna parte del huevo, ni yema ni clara. Podemos alimentar sin temor a los niños en pleno crecimiento con huevos.
- 19. Es verdad que debemos evitar consumir la yema de huevo?** Falso, la parte más nutritiva del huevo es la yema, que contiene todas las vitaminas, casi todos los minerales, las grasas que 2/3 son grasas buenas NO saturadas, y el colesterol.

- 20. *Qué es el colesterol?*** Contrario a la gran cantidad de información errada, el colesterol NO es una sustancia venenosa, sino un nutriente esencial para el normal funcionamiento de nuestro cuerpo. El colesterol es una parte esencial de todas las células, enzimas y hormonas de nuestro cuerpo. Sin colesterol moriríamos.
- 21. *Es cierto 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 en moderación. Dejar de comer huevo NO es la solución.
- 22. *Es cierto que los huevos bien alimentados tienen mucho menos colesterol?*** Si según una reciente publicación de USDA, actualmente los huevos sólo tienen 180 mg, de colesterol versus 240 mg de hace una década.
- 23. *Que nutriente tiene la culpa para los enfermedades cardiovasculares?*** No hay nutrientes malos. En una dieta balanceada y estilo de vida adecuado debemos consumir un poco de todo y evitar excesos de un nutriente como grasa o evitar comer un alimento tan balanceado como el huevo.
- 24. *Es cierto que los huevos marrones son más nutritivos?*** Falso, el color del cascarón del huevo no tiene nada que ver con su contenido. Los huevos marrones son puestos por las gallinas de raza roja.
- 25. *Los huevos de gallinas de patio son más nutritivos?*** Falso, estos tipos de huevos actualmente pueden ser más peligrosos, ya que las gallinas ponen los huevos al aire libre, bajo la lluvia, el sol y se pueden contaminar fácilmente y ser muy peligroso.
- 26. *Cómo debemos comer los huevos, crudos o cocidos?*** Nunca crudo, el huevo es como otros alimentos de fuente animal como el carne y debemos cocinarlo bien para evitar problemas de contaminación.
- 27. *Es verdad que las gallinas pueden producir más de un huevo diario?*** Falso, la producción de un huevo demora entre 20 a 26 horas, así que es imposible que una gallina produzca 2 huevos diarios.
- 28. *Hay gallinas especiales que producen huevos muy pequeños, jumbos, o con doble o triple yemas?*** No, todas las gallinas en su ciclo de producción pueden ocasionalmente producir huevos de doble yema o con tamaños fuera de lo normal.

- 29. Cuantos años vive una gallina?** Una gallina puede vivir hasta 10 años, pero normalmente el promedio natural es de 2 a 5 años. Las gallinas ponedoras modernas hoy en día producen 1 a 2 años y después se convierten en un sabroso sancocho panameño.
- 30. Es verdad que las gallinas necesitan gallos para producir huevos?** Falso, los gallos no son necesarios para producir huevos comestibles.
- 31. Por qué en algunas granjas crían gallos con las hembras?** Estas granjas se dedican a producir huevos fértiles para incubación y producir pollitos. Normalmente por cada 10 gallinas se necesita 1 gallo.
- 32. Se pueden comer huevos fértiles?** Sí. Debemos asegurarnos que los huevos son frescos y no están expuestos a lugares muy calientes en que pueda crecer el embrión.
- 33. A veces hemos visto un punto de sangre o carne encima de la yema, estos huevos están dañados?** NO están dañados, esto sucede cuando la yema entra en el oviducto o a veces también cuando rompe una arteria o cae una parte mínima de tejido. Esto se puede quitar con la punta de un tenedor mientras el huevo se cocina. Es absolutamente sano comerlos.
- 34. En la actualidad cuantos huevos produce una gallina?** En su vida productiva desde 20 a 72 semanas (un año) una gallina bien alimentada y sana y en un ambiente bien cómodo puede producir más de 300 huevos.
- 35. Cuánto pesa una gallina vs los huevos producidos?** Una gallina madura pesa entre 4 a 5 lbs, y puede producir más de 40 lbs. de huevo, equivalente a 20,000 gramos de huevo en periodo de 52 semanas.
- 36. Cómo debemos cocinar los huevos, fritos o salcochados?** Hay miles de recetas para preparar los huevos. Debemos cocinarlos como nos gusten, evitando utilizar mucha grasa y sólo utilizar grasas no saturadas y acompañarlos con otras comidas sanas como pan tostado, frutas, y evitar las frituras.
- 37. Cuánto es el consumo anual de huevo per cápita mundialmente?** Se estima que el consumo es como 150 a 170 huevos por persona, con variaciones significativas. En países muy desarrollados el consumo es entre 200 a 400 huevos, mientras en países más pobres entre 50 a 150 huevos. México tiene el consumo más alto de huevos per cápita de 423 huevos anualmente, seguido con Japón e Israel con 400 huevos.

- 38. Cuánto es el consumo anual por persona en Panamá?** Hace 2 décadas el consumo de huevos era como 50 huevos, sin embargo cada día hay más reconocimiento de este producto tan valioso que tenemos a nuestra alcance. Se estima que el consumo actual es como 150, que aun es la mitad de lo que debería ser.
- 39. Cuántas gallinas tenemos en Panamá?** Aproximadamente 1.5 millones de gallinas, faltan 2 millones de gallinas. Por cada panameño debemos tener una gallina, esta es la regla estándar mundial asegurando un consumo de 300 huevos anualmente por cada persona.
- 40. Cuántos huevos se producen en todo el mundo?** Se estima que se producen 1,200,000,000,000 de huevos, que la mayoría se producen en China seguida por EE.UU.
- 41. Por qué las mujeres que amamantan a sus bebés deben comer por lo menos dos huevos diarios?** En una reciente publicación se reveló que colina es un nutriente esencial para mamás lactantes y que ellas deben consumir por lo menos 550 mg de colina (Una vitamina de complejo B) diario y son pocos los alimentos ricos en colina. El huevo tiene más de 125 mg de colina y 2 huevos diarios aseguran una fuente muy rica para ellas.
- 42. Qué es colina y por qué debemos consumirla?** Colina es un miembro de la familia del complejo de vitamina B, y es esencial para el desarrollo óptimo del feto, especialmente el sistema nervioso, cerebro y memoria, y evita deformidades embrionarias. Sólo 10% de las mujeres embarazadas consumen suficiente cantidad de colina en su dieta diaria.
- 43. Es verdad que el huevo produce energía y vigor?** Si, el huevo contiene 14% de riboflavina, ácido pantoténico (los dos del complejo de Vit B), vitamina E, selenio, hierro, fósforo, vitamina D, calcio y grasas buenas no saturadas, zinc, Vitamina A, todos mejoran la combustión eficiente de los nutrientes y generan vigor y satisfacción energética y no nos sentimos cansados.
- 44. Por qué los huevos mejoran la calidad de la piel y la juventud?** Porque los huevos tienen una composición máxima de calidad de proteína que hace la piel y los tejidos. La clara de huevo se utiliza extensivamente en los productos cosméticos para la piel, máscaras y también en la industria medicinal y dulcerías.
- 45. Cuál alimento es mejor: el huevo o las sodas, cervezas o galletas?** Sin duda el huevo. Los huevos tienen sólo 75 calorías y son calorías súper ricas con todos los nutrientes que se puede imaginar, mientras las sodas y cervezas son calorías vacías con 100 a 200 calorías, y las galletas que son puro azúcares refinadas y colorantes artificiales, que es un daño para la salud de nuestros niños. El huevo

es producto 100% natural como una bendición de DIOS para reproducción por miles años, no hay otro igual.

- 46. Por qué hay que desayunar?** Los huevos nos dan satisfacción cuando se consumen por la mañana y quitan el deseo de meriendas, frituras no saludables a las 10 am.
- 47. Combustible para el cerebro de los estudiantes.** Es importante alimentar nuestros hijos todos los días con 1 a 2 huevos de diferentes formas antes de enviarlos a la escuela. Muchos de estos estudiantes van a la escuela muy temprano, duermen tarde y no tienen ganas de aprender con el cerebro sin nutrientes, recordando que el huevo tiene colina que ayuda a mejorar la memoria.
- 48. Es verdad que el color de la yema mientras más amarilla es más nutritiva?** Falso, el color de la yema depende como alimentamos las gallinas y el color de los ingredientes. Si las gallinas comen alimento a base de maíz, la yema sale más amarilla vs alimentos a base de sorgo o trigo.
- 49. Por qué el huevo puede evitar el cáncer?** En los huevos, la nutriente colina rompe las moléculas de homocisteina que pueden provocar incidencias de células cancerosas.
- 50. Vale mi inversión comprar huevo?** Por supuesto, donde usted puede comprar un paquete súper compacto y económico como el huevo con todos los nutrientes esenciales para un crecimiento óptimo desde su punto de concepción a un precio tan modesto de 15 a 20 centavos por cada huevo?
- 51. Como guardo los huevos?** Es importante que de inmediato guarden los huevos en la refrigeradora donde la temperatura siempre se mantiene en menos de 40 Fahrenheit. Las bacterias comienzan a crecer y multiplicarse rápidamente entre temperaturas de 40 a 140 F.
- 52. Cuanto tiempo duran los huevos?** Esta pregunta tiene que ver mucho donde, cuando y que forma de empaque compraron los huevos. Los huevos bien almacenados pueden durar meses sin dañarse, a pesar que normalmente recomendamos entre 3 a 4 semanas después que fueron empacados.
- 53. En que parte de la refrigeradora guardo los huevos?** Es muy importante que guarden los huevos en su empaque de cartón (media docena, docena, o 18 unidades, etc.). No saquen los huevos de su cartón y manténganlos siempre cerrados en la refrigeradora. No dejen los huevos en las hueveras detrás de la puerta de la refrigeradora. Abrimos con frecuencia la puerta y esto afecta la calidad interna de los huevos.

- 54. Es verdad que los huevos absorben los olores?** Si, la cascara de huevo tiene más de 15,000 poros donde el huevo intercambia O<sub>2</sub> y Co<sub>2</sub>. Si dejamos los huevos afuera de su empaque cerca de productos con olores fuertes como el pescado o la cebolla, etc. pueden absorber estos olores con el tiempo.
- 55. Qué peso tiene un huevo?** Las gallinas en ciclo de vida de producción pueden producir huevos de varios tamaños o pesos desde 30 hasta 80 gramos, sin embargo, el promedio general es de 60 gramos. El huevo de colibrí pesa ½ gramo, mientras el de avestruz puede llegar a pesar hasta 2,000 gramos.
- 56. Con tiempo los huevos pierden peso?** Si los huevos siempre van a respirar y perder algo de humedad (agua), si dejamos un huevo por muchos días en la refrigeradora, puede perder casi todo su contenido de agua.
- 57. Como puedo asegurar que los huevos son frescos?** Todo depende donde compren los huevos, es importante siempre comprar los huevos en los supermercados y tiendas donde hay un ambiente bien 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.
- 58. Como saber si el huevo está dañado?** Cuando un huevo está dañado tiene un olor muy fuerte y por la descomposición interna. Los huevos que tienen la clara aguada no están dañados, solamente son viejos o no fueron bien guardados.
- 59. A que temperatura se cocina el huevo?** Siempre asegúrense que el huevo está bien cocido, firme y la temperatura está por encima de 160 F.
- 60. Cuiden en la cocina!** La mayoría de las incidencias de contaminaciones ocurren en las cocinas donde preparamos la comida, siempre lávense bien las manos, la mesa de preparación, los utensilios. No usen cuchillos que fueron utilizados con productos crudos para cortar productos cocidos.