

#### 4-Los Huevos

Los huevos han servido de alimento a los seres humanos prácticamente desde los orígenes de la civilización, cuando se consumían procedentes de diversas aves y otros animales silvestres. Se considera que los huevos se incorporaron a la alimentación humana desde 1400 años antes de la era cristiana. A partir de la era romana, principalmente de gallinas domesticadas que tuvieron sus ancestros en el Sureste de Asia y la India, los huevos alcanzaron mayores niveles de consumo y se introdujeron en numerosos platos de cocina.

En la actualidad se puede decir que existe una producción agroindustrial y también de autoabastecimiento familiar del huevo que se basa en los huevos de gallina, que son los más difundidos en el mundo. De manera que cuando se habla de huevo se habla de huevo de gallinas, aunque también se producen y comercializan huevos de otras aves, como los de codornices, patas y ocas, principalmente.

La clara del huevo está constituida por albúmina, una proteína muy completa, rica en los aminoácidos lisina, triptófano y metionina, y también por vitaminas del complejo B. La yema contiene proteínas, grasas, colesterol, lecitina, vitaminas liposolubles (A, D y E) y minerales, como hierro, selenio, fósforo, zinc y yodo.

Los huevos son una fuente importante de proteínas de alta calidad y se han utilizado como modelo comparativo o «proteína ideal» para la evaluación del valor biológico de la proteína de los alimentos.

El contenido de carbohidratos de los huevos es insignificante, no así su contenido de grasa, que se concentra en la yema. A su vez, la cantidad de colesterol es alta, y se localiza también en la yema. En el cuadro se puede apreciar que no existen diferencias significativas en la proporción de proteínas, grasa y colesterol entre los diferentes tipo de huevos.

Tipos de Huevos	Peso promedio (g)	Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Colesterol (mg/100 g)
Gallina	50-80*	12.6	13.8	884
Clara	-	10.9	0.2	0
Yema	-	15.9	26.5	1234
Codorniz	8	13.1	11.1	844
Pata	60	12.8	13.8	852
Oca	140	13.9	13.2	

\*El peso promedio de los huevos de gallina varía de acuerdo con la clasificación por calidad.

Alrededor del 10% del huevo lo constituye la cáscara que contiene aproximadamente 97% de carbonato de calcio y 3% de proteínas, también contiene otros elementos minerales en pequeñas cantidades.

Un huevo de gallina mediano pesa alrededor de 60 gramos, suministra 85 kilocalorías, 6 gramos de proteína, 7 gramos de grasa y 228 gramos de colesterol. En los ácidos grasos predominan los monoinsaturados. La grasa de los huevos está constituida por alrededor de 32% de ácidos grasos saturados, 38% de ácidos grasos monoinsaturados y 14% de ácidos grasos poliinsaturados.

Los huevos tienen una buena digestibilidad, que aumenta cuando se cocina, siempre que no se sobrecaliente, ya que la ovoalbumina de la clara comienza a coagular alrededor de 60 °C y la proteína de la yema a 70 °C, aproximadamente. Si los huevos se sobrecalientan, la proteína se vuelve difícil de digerir. A su vez, cuando los huevos se hierven por tiempos prolongados, se forma un anillo oscuro de sulfuro de hierro alrededor de la yema, principalmente en los huevos que no son muy frescos, aunque esta reacción puede prevenirse si se enfrían rápidamente después de la cocción.

El color de la yema depende de la dieta que ingieren los animales, fundamentalmente de los carotenoides presentes en ésta, pero también pueden influir otros componentes de la dieta que no aumentan su valor nutricional. El color de la cáscara no está relacionado con su valor nutricional, ya que depende de la raza del animal.

Los huevos se clasifican de acuerdo con su tamaño o peso (grandes, medianos y pequeños), y su calidad en tres clases: A (de buena calidad para los consumidores), B (de menor calidad, pueden estar sucios) y C (para la venta como materia prima a los procesadores, con cáscaras débiles o dañadas).

No se debe ingerir de forma sistemática huevos crudos, porque la clara posee una proteína llamada avidina, que es un factor antinutricional que impide su utilización por el organismo.

Algunas personas son alérgicas al huevo, específicamente a la clara, y no es recomendable introducirlo en la alimentación del niño antes de los seis o siete meses de nacido; en ese momento se incorpora la yema cocida. La clara no se introduce hasta después del año. Sin embargo, el consumo de huevos en la cantidad de tres a cuatro veces por semana para los adultos no ofrece ningún problema para la mayoría de las personas.