



2 Junio, 2024

# Huevos todos los días, pero mejor ecológicos

► La Comisión Europea ha actualizado las normas de comercialización que incluyen un nuevo etiquetado

Raquel Bonilla. MADRID

Se trata de un alimento tan básico que, en algunas ocasiones, no se le da la importancia que tiene. Sin embargo, el huevo es uno de los productos imprescindibles de la dieta. Pero saber cuál estamos comprando no siempre resulta sencillo. Por ello, la Comisión Europea ha publicado recientemente tres reglamentos que actualizan las normas de comercialización de huevos en toda la UE. Así, una de las novedades es el cambio en los nombres de algunos de los sistemas de producción en el envase, que quedan establecidas como código 0: huevos ecológicos; código 1: huevos de gallinas camperas; código 2: huevos de gallinas sueltas en el gallinero, y código 3: huevos de gallinas criadas en jaulas acondicionadas. «Esto contribuirá a mantener la unidad de mercado, la trazabilidad a lo largo de la cadena y a mejorar la información que se ofrece a los consumidores españoles, resolviendo algunos problemas de aplicación práctica», asegura Enrique Díaz Yubero, director de la

Organización Interprofesional del Huevo y sus Productos (Inprovo).

Ahora bien, la pregunta del millón para muchos consumidores reside en saber hasta qué punto un huevo es mejor que otro en función de cómo se haya criado. En este sentido, Fiorella Palma, miembro del área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), asegura que «los huevos de gallinas criadas en suelo suelen tener un perfil nutricional más favorable en términos de ácidos grasos omega-3, vitaminas y antioxidantes, en comparación con los de gallinas criadas en jaulas. Esto se debe principalmente a las diferencias en la dieta y las condiciones de vida de las gallinas. Pero sobre todo en los ecológicos cabe destacar la ausencia de residuos de pesticidas y antibióticos, lo que los convierte en una opción más saludable». Y es que, tal y como argumenta Giuseppe Russolillo, miembro del Consejo General de colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas y presidente de la Academia Española de Nutrición y Dietética, «entre jaula y suelo no hay mucha diferencia, ambas producen un

**Los «huevos de gallina en suelo» ahora se llaman «huevos de gallinas sueltas en gallinero»**

**Los expertos aconsejan tomarlos preferiblemente cocidos, hervidos o escalfados**

estrés importante en la producción. El modelo más recomendable sería el huevo de gallina criada al aire libre o ecológico. En términos generales, nos nutren igual, pero unos tienen mayor ventaja sobre la salud que los otros».

En cualquier caso, ambos expertos coinciden en que el huevo es un gran alimento desde el punto de vista nutricional dado que aporta nutrientes esenciales con un bajo aporte calórico. «En la práctica lo incluimos en el grupo de alimentos proteicos, pues es una excelente

f fuente de proteínas tanto en cantidad (seis o siete gramos de proteína), como calidad al ser fuente de aminoácidos esenciales, como leucina o triptófano», detalla Palma.

Ante el miedo de si engorda, Palma recuerda que «un huevo grande tiene aproximadamente cinco gramos de grasa, de los cuales solo 1,5 gramos son saturadas. Además, son ricos en vitaminas (A, D, y B), minerales como el hierro y el fósforo. Y es una fuente fundamental de colina, un tipo de vitamina con importantes funciones cerebrales, a nivel cognitivo y de memoria».

Así, Russolillo aconseja tomar «de dos a cuatro huevos a la semana, aunque hay quien puede llegar a tomar hasta ocho semanales sin que les perjudique a su colesterol». En este sentido, Palma insiste en que «una persona sana puede comer un huevo diario, especialmente en aquellos casos en los que la alternativa vaya a contener más colesterol que el propio huevo. Tan solo ante algunas situaciones patológicas como hipercolesterolemia, antecedentes de infarto o enfermedad cardiovascular, se suele recomendar dietas bajas en colesterol que suelen requerir una disminución de la ingesta de huevo de entre tres y cuatro a la semana».

Y puestos a tomarlos, «hervido o escalfados suelen ser la mejor opción, aunque para aprovechar al completo las propiedades proteicas es necesario comerlo cocido, pues la absorción de la proteína cruda puede reducirse hasta en un 50% respecto al cocinado», matiza la portavoz de la SEEN.



**El huevo es uno de los alimentos más completos a nivel nutricional**

DREAMSTIME