

**Frescos**



# ¿PONEN LAS GALLINAS FELICES HUEVOS DE MÁS CALIDAD?

Cada vez más consumidores prefieren los productos procedentes de aves criadas en libertad. La creciente preocupación por el **bienestar animal** está transformando la industria avícola, pero el **perfil nutricional** de los huevos apenas tiene que ver con el sistema de cría. La alimentación que les brinda la granja es, en realidad, la clave de **su categoría y su sabor**.

**S**

iete de cada 10 hogares españoles prefieren tomar huevos de gallinas libres. Lo dice la Encuesta del Consumidor 2017 elaborada por la consultora Kantar World

Panel, aunque no se trata de un caso aislado. La tendencia crece y es global. Diversos estudios alrededor del mundo confirman que la cría de estas aves en jaulas cada vez provoca más rechazo entre quienes acuden al mercado. Por un lado, los compradores asocian la vida al aire libre de las gallinas con productos de mayor calidad. Por otro, aumenta la preocupación por el bienestar animal.

La demanda del huevo está virando de rumbo y afecta al sistema de producción. En los últimos 10 años se ha duplicado en España el número de gallinas criadas sin jaula (suelo, camperas y ecológicas), aunque todavía está lejos de alcanzar las cotas europeas. En nuestro país, solo un 12% de las aves ponedoras crece en sistemas alternativos, mientras que la media de Europa ronda el 44%. Alemania o Suecia alcanzan el 80% y Francia acaba de anunciar que incluso prohibirá la venta de huevos frescos procedentes de jaulas en 2022. Ante esta tesitura, alguna gran cadena de supermercados ha eliminado ya los huevos de jaula de sus lineales tras un costoso proceso de reconversión, y muchas otras avanzan en la misma dirección. Pero, ¿existe en realidad tanta diferencia entre un sistema y otro?

### DISTINGUIR UN CAMPERO DE UN 'ECO'.

Conviene recordar que todos los modelos de cría que conviven en Europa están avalados por la normativa comunitaria y que cada uno se ajusta a las exigencias estipuladas para su grupo. Las gallinas de jaula se alojan en reducidos grupos y, desde 2012, es obligatorio que cada habitáculo cuente con 750 cm<sup>2</sup> y complementos, como un palito para subirse o un nido donde poner huevos. Las que viven en suelo se mueven libremente dentro de un gallinero cubierto en el que disponen de comida, agua, ponederos y zonas de descanso. Por su parte, las camperas y las ecológicas se distinguen del resto en que tienen acceso permanente a zonas al aire libre, aunque se puede cerrar puntualmente en las primeras horas del día para favorecer la puesta o en situaciones climáticas y sanitarias extraordinarias. Eso sí, las ecológicas reciben más restricciones con los medicamentos, se les conceden más horas de oscuridad para que descansen por la noche y se alimentan sólo de productos orgánicos, a diferencia del resto, que come piensos industriales.



## Cría de gallinas ponedoras en España

	2010	2017	Diferencia
<b>Jaula:</b>	44.225.696	41.046.685	↓ -7,1%
<b>Suelo:</b>	1.465.696	2.822.867	↑ 91,5%
<b>Campera:</b>	860.532	2.531.860	↑ 194,2%
<b>Ecológica:</b>	39.924	331.505	↑ 730%
<b>Total:</b>	46.591.848	46.732.917	46.732.917

(Número de gallinas que hay en España por sistemas de cría).

Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, 2018.



+ **La otra 'ley de vivienda'.**  
 En 2012 entró en vigor la normativa que prohibía las jaulas no acondicionadas en España. Desde entonces, las gallinas de este tipo tienen más espacio y elementos de enriquecimiento ambiental, como nidos y perchas.

## El experto

### Enrique Díaz Yubero

“El valor nutricional de los huevos es casi el mismo independientemente de cómo se crían las aves”



**¿Cuánto cuesta producir un huevo en función del sistema de cría?** Los costes son muy variables, pero en términos generales la producción en suelo suele resultar entre un 15% y un 20% más cara que la de jaula, mientras que la ecológica puede suponer más del doble.

**¿Preocupa al consumidor más que antes el bienestar de las aves?** El interés está aumentando de manera progresiva, aunque el último estudio desveló que los factores de decisión de compra son la frescura, el tamaño y el precio, a distancia del sistema de producción, la marca o el envase.

**¿Respetan los cuatro sistemas de producción de huevos al 100% el confort de los animales?**

La Organización Mundial de Sanidad Animal (OIE) toma como referencia cinco aspectos relevantes para garantizar su bienestar. Son las llamadas “cinco libertades”: tienen que estar libres de hambre y sed, libres de miedos y angustias, libres de incomodidades físicas o térmicas, libres de dolor o enfermedades y libres para expresar las pautas propias de comportamiento.

**¿Y en el caso de las gallinas?** Después de consultar a la comunidad científica, grupos ecologistas y al propio sector, la UE recogió estas libertades en la Directiva sobre normas mínimas

de protección de las gallinas. Fijó así las características de los sistemas de producción con y sin jaula para que en todos se proteja el bienestar de las aves. Los avicultores españoles modernizaron y adaptaron sus granjas para adaptarse a las nuevas exigencias, que entraron en vigor en 2012.

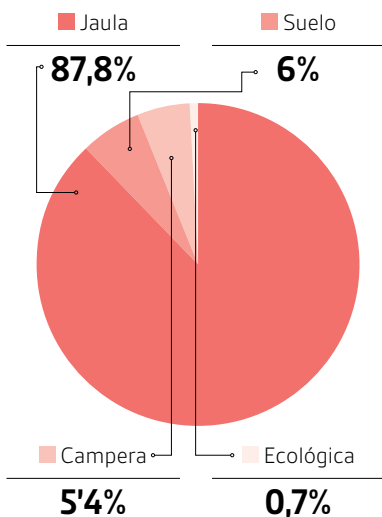
**¿Existe control sobre las granjas?** Las autoridades vigilan periódicamente el cumplimiento de los requisitos. Además de las normas obligatorias, muchos avicultores aplican protocolos voluntarios de certificación de bienestar animal, como el europeo Welfare Quality, que está verificado por técnicos externos y sirve para posicionar mejor los productos en el mercado. En realidad, todos los huevos comercializados en la UE cuentan con las mayores garantías de seguridad alimentaria, sanidad y bienestar animal y sostenibilidad en su producción.

**¿El huevo de las camperas es nutricionalmente diferente al resto?** El valor nutricional de los huevos es prácticamente el mismo, independientemente del modo en el que sean criadas las aves. En cualquier caso, tiene más influencia la alimentación que el sistema de cría. Y para calibrar la calidad organoléptica de un huevo, es fundamental fijarse en su frescura.

**¿Cómo puede identificarla el consumidor?** El huevo tiene su máxima calidad (y frescura) en el momento de la puesta. Con el paso del tiempo, se producen cambios que afectan a su estructura. Uno muy fresco tiene una clara consistente, sobre todo en la zona que rodea la yema. Con el paso del tiempo, se va reduciendo esa densidad, por lo que la clara tiende a extenderse y la yema se hace plana o incluso cóncava. No obstante, todos los envases deben indicar la fecha de consumo preferente, que es de 28 días.

\*Director adjunto de la Organización Interprofesional del Huevo y sus Productos (INPROVO).

2017



La calidad de vida de las gallinas varía de un sistema a otro, pero su nivel de bienestar apenas afecta al perfil nutricional de sus huevos. En contra de la creencia, apenas lo hace. La diferencia de calidad en el producto final viene marcada sobre todo por su alimentación, y esta depende de cada granja. “La composición de los alimentos para aves es muy sencilla”, explica Enrique Díaz Yubero, director adjunto de la organización interprofesional del huevo y sus productos Inprovo. “Consta de una mezcla de cereales –como maíz, trigo o cebada–, soja y minerales, pero tiene su complejidad, ya que debe encontrarse el equilibrio. “Por ejemplo, la cantidad de proteína y el perfil de aminoácidos (lisina) que coman influirán en la consistencia de la clara y en el grosor del cáscarón. El aporte de minerales es fundamental para obtener una cáscara de calidad”, asegura. Además, el menú de los gallineros también determina el color de la yema y, por supuesto, el sabor del huevo. “Incorporar alimentos que contengan xantofilas (un pigmento amarillo), como el maíz o la alfalfa, hará que el tono oscile del amarillo pálido a casi naranja, además de contribuir a mantenerla sana”, indica Díaz Yubero.

### GRASA DE CALIDAD, MEJOR SABOR.

Por otro lado, cuanto más nobles sean los ingredientes de la dieta de las aves y más se excluyan materias primas que tengan olores desagradables o extraños que puedan transmitirse al producto, más sabroso resultará en el paladar. El sabor del huevo, al igual que el de otros alimentos, está relacionado con las características y calidad de su grasa. “Si se diseña la dieta adecuada, se puede influir en ella e incluso obtener huevos ricos en Omega 3 o en ácido linoleico”, señala el director adjunto de Inprovo. En definitivas cuentas, y como él resume, “el huevo sabe, ni más ni menos, a lo que come la gallina”.

## La cantidad de proteína y el perfil de aminoácidos que comen las aves influye en la consistencia de la clara y también en el grosor de la cáscara.



## CÓMO CONSUMIR UN HUEVO

Cada uno de nosotros tomamos 132 huevos al año, pero para disfrutarlos con seguridad conviene prestar atención a los consejos que recoge el Instituto de Estudios del Huevo:

### CONSERVALOS BIEN

- No laves los huevos antes de almacenarlos.
- Fíjate en la fecha de consumo preferente y no la superes.
- Mételes en el frigo y sácalos solo justo antes de usarlos.
- Evita que entren en contacto con otros alimentos o materiales que puedan contaminarlos y que se mojen con carnes que goteen.

### FÍJATE EN SU ASPECTO

- Desecha los que tengan olores o sabores extraños, moho en la cáscara o aspecto anómalo.
- Los más frescos y sin defectos se pueden utilizar para alimentos cocinados a menor temperatura: tortillas, huevos pasados por agua, salsas, etc.
- Cocina a más de 75 °C los de cáscara débil, con fisuras o los próximos a caducar.
- Si en el interior aparece alguna

mancha de sangre, puedes retirarla con un cuchillo y utilizarlo con normalidad. Tampoco deben preocuparte las *nubes* en la clara: suelen indicar una mayor frescura.

- Para comprobar si está fresco, métele en un vaso de agua. Si cae hasta el fondo, es bueno. Si flota, deséchalo.

### MANIPULAR CON LIMPIEZA

- No casques el huevo en el borde del recipiente donde vayas a batirlo o que contenga otros alimentos. Tampoco debes emplearlo de nuevo sin lavarlo previamente.
- No separes las claras de las yemas con la propia cáscara del huevo. Existen separadores.
- Cuaja bien tortillas y revueltos.

### CUESTIÓN DE TIEMPO

- Prepara con la mínima antelación posible alimentos elaborados con huevo crudo (mahonesa y otras salsas) o cocinados a bajas temperaturas.
- Evita esperar demasiado entre su preparación y su posterior cocinado, como desde que se bate hasta que se fríe.
- No dejes los huevos (ni alimentos que los contengan) más de 2 horas a temperatura ambiente.
- Conserva en el frigorífico natillas, pasteles y salsas caseiras con huevo, y consúmelas antes de 24 horas.



## Leer antes de cascar

60% clara. 30% yema. 10% cáscara.  
Son las medidas del huevo, pero para conocerlo en profundidad antes de consumirlo conviene prestar atención a sus etiquetas. Repasamos todos los datos que deben figurar en el recipiente y en el producto con ayuda de Kontsumobide, el Instituto Vasco de Consumo.

### ENVASE

- **Fecha de consumo preferente** (dd/mm).
- **Consejo de cómo conservarlos.**
- **Número de unidades.** No es obligatorio si pueden contarse desde el exterior.
- **Categoría.** 'A' es la categoría de los huevos destinados al consumo humano directo.
- **Clase según su peso.** Existen cuatro clases: muy grandes o XL (73 g o más), grandes o L (63-73 g), medianos o M (53-63 g) y pequeños o S (menos de 53 g).
- **Denominación.** Los "huevos frescos" se deben consumir preferentemente en un plazo de 28 días desde la puesta. Podrán marcarse con calidad de "extra frescos" hasta el noveno día después de la puesta.
- **Forma de cría de las gallinas:** Pueden ser camperas, de suelo, de jaula o de producción ecológica.
- **Razón social de la empresa** que ha embalado o comercializado los huevos.
- **Código del centro** de clasificación autorizado.

Huevos frescos. Información: Huevos de gallinas camperas. Huevos de tamaños diferentes. EXPLICACION DEL CODIGO IDENTIFICATIVO DEL PRODUCTOR MARCADO EN EL HUEVO: Primer dígito número; forma de cría de las gallinas. Dos dígitos alfabéticos siguientes: estado miembro de producción. Resto de dígitos: granja de producción. Consérvense refrigerados después de la compra. Producido y envasado para EROSKI S. COOP. Bº San Agustín s/n, 48230 Etorri (Bizkaia) por el centro de envasado ES1401232/SS, EUSKABER, S.L. (GIPUZKOA) TAC: 944 943 444

**Peso Neto Mínimo**  
**53gx6=318g**

Consumir preferentemente antes del/lotte:

**Información nutricional**  
Valores medios por 100g por ración (55g)

Valor energético	676kJ 163kcal	374kJ 90kcal	5%
Grasas de las cuales:	12g	6,7g	10%
- Saturadas de las cuales:	3,3g	1,8g	9%
H. de carbono de los cuales:	0,7g	0g	0%
- Azúcares	0,7g	0g	0%
Fibra alimentaria	0g	0g	0%
Proteínas	13g	7,1g	3%
Sal	0,37g	0,21g	3%

Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/ 2000 kcal)  
Este envase contiene 6 raciones.

**HUEVOS DE GALLINAS CAMPERAS**  
Huevos de gallinas criadas en granjas donde se pueden mover libremente y con acceso al aire libre

HUEVOS FRESCOS **6** | CATEGORÍA **A** | CLASES **M/L** | **ALTO EN PROTEÍNAS**

**+ ¿Blancos, marrones o azulados?**  
El color de la cáscara depende de la raza de la gallina y no tiene nada que ver con la calidad nutricional del huevo. Todos son igual de buenos.

**3ES64010496**

### CÁSCARA

- **Primer dígito.** Hace referencia a la forma de cría de las gallinas:
  - 0: producción ecológica.
  - 1: camperas.
  - 2: suelo.
  - 3: jaulas.
- **Dos letras siguientes:** país de la UE del que proceden los huevos (España: ES).
- **Resto de cifras.** Identificación de la granja de producción.
  - Dos primeros dígitos: código de la provincia.
  - Tres cifras siguientes: código del municipio donde está instalada la granja.
  - Los números posteriores identifican a cada granja dentro del municipio.