

# Frescos y libres de salmonella, pero con defectos de calidad

ANALIZADOS HUEVOS CONVENCIONALES, CAMPEROS, OMEGA-3 Y DE GALLINAS CRIADAS “EN SUELO”. LOS DE MAYOR TALLA Y PRECIO, LOS XL, FUERON LOS DE PEOR CALIDAD. DEFECTOS DE CALIDAD Y ETIQUETADO, ASIGNATURAS PENDIENTES

Se han analizado 24 estuches de huevos de categoría A correspondientes a cinco marcas de ámbito nacional. Para el estudio de defectos de calidad se estudiaron 60 unidades por cada muestra (un total de 1.440 huevos) y para el análisis microbiológico de detección de salmonella, 12 unidades por muestra, que hacen un total de 288 huevos. Un total de 14 muestras eran convencionales, de ellas cuatro de calibre XL (muy grande), cinco L (grande) y otras cinco M (mediano). Cuatro eran huevos camperos, de calibres L y M; cinco eran enriquecidos en Omega-3 de tallas también L y M; y una era de huevos de gallinas criadas “en suelo”. El laboratorio no analizó la composición nutricional de estas muestras porque no hay diferencias en los contenidos de nutrientes (proteínas, hidratos de carbono, grasa, vitaminas y minerales) entre los diferentes tipos de huevos. Sí se ha medido el contenido en ácidos grasos Omega-3 y vitamina E en los huevos que los declaraban. Los huevos que más respetan el bienestar de las ponedoras son los camperos (léase “¿Bienestar de las gallinas?”, en [www.consumer.es/bienestar-gallinas](http://www.consumer.es/bienestar-gallinas)).

En los convencionales, el formato de venta más común, que no único, era de una docena mientras que los huevos Omega 3, los camperos y los de gallinas criadas en suelo se vendían todos en envases de media docena. Todas las muestras venían en estuche de cartón o retractilado con base de cartón y con o sin fajín que envuelve el estuche. Se constató que a mayor calibre, mayor precio: los huevos XL cuestan de media 0,22 euros cada uno, los L salen a 0,14 euros y los M a 0,13 euros. Los camperos cuestan 0,23 euros y los omega-3 una media de 0,17 euros. La muestra procedente de gallina criada “en suelo” costaba 0,19 euros cada huevo.

## Sin salmonella, pero mal etiquetados y con defectos

Ninguno de los 288 huevos analizados en laboratorio dio positivo en salmonella, por lo que su estado higiénico-sanitario fue satisfactorio.

Se trata de un gran resultado, del que debe felicitarse todo el sector. Pero no todo fue tan positivo: más de la mitad de las muestras (el 54%) incumple la norma de etiquetado, y el problema es com-

partido por igual en todos los tipos de huevos. Y hubo dos muestras, los huevos de talla L de Coren y los de talla M de Matines, que presentaron una proporción de huevos con marcado ilegible superior al admitido por la norma, que es el 20%. Sólo los de Cantos Blancos lucían etiquetado conforme a norma en todas las muestras. Tampoco puede interpretarse como satisfactorio que el 70% de las muestras presentaran más defectos de calidad de lo admitido. Al menos, muy pocos huevos estaban rotos (la que en mayor cantidad los tenía rotos se quedaba en el 3% de huevos rotos). Los defectos más comunes fueron suciedad, las fisuras en la cáscara y la cámara de aire superior a 6 milímetros (falta de frescura). Los huevos normales con mayor proporción de defectos (50% de las unidades) fueron precisamente los más caros: XL de Matines, que costaban 0,26 euros cada huevo. Estos defectos se dieron casi por igual entre los diversos tipos de huevo: los convencionales presentaron una media de defectuosos del 24%, los camperos del 23% y los Omega 3 se quedaron en un 18%. En todos los tipos de huevo los valores medios fueron superiores al máximo admitido por la norma (14% de unidades con defectos). En resumen, etiquetado y calidad siguen siendo la asignatura pendiente de los huevos en nuestro país.

## Bien frescos

Otro dato positivo: las pruebas de frescura de los 24 estuches de huevos depararon resultados satisfactorios. Aunque los hubo con cámara de aire superior a 6 mm (criterio de defecto de frescura), los valores medios de este parámetro y de otros utilizados en la prueba, indican que la frescura de todas las muestras era satisfactoria. Destacaron en frescura tres de Cantos Blancos (convencionales L y M y gallinas criadas “en suelo”), una de Pitas-Pitas (convencionales M) y los camperos de Matines.

El sistema de cría de las gallinas (jaulas, camperos, “suelo”) apenas influye en la calidad comercial de los huevos. Pero el tamaño sí, y decisivamente: cuanto mayor es su calibre, menor es la calidad del huevo. En la talla XL presentaron defectos de calidad el 37% de las muestras, en la L el 23% y en la M el 15%. Se debe a que el

tamaño del huevo aumenta conforme lo hace la edad de la gallina ponedora y a que cuanto mayor es el huevo, la cáscara es más fina y frágil y menos aislante.

Por marcas, destacaron por su mayor proporción de huevos con defectos de calidad Matines (30%), Pitas-Pitas junto con El Aldeano (25%) y Dagu (23%). Cantos Blancos (12%) sobresale justo por lo contrario. Coren, con un 18%, queda en puesto intermedio pero supera el 14% que dicta la norma como máximo. De las cuatro muestras de Cantos Blancos, dos (M y suelo) cumplían la norma y las otras dos superaban lo admitido pero por poco: 15% de defectos en los L convencionales y 17% en los Omega-3.

De otra parte, la norma admite que hasta un 10% de los huevos de un envase tengan peso inferior al que corresponde a su calibre. Cuatro de las 24 muestras incumplían esta norma, pero las dos que en mayor grado lo hacían (Pitas y Coren) tenían un error de etiquetado: eran camperos talla L y se vendían como convencionales XL.

## Omega-3 y vitamina E

El análisis reveló que los huevos enriquecidos en la grasa saludable Omega-3 contienen una cantidad apropiada de esta grasa, que incluso se comprobó superior a la declarada en sus etiquetas. Esa es, por cierto, su única diferencia respecto de los huevos convencionales. La manera más sencilla y económica de incorporar Omega-3 a nuestro organismo es comer pescados azules. Los huevos enriquecidos tienen cinco veces menos Omega-3 que el atún y diez veces menos que el salmón. Y las dos muestras de huevo que declaran vitamina E (ambas eran huevos Omega-3) están enriquecidas en esta vitamina: la contienen en cantidad diez veces mayor que los no enriquecidos.

## Mejor relación calidad-precio

La mejor relación calidad-precio son los huevos normales de calibre M de Cantos Blancos: los más baratos, figuran entre los más frescos, son los de menos defectos de calidad y están bien etiquetados, tanto el embalaje como el propio huevo. Entre los camperos, cabe destacar a Matines; y en los Omega-3, a Pita-Pitas. ▶

Tipo de cría. HUEVOS...

Marca	CONVENCIONALES												CAMPEROS				OMEGA-3					"SUELO"			
	COREN			DAGU			CANTOS BLANCOS		PITAS-PITAS			MATINES			COREN	DAGU	EL ALDEANO (PITAS)	MATINES	CANTOS BLANCOS	DAGU	CANTOS BLANCOS	MATINES	CANTOS BLANCOS		
Categoría/tamaño	A/XL	A/L	A/M	A/XL	A/L	A/M	A/L	A/M	A/XL	A/L	A/M	Matines	Coto verde	Liderou	A/M	A/M-L	A/M-L	A/M-L	A/M	A/M-L	A/M-L	A/M-L	A/M-L		
Denominación de venta	Huevos frescos	Huevos frescos	Huevos frescos	Huevos	Huevos	Huevos	Huevos frescos	Huevos frescos	Huevos frescos	Huevos frescos	Huevos frescos	Huevos	Huevos	Huevos	Huevos frescos de gallinas camperas	Huevos camperos	Huevos de gallinas camperas	Huevos camperos	Huevos Omega-3 frescos	Huevos Omega-3	Huevos enriquecidos con Omega-3	Huevos frescos de gallinas alimentadas con piensos que contienen ác. grasos Omega-3	Huevos enriquecidos con Omega-3	Huevos de gallinas criadas en el suelo	
Formato	1/2 docena	Docena	Docena	10 huevos	Docena	Docena	Docena	Docena	Docena	Docena	Docena	1/2 docena	Docena	1/2 docena	1/2 docena	1/2 docena	1/2 docena	1/2 docena	1/2 docena	1/2 docena	1/2 docena	1/2 docena	1/2 docena		
Envase	Estuche de cartón	Estuche retractilado con base de cartón	Estuche de cartón	Estuche retractilado con base de cartón y fajín	Estuche retractilado con base de cartón	Estuche de cartón	Estuche retractilado con base de cartón	Estuche de cartón	Estuche de cartón	Estuche de cartón	Estuche retractilado con base de cartón	Estuche retractilado (yogurtera)	Estuche retractilado con base de cartón	Estuche de cartón	Estuche de cartón con fajín	Estuche de cartón	Estuche de cartón con fajín	Estuche de cartón	Estuche de cartón	Estuche de cartón	Estuche retractilado	Estuche de cartón	Estuche retractilado		
Precio por huevo (Euros)	0,2	0,12	0,1	0,22	0,15	0,12	0,11	0,09	0,20	0,16	0,13	0,26	0,17	0,23	0,22	0,23	0,23	0,23	0,18	0,16	0,16	0,16	0,2	0,19	
Precio por estuche (Euros)	1,2	1,39	1,15	2,17	1,82	1,49	1,29	1,12	2,45	1,90	1,55	1,54	2	1,35	1,32	1,35	1,35	1,35	1,06	0,93	0,93	0,96	1,20	1,14	
ETIQUETADO																									
Embalaje	Incorrecto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	
Huevo	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	
Información adicional al código de productor en el huevo	-	-	-	Fecha de consumo preferente	Fecha de consumo preferente	Fecha de consumo preferente	Fecha de consumo preferente.	Fecha de consumo preferente.	Fecha de consumo preferente.	Fecha de consumo preferente.	Fecha de consumo preferente.	-	Fecha de consumo preferente	Fecha de consumo preferente	Fecha de consumo preferente	-	Fecha de consumo preferente	-	-	Fecha de consumo preferente	Fecha de consumo preferente	Fecha de consumo preferente.	Fecha de puesta	-	Fecha de consumo preferente.
CALIDAD DEL HUEVO																									
Rotos (%)	0	1,7	0	3,3	0	0	1,7	0	3,3	3,3	1,7	1,7	3,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fisurados (%)	6,7	6,7	10	5	3,3	15	3,3	1,7	8,3	8,3	6,7	1,7	11,7	3,3	11,7	15	8,3	3,3	1,7	10	1,7	1,7	3,3	1,7	
Sucios (%)	8,3	20	1,7	20	0	1,7	10	1,7	1,7	6,7	5	46,7	5	11,7	3,3	10	3,3	11,7	3,3	5	1,7	1,7	30	5	
Sucios por carne o sangre en el interior (%)	1,7	3,33	1,7	1,7	0	0	0	0	6,7	1,7	0	0	0	6,7	1,7	1,7	0	1,7	1,7	0	1,7	1,7	1,7	5	
Olores extraños (%)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7	0	
Cámara de aire >6mm (%) <sup>1</sup>	1,7	1,7	0	6,7	3,3	3,3	0	0	23,3	15	0	0	3,3	1,7	3,3	6,7	10	0	0	1,7	11,7	5	1,7	0	
Suma total de defectos anteriores (%) <sup>2</sup>	18,3	33,3	13,34	36,7	6,7	20	15	3,3	43,3	35	13,3	50	23	23,3	20	33,3	21,7	16,7	6,7	16,7	16,7	10	38,3	11,7	
FRESCURA																									
Valor medio de la altura de la cámara de aire (mm)	3,9	4	4,25	4,5	3,9	4,7	2,7	2,7	6	5,3	3,4	3,9	3,7	4,7	3,5	4,6	4,6	3	2,1	4,1	5,15	3,9	4,8	3,4	
Unidades Haugh (HU) <sup>3</sup>	51,8	49,3	63,3	60,3	69,4	69,4	78,4	69,9	52,8	65	88	65,4	71,2	55,8	65,4	51,7	62,9	71,5	58,7	61,4	77,3	77,3	65,1	67,9	
PESO																									
Peso medio (g)	73,6	67,2	60,5	76,9	68,3	58,8	67,6	59,4	71,1	64,5	59,1	74	66,3	55	63,2	67,1	60,5	62,1	60,4	67,2	62,5	57,7	61,3	64,5	
Huevos con defecto de peso total (%) <sup>4</sup>	58,3	10	21,7	5	0	0	5	0	73,2	23,3	0	33,3	8,3	13,3	41,7	6,7	1,7	1,7	25	13,3	0	5	0	0	
Huevos con defecto de peso categoría inferior (%) <sup>5</sup>	58,3	6,7	0	5	0	0	5	0	73,2	20	0	33,3	8,3	13,3	0	0	1,7	1,7	0	0	0	5	0	0	
Marcado del huevo <sup>6</sup>	Correcto	Incorrecto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Color de la yema <sup>7</sup>	11,7	11,7	12,1	11,9	12	10	11	11,1	11,6	11,5	12	12,1	11,7	11,7											
Salmonella	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia											
Ácidos grasos Omega-3																									
EPA (mg/100g)																			15,3	30,6	32,1	42,2	16,8		
DHA (mg/100g)																			550,7	405,3	380,1	439,7	378,6		
Vitamina E (mg/100g)																			-	10,9	-	11,2	-		

(1) Cámara de aire: parámetro relacionado con la frescura del huevo. La normativa exige un máximo de altura de cámara de aire de 6mm para huevos de categoría A. Los resultados de la tabla se refieren al porcentaje de huevos que incumplían el criterio de la norma. (2) Suma total de defectos anteriores (%): incluye las unidades rotas, fisuradas, sucias, sucias por manchas de carne o sangre en el interior del huevo, con olores extraños, y con cámara de aire superior a 6mm. Límite máximo legislado: ≤14%. (3) Unidades Haugh: índice empírico que relaciona la altura y el peso del huevo con su calidad y frescura. No hay límite legislado, pero a mayor número de unidades Haugh, mayor frescura. (4) Huevos con defecto de peso total: porcentaje de huevos con defecto de peso, bien por exceso (peso superior al del calibre declarado) o por defecto (peso inferior al declarado). La legislación establece en el 20% el límite de huevos de categoría distinta a la declarada. (5) Huevos con peso de la categoría inmediatamente inferior: la norma no permite superar el 10% de huevos de categoría inferior a la declarada. (6) Marcado del huevo: la norma dicta que no puede haber más del 20% de unidades con marcado ilegible del código del productor, bien porque aparece borroso o porque falta algún dígito. (7) Color de la yema: los resultados se refieren a la escala Roche, siendo los valores más bajos más amarillentos y los más altos más anaranjados.

## UNO A UNO, 24 ESTUCHES DE HUEVOS CONVENCIONALES, CAMPEROS, OMEGA-3 Y DE GALLINAS CRIADAS "EN SUELO"

## HUEVOS CONVENCIONALES

## 1. COREN

**Calibres analizados:** XL, L y M

**Precios por unidad:** 0,20 euros los de talla XL, 0,12 euros los de L y 0,10 euros los de M.

Los envases eran de una docena, excepto en la talla grande (XL), de media docena.

Etiquetado incorrecto en el envase de los huevos XL y L (no se indica el significado del código del productor). Además, los XL no eran tales (es decir "criados en jaulas"), sino camperos, tal y como indicaban los huevos en su marcado.

Los L destacaron por su elevada proporción (33%) de defectos totales. La norma admite hasta el 14% de esta suma de defectos. El más común (20% de los huevos) fue el de la suciedad de los huevos, pero un 7% estaban fisurados (cáscara dañada, y sin embargo, membrana intacta).

Los XL, peso fuera de norma: la proporción de huevos de calibre inferior no puede superar el 10%, pero el 58% de estos XL eran en realidad de talla L.

En los M, este defecto de peso se vio en el 22%.

En los L, el 35% de los huevos (lo tenían ilegible), el marcado era incorrecto en mayor proporción que la admitida.

## 2. DAGU

**Calibres analizados:** XL, L y M

**Precios por unidad:** 0,22 euros los de talla XL, 0,15 euros los L y 0,12 euros los M.

Los envases eran de una docena excepto en la talla grande (XL), de diez huevos.

Etiquetado incorrecto en el envase de los XL y L: no se indica el significado del código del productor.

Los XL destacaron por su proporción (37%) de defectos totales. La norma admite hasta el 14% de suma de defectos. El más común (el 20%) fue el de la suciedad de los huevos, pero hasta un 5% estaban fisurados (cáscara dañada, pero membrana intacta) y un 7% tenían una cámara de aire superior a los 6 mm (defecto de frescura).

Los L, los segundos (de un total de 14 muestras) con menor proporción de defectos totales (7%). Y una de las cuatro muestras de huevo convencional que cumple la norma de defectos de calidad.

Los huevos convencionales, en general, con menos defectos de peso, junto con Cantos Blancos.

## 3. CANTOS BLANCOS

**Calibres analizados:** L y M

**Precios por unidad:** 0,11 euros los de calibre L y 0,09 euros los M. Los más baratos de todo el comparativo. La mejor relación calidad-precio de todo el comparativo son los huevos M de Cantos Blancos.

Los envases eran de una docena.

Cantos Blancos es la única marca con etiquetado correcto en todas las muestras.

Las dos muestras figuran entre las cinco más frescas de las 24 comparadas. Además, son los únicos, junto con las otras tres muestras de la misma marca, que llevan la fecha de puesta en cada huevo.

Los M son una de las cuatro muestras de huevo convencional que cumple la norma de defectos de calidad. Son los convencionales con menos defectos de peso, junto con los de Dagú.

## 4. PITAS-PITAS

**Calibres analizados:** XL, L y M

**Precios por unidad:** 0,20 euros los XL, 0,16 euros los L y 0,13 euros los M.

Los envases eran de una docena.



4



5



6



7

Etiquetado incorrecto en el envase de los L y M (no se indica el significado del código del productor).

Los XL no eran convencionales ("criados en jaulas") como indicaba el envase, sino camperos, tal y como ponía en los huevos. Destacaron por su proporción (43%) de defectos totales, los segundos con más unidades defectuosas. La norma admite hasta el 14% de suma de defectos. El más común (el 23%) fue el de una cámara de aire superior a los 6 mm (defecto de frescura), pero hasta un 8% estaban fisurados (cáscara dañada, pero membrana intacta) y un 7% tenían manchas de carne o sangre en el interior del huevo.

También los L tenían demasiados defectos (35%), el más común el de cámara de aire superior a 6 mm (defecto de frescura): lo tenían el 15% de los huevos.

Los M fueron una de las cinco muestras con mayor frescura de las 24 comparadas. Y no había, en este calibre, muchos huevos con defectos de calidad (13%).

Los XL (71,1 gramos) fueron los únicos de todo el comparativo que no alcanzaban el peso medio de su calibre (más de 73 gramos), si bien se debe a que su etiquetado era erróneo: es casi seguro que se trataba de camperos L, de menor peso. La proporción de huevos de calibre inferior no puede ser superior a 10%, y el 73% de estos supuestos XL eran en realidad de tamaño L. El motivo es el mismo que en el defecto de peso medio.

En los L, la proporción de huevos de calibre inferior era del 20%, también fuera de norma.

## 5. MATINES-COTOVERDE-LIDEROU

**Calibres analizados:** XL, L y M

**Precios por unidad:** 0,26 euros los XL, 0,17 euros los L y 0,23 euros los M. Son los más caros, hasta el punto de que rozan los precios medios de los camperos y superan los de los Omega-3.

Los envases eran de media docena en las tallas XL y M, y de una docena los L.

Etiquetado incorrecto en el envase de los L (no se indica el significado del código del productor).

Los XL son los de mayor proporción (50%) de defectos totales de todo el comparativo. La norma admite hasta el 14% de suma de defectos. El más común (casi el 47%) fue la suciedad de los huevos. La suma de defectos totales de los L fue del 23% de las unidades, y destaca que el 12% estuvieran fisurados (cáscara dañada, pero membrana intacta).

En los M, destaca que el 7% tenían manchas de carne o sangre en el interior del huevo. En los XL, la proporción de huevos de calibre inferior al declarado era del 33%, cuando la norma admite hasta el 10%.

En los M, el 32% de los huevos (lo tienen ilegible o falta algún número) el marcado es incorrecto en mayor proporción que la admitida.

## HUEVOS CAMPEROS

## 6. COREN

**Calibre analizado:** M

**Precios por unidad:** 0,22 euros.

Envase de media docena.

Etiquetado incorrecto: 1) en el envase (no se indica el significado del código del productor) y 2) realiza declaraciones de salud "sólo los huevos de corral de Coren, son como los huevos de antes; de color intenso, sabrosos, sanos y naturales" que no pueden hacerse y menos aún sin explicar los porqués y sin acompañar información complementaria.

La suma de defectos totales (20% de las unidades) no es de las mayores, aunque la norma fija un máximo del 14%; lo que sí destaca es que el 12% estuvieran fisurados.



8



9



10



11

El 42% de los huevos tenía un peso distinto del de su calibre (M, el tercero menor) por lo que están fuera de norma (sólo se admite hasta el 20%) pero en todos los casos era superior. El peso medio de las unidades estudiadas fue de 63 gramos.

## 7. DAGU

**Calibres analizados:** L y M, indistintamente

**Precios por unidad:** 0,23 euros.

Envase de media docena.

Etiquetado incorrecto en el envase (no se indica el significado del código del productor).

Destacaron por su proporción (33%) de defectos totales. La norma admite hasta el 14% de suma de defectos. Los más comunes fueron unidades fisuradas (15%), la suciedad de los huevos (10%), y en un 7% la cámara de aire superior a 6 mm (defecto de frescura).

Los de mayor peso medio de los huevos camperos, con 67 gramos cada uno.

## 8. EL ALDEANO (PITAS)

**Calibres analizados:** L y M, indistintamente

**Precios por unidad:** 0,23 euros.

Envase de media docena.

Etiquetado incorrecto en el envase (no se indica el significado del código del productor).

El 22 % de huevos con defectos, cuando la norma admite hasta el 14% de suma de defectos. En el 10%, cámara de aire superior a 6 mm (defecto de frescura) y el 8%, fisurados. Nota: esta muestra fue analizada 10 días antes de la fecha de caducidad, cuando las demás muestras se analizaron 13 días antes de esa fecha, lo que pudo repercutir en este resultado de frescura.

## 9. MATINES

**Calibres analizados:** L y M, indistintamente

**Precios por unidad:** 0,23 euros.

Envase de media docena.

Etiquetado correcto.

La mejor relación calidad-precio de los huevos camperos.

El 17 % de huevos con defectos, los de menos defectos entre los camperos, pero se admite sólo hasta el 14% de suma de defectos.

Una de las cinco muestras con mayor frescura de las 24 comparadas.

## HUEVOS OMEGA-3

## 10. COREN

**Calibre analizado:** M

**Precios por unidad:** 0,18 euros.

Envase de media docena.

Etiquetado incorrecto en el envase (no se indica el significado del código del productor).

Los de menor proporción de defectos de calidad, sólo el 7%. Son los de mayor contenido en Omega-3 (DHA y EPA), con 566mg/100g.

## 11. DAGU

**Calibres analizados:** L y M, indistintamente

**Precios por unidad:** 0,16 euros.

Envase de media docena.

Etiquetado incorrecto: realiza declaraciones de salud ("Frescos, saludables y sabrosos") que no pueden hacerse y menos sin explicar los porqués (los de Dagú sí lo hacen) y



12



13



14



15

sin acompañar información complementaria (no lo hacen). Contenido en grasas Omega-3 (DHA y EPA): 436 mg/100g, ni los que más ni los que menos.

Los de mayor peso medio de los huevos Omega 3, con 67 gramos.

Enriquecido en vitamina E: tiene casi 11 mg/100 g, pero declara sólo 6,1 mg/100 g. Equivale a 10 veces más vitamina E que un huevo no enriquecido en esta vitamina.

## 12. CANTOS BLANCOS

**Calibres analizados:** diversos calibres

**Precios por unidad:** 0,16 euros.

Envase de media docena.

Cantos Blancos es la única marca con etiquetado correcto en todas las muestras analizadas. Son, además, los únicos, junto con las otras tres muestras de la misma marca, que llevan la fecha de puesta en cada huevo.

En el 12% de los huevos, cámara de aire superior a los 6 mm (defecto de frescura).

Contenido en grasas Omega-3 (DHA y EPA): 412mg/100g, ni los que más ni los que menos.

## 13. PITAS-PITAS

**Calibres analizados:** L y M, indistintamente

**Precios por unidad:** 0,16 euros.

Envase de media docena.

La mejor relación calidad-precio de los huevos enriquecidos en Omega-3.

Etiquetado correcto.

Los de menor peso medio de los huevos Omega 3, con 58 gramos cada huevo.

Contenido en grasas Omega-3 (DHA y EPA): 482 mg/100g, los segundos con mayor cantidad de omega 3.

Enriquecido en vitamina E: tiene algo más de 11 mg/100 g, pero declara sólo 5,9 mg/100 g. Equivale a 10 veces más vitamina E que un huevo no enriquecido en esta vitamina.

## 14. MATINES

**Calibres analizados:** L y M, indistintamente

**Precios por unidad:** 0,20 euros. Los más caros de los enriquecidos en Omega-3.

Envase de media docena.

Etiquetado correcto.

Son los terceros que mayor proporción (38%) de defectos totales presentaron en todo el comparativo. La norma admite hasta el 14% de suma de defectos. El más común (el 30%) fue el de la suciedad de los huevos.

Son los de menor contenido en grasas Omega 3 (DHA y EPA) de las cinco muestras, con 395mg/100g, aunque sea una cantidad más que aceptable.

## HUEVOS "SUELO"

## 15. CANTOS BLANCOS

**Calibres analizados:** diversos calibres

**Precios por unidad:** 0,19 euros.

Envase de media docena.

Cantos Blancos es la única marca con etiquetado correcto en todas las muestras (en este análisis fueron 4 distintas).

Una de las pocas muestras de este comparativo que cumple la norma de defectos de calidad. Y una de las cinco con mayor frescura de las 24 comparadas. Los únicos, junto con las otras tres muestras de la misma marca, que llevan la fecha de puesta en cada huevo.

## Huevos: Fuente inagotable de preguntas

(versión más extendida en [www.consumer.es](http://www.consumer.es))

### ¿Son mejores los huevos grandes?

Al contrario: cuanto más grandes, peor calidad. Cuanto mayor es su calibre, menor es la calidad. En la talla XL presentaron defectos de calidad el 37% de las muestras, en la L el 23% y en la M el 15%. Se debe a que el tamaño del huevo aumenta conforme lo hace la edad de la gallina ponedora y a que cuanto mayor es el huevo la cáscara es más fina y frágil y menos aislante.

### ¿Son mejores los de yema más rojiza? ¿Y los de cáscara blanca que los colorados?

El color de la yema, más rojizo o más pálido, nada tiene que ver con la calidad del huevo ni con su sabor; este color es fácilmente manipulable por el productor mediante una suplementación con pigmentos carotenoides que se añaden al pienso de las gallinas ponedoras. Por otra parte, el color del huevo depende de la raza de la gallina y nada tiene que ver con calidad ni sabor.

### ¿Realmente son tan nutritivos?

Tienen un gran valor nutritivo, y más teniendo en cuenta por su moderado aporte energético, 150 calorías/100 g. Para un niño o persona de complejión media es saludable un consumo de tres a cuatro huevos a la semana; un individuo corpulento o físicamente muy activo puede llegar hasta seis o siete por semana. Sus proteínas (13% de su contenido) son las de mayor valor biológico, porque con-

tiene en proporción óptima los ocho aminoácidos esenciales. Las grasas representan el 10%, y saturada sólo lo es el 32% por lo que su perfil lipídico es saludable. El huevo aporta también vitaminas liposolubles. Su vitamina D es muy valiosa cuando se siguen dietas bajas en grasa. El huevo es interesante también por su contenido en minerales, sobre todo fósforo, sodio, potasio y zinc, además del selenio, buen antioxidante. Y porque aporta antioxidantes como luteína y zeaxantina, que protegen la parte central de la retina y el cristalino de la acción oxidante de la luz. Es, además, fuente de colina, vinculada al funcionamiento del hígado.

### ¿Tienen mucho colesterol?

Sí, pero los alimentos con alto contenido de colesterol no influyen tanto como se pensaba en la elevación del colesterol plasmático total. De hecho, en el control de la hipercolesterolemia hay factores más importantes que el colesterol de los alimentos, sobre todo la proporción entre ácidos grasos saturados y trans (los menos saludables) y los poliinsaturados (saludables). Y este perfil lipídico es saludable en el huevo. Además, también tiene lecitina, que ayuda a mantener en suspensión el colesterol en sangre, impidiendo que se deposite en la pared de las arterias.

### Niños con alergia al huevo

El huevo es el alimento más alergénico en niños de 1 a 2 años. A quienes sufren esta alergia no les basta con evitar su consumo, ya que el huevo y sus componentes son muy utilizados en la elaboración de otros productos, lo que dificulta el seguimiento de una dieta sin huevo. La mayoría de estos niños acaban tolerando el huevo cuando superan los dos o tres años.

### ¿Por qué hay huevos Omega-3?

Porque ante la mala fama que durante años tuvo el consumo de huevos por su elevado contenido en colesterol, la tecnología alimentaria desarrolló la técnica de modificar el perfil de grasas del huevo aumentando su concentración de ácidos grasos Omega-3, reconocidos por su contribución positiva en la salud cardiovascular. Se consigue modificando la composición de los piensos de las gallinas mezclándolos con aceites de pescados, algas o semillas de lino, fuente natural de grasa Omega-3. ◀



### MANIPULAR BIEN LOS HUEVOS ES:

- ◆ Comprar siempre huevos con cáscara intacta y limpia.
- ◆ Respetar la fecha de consumo preferente.
- ◆ Lavar los huevos sólo si se van a cocinar o consumir de forma inmediata.
- ◆ Mantener los huevos en el frigorífico hasta su consumo y sacar en cada ocasión sólo los que se van a emplear.
- ◆ Cocinar suficientemente los huevos y los platos hechos con huevo.
- ◆ Si se hace mayonesa casera, prepararla con la máxima higiene y conservarla, como máximo durante 24 horas, en el frigorífico.
- ◆ No romper el huevo en el borde del recipiente donde se va a batir ni separar las claras de las yemas con la propia cáscara del huevo.
- ◆ Conservar los huevos alejados de olores extraños que pueden afectar a su sabor.