Especialistas destacan los beneficios del huevo como alimento nutritivo, accesible y sustentable

Con un consumo estimado de 230 unidades por persona en Chile durante 2024, **este alimento sigue siendo una opción accesible para la población, ofreciendo proteínas de alto valor biológico y una amplia gama de nutrientes esenciales.** "Su menor costo permite que personas de bajos ingresos puedan tener una mejor alimentación y nutrición", dice el director del **Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, Rodrigo Valenzuela.**

Aunque en 2023 el consumo de huevo disminuyó dentro de la población chilena, debido a la grave crisis que afectó al sector por la influenza aviar, para este 2024, el consumo llegará a las 230 unidades por persona, un promedio de 4,4 unidades a la semana, lo que equivale a un 6 por ciento más que el año anterior, según datos de la Asociación de Productores de Huevos (Chilehuevos).

Y es una noticia que tiene felices no sólo a los productores, porque este alimento, que conmemoró su **Día Mundial este 11 de octubre,** es una alternativa nutritiva, saludable y sustentable. Para el director del Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, Rodrigo Valenzuela, "el huevo es un alimento muy nutritivo para el ser humano y diversas investigaciones han demostrado los beneficios de este alimento en todas las etapas de la vida: a**porta proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos, vitaminas y minerales muy importante para las personas;** entre las vitaminas **destaca el aporte de riboflavina, niacina, B12 y vitamina A.** Aporta múltiples nutrientes sin tener un elevado

aporte energético”.

“La OMS indica que una persona sana puede comer hasta 7 huevos a la semana”, añade el profesor Valenzuela, quien agrega además que, en adultas y adultos, su consumo no aumenta el riesgo cardiovascular y mejora el crecimiento y desarrollo durante el embarazo, mejora la nutrición para la mujer durante el embarazo y lactancia materna y mejora el crecimiento y desarrollo en niñas y niños. “Este alimento es muy valorado por la población y su menor costo permite que personas de bajos ingresos puedan tener una mejor alimentación y nutrición”, indica Valenzuela.

¿Existen diferencias entre los huevos de gallinas libres?

En el mercado, dentro de las distintas opciones de huevos que hay disponibles entre tamaño o color, también hay diferencia desde el tipo de gallina desde donde provienen los huevos, entre ellas, las de libre pastoreo. Nutricionalmente, aseguran, es el mismo tipo de producto, sin embargo para el doctor Sergio Guzmán, académico del Departamento de Fomento de la Producción Animal de la Facultad de Ciencias Veterinarias y Pecuarias (Favet) de la Universidad de Chile, “eventualmente, como las gallinas de libre pastoreo tienen acceso a forrajear elementos de la tierra, podría haber alguna mejora leve en alguno de los alimentos minerales y vitamínicos”.

El académico agrega que, además, puede haber otro tipo de riesgos potenciales con las gallinas de libre pastoreo, como que “los huevos pueden no ser puestos donde corresponde y que se puedan parasitar o que se puedan poner en el sueño y contaminar. En simple, no, no existe una diferencia notable, sino que la diferencia está en el estilo en que los animales son mantenidos y tienen mayor capacidad de acceder a forrajeo y con eso expresar más conductas naturales”.

Contaminación y peligros del huevo

Si bien es un alimento básico en la cocina de numerosos

países, de alto valor nutritivo, gastronómicamente versátil y económico, también hay que tener precauciones al momento de preparar el huevo. Angélica Reyes, coordinadora del Laboratorio de Inocuidad Microbiológica de los Alimentos y Microbiomas del INTA, explica que “este alimento no está exento de peligros, puede estar contaminado con Salmonella y generar en los consumidores salmonelosis, más aún si el huevo no es manipulado, almacenado y consumido de la forma correcta”.

“Existen dos posibles rutas de contaminación de los huevos por Salmonella. La transmisión horizontal, en la cual Salmonella ingresa a través de la cáscara y la transmisión vertical, donde el huevo se contamina directamente como resultado de la infección por esta bacteria en los órganos reproductivos de la gallina”, explica la doctora Reyes.

La doctora en Nutrición y Alimentos del INTA agrega “un requisito previo para la manipulación segura de estos productos es ser conscientes de los peligros asociados, el riesgo y de cómo puede reducirse”.

“Dentro de los factores más comunes que se han relacionado a brotes son la cocción insuficiente, el almacenamiento a temperaturas que permiten la proliferación bacteriana y los incidentes de contaminación cruzada, por lo que el comportamiento de los consumidores en cada etapa del recorrido por los alimentos, desde la compra hasta el momento de servirlos, pueden afectar el riesgo de salmonelosis”, aseguró Reyes.

Seminario “Ácidos grasos poliinsaturados Omega-3: Desafíos alimentarios, nutricionales y clínicos”
Para ahondar sobre el mismo tema, el próximo 7 de noviembre el Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile realizará el seminario “Ácidos grasos poliinsaturados Omega-3: Desafíos alimentarios, nutricionales y clínicos” donde distintos especialistas expondrán sobre la

importancia neurológica y cardiovascular del Omega-3, la fuente dietaria y la síntesis de lípidos. El seminario es gratuito y las inscripciones son a través del correo dirdenut@uchile.cl.