Huevo
mitos y realidades

Ficha Técnica

Periodo del estudio: 27 de junio a 15 de agosto de 2016
Periodo de muestreo: 27 de junio a 25 de julio de 2016
Marcas analizadas: 24
Pruebas realizadas: 4,754

La industria avícola busca mejorar su capacidad de producción y ofrecer huevo que aporte más y mejores nutrientes. **¿Tiene éxito en su esfuerzo?**

La popularidad del huevo en la gastronomía mundial es indiscutible. Durante 2015, los mexicanos consumimos 2.5 millones de toneladas* de este producto de la canasta básica. Por su importante contribución a la nutrición humana, en épocas recientes se han llevado a cabo algunas innovaciones, como alimentar a las gallinas con semillas de linaza y algunos aceites para ofrecer huevos con omega 3, un ácido graso esencial ya que permite el normal funcionamiento de diversos procesos fisiológicos.

*Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. (2016). Cosechando números del campo: huevo. 20 de septiembre de 2016, de Sagarpa Sitio web: http://www.numerosdelcampo.sagarpa.gob.mx/publicnew/productosPecuarios/cargarPagina/4

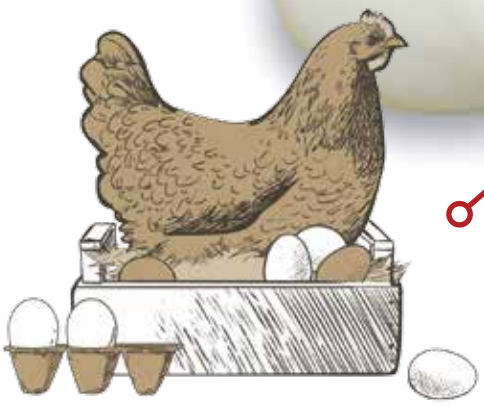
Los mitos sobre el huevo

1 ¿El color de la yema tiene algo que ver con su calidad? Falso

Que el amarillo de la yema sea claro u oscuro sólo es resultado de la cantidad de carotenoides, unos pigmentos orgánicos que se encuentran de manera natural en las plantas que tuvo el alimento de la gallina.

2 ¿Los huevos rojos son más nutritivos que los blancos? Falso

El color del cascarón se da por el tipo de raza de la gallina.



3 Pero, ¿la yema engorda? Parcialmente verdadero

El huevo aporta energía al cuerpo por medio de sus proteínas y grasas que, efectivamente, se concentran en la yema. Pero consumir huevo con moderación, como ocurre con cualquier otro alimento, es la clave para aprovechar sus beneficios.

4 ¿Los nutrientes del huevo son básicos para los humanos? Cierto, cierto, cierto

Sus proteínas, vitaminas, minerales, entre otras sustancias esenciales, ayudan al desarrollo y mantenimiento de todo el cuerpo: músculos, órganos, piel, pelo, hormonas, huesos, tejidos...

5 ¿Es mejor comer exclusivamente la clara? Falso

Tanto la yema y la clara tienen nutrientes.
La yema contiene aproximadamente 44% del total de las proteínas, vitaminas A, D (importante para la absorción y el metabolismo del calcio) y E, zinc, fósforo, folato, manganeso, tiamina, hierro, yodo, cobre, calcio, grasa y colesterol. La clara, por su lado, tiene más de la mitad de las proteínas (56%), además de riboflavina, niacina, cloro, magnesio, potasio, sodio y azufre.

¿Qué analizamos en este estudio?

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor revisó 24 marcas de huevo: siete de huevo rojo y 17 de blanco.

■ Aporte nutrimental
Medimos el contenido de proteína, colesterol y grasa, de la que se identificaron sus ácidos grasos, incluidos los omega 3, que algunos productos afirman contener en mayor cantidad que otros.

■ Peso y tamaño
Pesamos y medimos los huevos contenidos en seis cajas y se sacó el promedio.

■ Frescura
Este factor fue determinado al romper un huevo sobre una superficie plana. No es fresco si la clara se desparrama y tiene una apariencia acuosa. Para dar certeza a los consumidores, determinamos la frescura en unidades Haugh, midiendo la altura de la clara y el peso del huevo. Entre más unidades, más fresco es el huevo.

■ Calidad sanitaria
Verificamos la presencia o ausencia de salmonela, un microorganismo dañino para los humanos.

■ Información al consumidor
Revisamos que cada paquete de huevo cumpliera con el número de piezas que ostentan y que la información fuera veraz y se adecuara a los requisitos normativos sobre etiquetado.

■ Costo
Determinamos el costo promedio por huevo para que el consumidor pueda comparar entre la oferta y decidir mejor su compra.

Normatividad

- **NOM-002-SCFI-2011.** Productos pre-envasados - Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria.

Huevo blanco

Costo promedio por huevo **en pesos**

AIRES DE CAMPO
Huevo de campo blanco.
Paquete con 12 piezas

ALVISA
Huevo blanco Seleccionado.
Paquete con 30 huevos

Aurrera
Huevo blanco. Paquete con 12 piezas (720 g al empacar)

Bachoco
Huevo blanco Seleccionado.
Paquete con 12 piezas

Huevo San Juan
Huevo blanco Selecto.
Paquete con 18 Huevos

Huevo Tehuacán
Huevo blanco Seleccionado.
Paquete con 12 piezas

SORIANA
Huevo Blanco.
Paquete con 30 piezas

Bachoco Enriquecido Naturalmente
Huevo Blanco.
Paquete con 12 piezas

El Calvario PREMIUM
Huevo Blanco. Paquete 12 piezas (720 g al empacar)

Gallina Libre
Huevo Blanco.
Paquete con 12 piezas

GENA
Huevo blanco. Paquete con 18 piezas (1.080 kg)

Huevo San Juan Light
Huevo Light Blanco Selecto.
Paquete con 18 piezas

• **NOM-159-SSA1-1996, Bienes y servicios.** Huevo, sus productos y derivados. Disposiciones y especificaciones sanitarias.

• **NMX-FF-079-SCFI-2004.** Productos avícolas - Huevo fresco de gallina - Especificaciones y métodos de prueba.

Don Silverio
Huevo fresco blanco.
Paquete con 12 piezas

El Calvario
Huevo Blanco.
Paquete 12 piezas

D´Calidad Chedraui
Huevo blanco.
Paquete con 30 piezas

E´eL
Huevo orgánico blanco.
Paquete con 12 piezas

MI TIERRA Tonaltico
Huevo Blanco.
Paquete con 12 piezas

Huevo rojo

Bachoco
Huevo rojo Seleccionado.
Paquete con 12 piezas

Huevo San Juan
Huevo rojo.
Paquete con 12 piezas

Huevo Tehuacán
Huevo rojo Seleccionado.
Paquete con 12 piezas

SORIANA
Huevo Rojo Seleccionado.
Paquete con 12 piezas

Dorado
Huevo rojo Seleccionado.
Paquete con 30 piezas

Bachoco Enriquecido Naturalmente
Huevo Rojo.
Paquete con 12 piezas

RICOMER
Huevo Rojo.
Paquete con 12 piezas

Conclusiones

Los productos con mayor cantidad de omega 3

Bachoco Enriquecido Naturalmente, rojo

327 mg / huevo

Bachoco Enriquecido Naturalmente, blanco

314 mg / huevo

San Juan Light blanco

168 mg/huevo

Un cuarto de taza de nueces contiene

2.27 gramos[1]

1. http://www.usda.gov/

Ningún producto se detectó contaminado con salmonela

› Sobre el **etiquetado y la información al consumidor** encontramos:

- Empaques con errores en sus tablas nutrimentales.
- **San Juan Light blanco** contiene aproximadamente la misma cantidad de grasa saturada que los demás productos que no son light.
- **Bachoco Enriquecido Naturalmente, rojo** y **blanco; Gallina Libre** (Huevo blanco) y **El Calvario PREMIUM** (Huevo blanco) presentan leyendas que no pueden comprobar.
- A excepción de **Alvisa Huevo blanco seleccionado** y **D' Calidad Chedrahui Huevo blanco,** todas las marcas indican el país de origen (México).

› Todos cumplen con los **contenidos nutrimentales** que dicen tener. En general, encontramos que un huevo, dependiendo de la marca, contiene:

Nutrimento	Rojo	Blanco
Proteína (g)	7.5 a 8.7	7.1 a 8.8
Grasa (g)	5.2 a 7.0	5.0 a 7.4
Grasas saturadas (g)	1.9 a 2.3	1.9 a 2.6
Omega 3 (mg)	41 a 327	37 a 314
Colesterol (mg)	228 a 282	219 a 314

› Todos los productos revisados cumplieron con el **número de piezas declaradas.** La diferencia entre marcas fue el tamaño del huevo:

Ancho

42 mm a **44** mm

Altura

55 mm a **58** mm

Los de mayor tamaño corresponden, generalmente, a los orgánicos, que son más caros.

› **La oferta "orgánica"** se refiere a productos certificados por estar libres de antibióticos, hormonas, aditivos, plaguicidas, etc. Su aporte nutrimental es similar al de los convencionales, pero son hasta cuatro veces más caros. Es el caso de la marca certificada **E'eL** (Huevo orgánico blanco) y de otras que no se ostentan como orgánicas: la marca certificada **AIRES DE CAMPO** (Huevo de campo blanco) y las marcas en proceso de certificación **MI TIERRA Tonaltico** (Huevo blanco) y **RICOMER** (Huevo rojo).

E'eL
Huevo orgánico blanco

AIRES DE CAMPO
Huevo de campo blanco

MI TIERRA Tonaltico
Huevo Blanco

RICOMER
Huevo Rojo

Recomendaciones

› Entre más cercana sea la fecha de caducidad menos fresco estará el producto.

› Cuando se cuece de más un huevo puede aparecer una coloración verdosa en la superficie de la yema, que es resultado de las reacciones del azufre y el hierro que contiene. Esto puede estropear la apariencia amarilla de la yema, pero no incide sobre su valor nutritivo.

› El colesterol no es del todo malo: cada persona tiene una respuesta única al consumo de alimentos ricos en este nutriente. Platica con tu nutriólogo para valorar tu dieta.

› Si necesitas reducir tu consumo de colesterol, come menos yemas. Tres claras aportan aproximadamente la proteína total que contienen dos huevos completos.

› Un huevo es apto para consumirse si su cascarón está limpio e íntegro. De lo contrario, es mejor no consumirlo.

En nuestra red

Descarga el análisis detallado de éstos y más productos en el sitio de los Estudios de Calidad Profeco en internet.

http://rdel.co/estudios2016 →

Si requieres más información sobre este Estudio de Calidad, escribe o llama al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de Profeco:
· laboratorio@profeco.gob.mx
· http://gob.mx/profeco
· 0155 5544 2060

Huevo blanco

Marca
›Denominación
› Presentación

Costo promedio por huevo **en pesos**

$4.96

AIRES DE CAMPO
› Huevo de campo blanco
› Paquete con 12 piezas

Información al consumidor		Completa
Peso huevo promedio (g)		61
Tamaño promedio	Ancho (mm)	44
	Largo (mm)	58
Grasa g/huevo		6.2
Proteína g/huevo		8.1
Frescura Unidades Haugh Promedio		65.6

$1.44

ALVISA
›Huevo blanco Seleccionado
› Paquete con 30 huevos

Información al consumidor		Completa
Peso huevo promedio (g)		51
Tamaño promedio	Ancho (mm)	42
	Largo (mm)	55
Grasa g/huevo		5.1
Proteína g/huevo		7.1
Frescura Unidades Haugh Promedio		48.7

$1.38

Aurrera
› Huevo blanco
› Paquete con 12 piezas
(720 g al empacar)

Información al consumidor		Completa
Peso huevo promedio (g)		58
Tamaño promedio	Ancho (mm)	44
	Largo (mm)	56
Grasa g/huevo		6.8
Proteína g/huevo		7.5
Frescura Unidades Haugh Promedio		53.7

$1.85

Bachoco
› Huevo blanco Seleccionado
› Paquete con 12 piezas

Información al consumidor		Completa
Peso huevo promedio (g)		56
Tamaño promedio	Ancho (mm)	43
	Largo (mm)	57
Grasa g/huevo		6.2
Proteína g/huevo		7.5
Frescura Unidades Haugh Promedio		54.4

$2.06

Don Silverio
› Huevo fresco blanco
› Paquete con 12 piezas

Información al consumidor		Completa
Peso huevo promedio (g)		55
Tamaño promedio	Ancho (mm)	43
	Largo (mm)	56
Grasa g/huevo		5.2
Proteína g/huevo		7.8
Frescura Unidades Haugh Promedio		40.0

$1.40

El Calvario
› Huevo blanco
› Paquete 12 piezas

Información al consumidor		Completa
Peso huevo promedio (g)		59
Tamaño promedio	Ancho (mm)	44
	Largo (mm)	56
Grasa g/huevo		5.8
Proteína g/huevo		8.0
Frescura Unidades Haugh Promedio		45.6

Marca
›Denominación
› Presentación

Costo promedio por huevo **en pesos**

Huevo blanco

$1.36

Huevo San Juan
› Huevo blanco Selecto
› Paquete con 18 huevos

Información al consumidor		Completa
Peso huevo promedio (g)		57
Tamaño promedio	Ancho (mm)	43
	Largo (mm)	55
Grasa g/huevo		5.3
Proteína g/huevo		7.8
Frescura Unidades Haugh Promedio		44.4

$1.52

Huevo Tehuacán
›Huevo blanco Seleccionado
› Paquete con 12 piezas

Información al consumidor		Completa
Peso huevo promedio (g)		56
Tamaño promedio	Ancho (mm)	43
	Largo (mm)	56
Grasa g/huevo		5.0
Proteína g/huevo		7.6
Frescura Unidades Haugh Promedio		47.9

$1.48

SORIANA
› Huevo blanco
› Paquete con 30 piezas

Información al consumidor		Completa
Peso huevo promedio (g)		53
Tamaño promedio	Ancho (mm)	42
	Largo (mm)	55
Grasa g/huevo		6.6
Proteína g/huevo		7.3
Frescura Unidades Haugh Promedio		53.9

E'eL
› Huevo orgánico blanco
› Paquete con 12 piezas

$4.56

Información al consumidor	**Su etiqueta indica** que es bajo en colesterol, pero tiene lo mismo que los demás

Peso huevo promedio (g)	Tamaño promedio		Grasa g/huevo	Proteína g/huevo	Frescura Unidades Haugh Promedio
	Ancho (mm)	Largo (mm)			
54	**43**	**56**	**5.7**	**8.2**	**35.5**

El Calvario PREMIUM
› Huevo Blanco
› Paquete 12 piezas
(720 g al empacar)

$1.42

Información al consumidor	**Su etiquetado está incompleto,** no ostenta leyenda de conservación. Su información nutrimental está incompleta. No indica contenidos de grasa saturada, azúcares y fibra. No demuestra ser la única Empresa Avícola Mexicana Certificada

Peso huevo promedio (g)	Tamaño promedio		Grasa g/huevo	Proteína g/huevo	Frescura Unidades Haugh Promedio
	Ancho (mm)	Largo (mm)			
62	**44**	**58**	**7.4**	**8.5**	**28.9**

(continuación)

Bachoco Enriquecido Naturalmente

› Huevo Blanco
› Paquete con 12 piezas

$2.66

Información al consumidor	**Su estiquetado presenta leyendas que no demuestra:** 1) Que sus gallinas son alimentadas con semillas selectas 2) Que sus gallinas son las mejor criadas 3) Que son huevos enriquecidos naturalmente en vitaminas

Peso huevo promedio (g)	Tamaño promedio		Grasa g/huevo	Proteína g/huevo	Frescura Unidades Haugh Promedio
	Ancho (mm)	Largo (mm)			
58	**43**	**57**	**6.3**	**7.8**	**26.6**

D´Calidad Chedraui

› Huevo Blanco
› Paquete con 30 piezas

$1.41

Información al consumidor	**Su etiquetado está incompleto,** no indica país de origen, razón social, ni domicilio

Peso huevo promedio (g)	Tamaño promedio		Grasa g / huevo	Proteína g/huevo	Frescura Unidades Haugh Promedio
	Ancho (mm)	Largo (mm)			
57	**43**	**55**	**5.4**	**7.7**	**34.5**

Gallina Libre

› Huevo Blanco
› paquete con 12 piezas

$2.61

Información al consumidor	**Su estiquetado presenta leyendas que no demuestra:** 1) Que sus gallinas son alimentadas con los mejores granos 2) Que sus gallinas son las mejor criadas 3) Que les dan las mejores condiciones en un ambiente libre de estrés

Peso huevo promedio (g)	Tamaño promedio		Grasa g/huevo	Proteína g/huevo	Frescura Unidades Haugh Promedio
	Ancho (mm)	Largo (mm)			
59	**44**	**56**	**6.8**	**8.8**	**34.6**

Marca
›Denominación
› Presentación

Costo promedio por huevo **en pesos**

Huevo blanco

(continuación)

GENA
› Huevo Blanco
› Paquete con 18 piezas (1.080 kg.)

$1.86

Información al consumidor	**Su Información nutrimental** está incompleta: no indica los contenidos de grasa total, grasa saturada, ni azúcares

Peso huevo promedio (g)	Tamaño promedio		Grasa g/huevo	Proteína g/huevo	Frescura Unidades Haugh Promedio
	Ancho (mm)	Largo (mm)			
56	**43**	**56**	**5.5**	**7.6**	**32.4**

Huevo San Juan Light
› Huevo Light Blanco Selecto
› Paquete con 18 piezas

$1.72

Información al consumidor	**Declara ser light** pero no lo demuestra. Además dice ser reducido en grasa saturada pero no lo cumple

Peso huevo promedio (g)	Tamaño promedio		Grasa g/huevo	Proteína g/huevo	Frescura Unidades Haugh Promedio
	Ancho (mm)	Largo (mm)			
58	**44**	**56**	**5.5**	**7.4**	**36.2**

MI TIERRA Tonaltico
› Huevo Blanco
› Paquete con 12 piezas

$4.42

Información al consumidor	**Su etiqueta indica** que es bajo en colesterol, pero tiene lo mismo que los demás

Peso huevo promedio (g)	Tamaño promedio		Grasa g/huevo	Proteína g/huevo	Frescura Unidades Haugh Promedio
	Ancho (mm)	Largo (mm)			
62	**44**	**58**	**6.0**	**7.6**	**56.3**

Marca
› Denominación
› Presentación

Costo promedio por huevo **en pesos**

Huevo rojo

$1.59

Bachoco
› Huevo rojo Seleccionado
› Paquete con 12 piezas

Información al consumidor		**Completa**
Peso huevo promedio (g)		**57**
Tamaño promedio	Ancho (mm)	**44**
	Largo (mm)	**55**
Grasa g/huevo		**6.3**
Proteína g/huevo		**7.7**
Frescura Unidades Haugh Promedio		**54.3**

$1.33

Huevo San Juan
› Huevo rojo
› Paquete con 12 piezas

Información al consumidor		**Completa**
Peso huevo promedio (g)		**61**
Tamaño promedio	Ancho (mm)	**44**
	Largo (mm)	**56**
Grasa g/huevo		**5.9**
Proteína g/huevo		**8.2**
Frescura Unidades Haugh Promedio		**33.5**

$1.62

Huevo Tehuacán
› Huevo rojo Seleccionado
› Paquete con 12 piezas

Información al consumidor		**Completa**
Peso huevo promedio (g)		**58**
Tamaño promedio	Ancho (mm)	**44**
	Largo (mm)	**54**
Grasa g/huevo		**5.2**
Proteína g/huevo		**8.2**
Frescura Unidades Haugh Promedio		**40.9**

$2.08

SORIANA
› Huevo Rojo Seleccionado
› Paquete con 12 piezas

Información al consumidor		**Completa**
Peso huevo promedio (g)		**59**
Tamaño promedio	Ancho (mm)	**44**
	Largo (mm)	**56**
Grasa g/huevo		**7.0**
Proteína g/huevo		**8.1**
Frescura Unidades Haugh Promedio		**50.7**

Marca
›Denominación
› Presentación

Costo promedio por huevo **en pesos**

Huevo rojo

(continuación)

Dorado

› Huevo rojo Seleccionado
› Paquete con 30 piezas

$1.62

Información al consumidor	**Su etiquetado está incompleto,** no ostenta leyenda de conservación

Peso huevo promedio (g)	Tamaño promedio		Grasa g/huevo	Proteína g/huevo	Frescura Unidades Haugh Promedio
	Ancho (mm)	Largo (mm)			
56	**43**	**55**	**5.9**	**7.5**	**42.0**

Bachoco Enriquecido Naturalmente

› Huevo Rojo
› Paquete con 12 piezas

$2.31

Información al consumidor	**Su estiquetado presenta leyendas que no demuestra:** 1) Que sus gallinas son alimentadas con semillas selectas 2) Que sus gallinas son las mejor criadas 3) Que son huevos enriquecidos natural-mente en vitaminas

Peso huevo promedio (g)	Tamaño promedio		Grasa g/huevo	Proteína g/huevo	Frescura Unidades Haugh Promedio
	Ancho (mm)	Largo (mm)			
58	**44**	**56**	**5.9**	**7.6**	**49.3**

RICOMER

› Huevo Rojo
› Paquete con 12 piezas

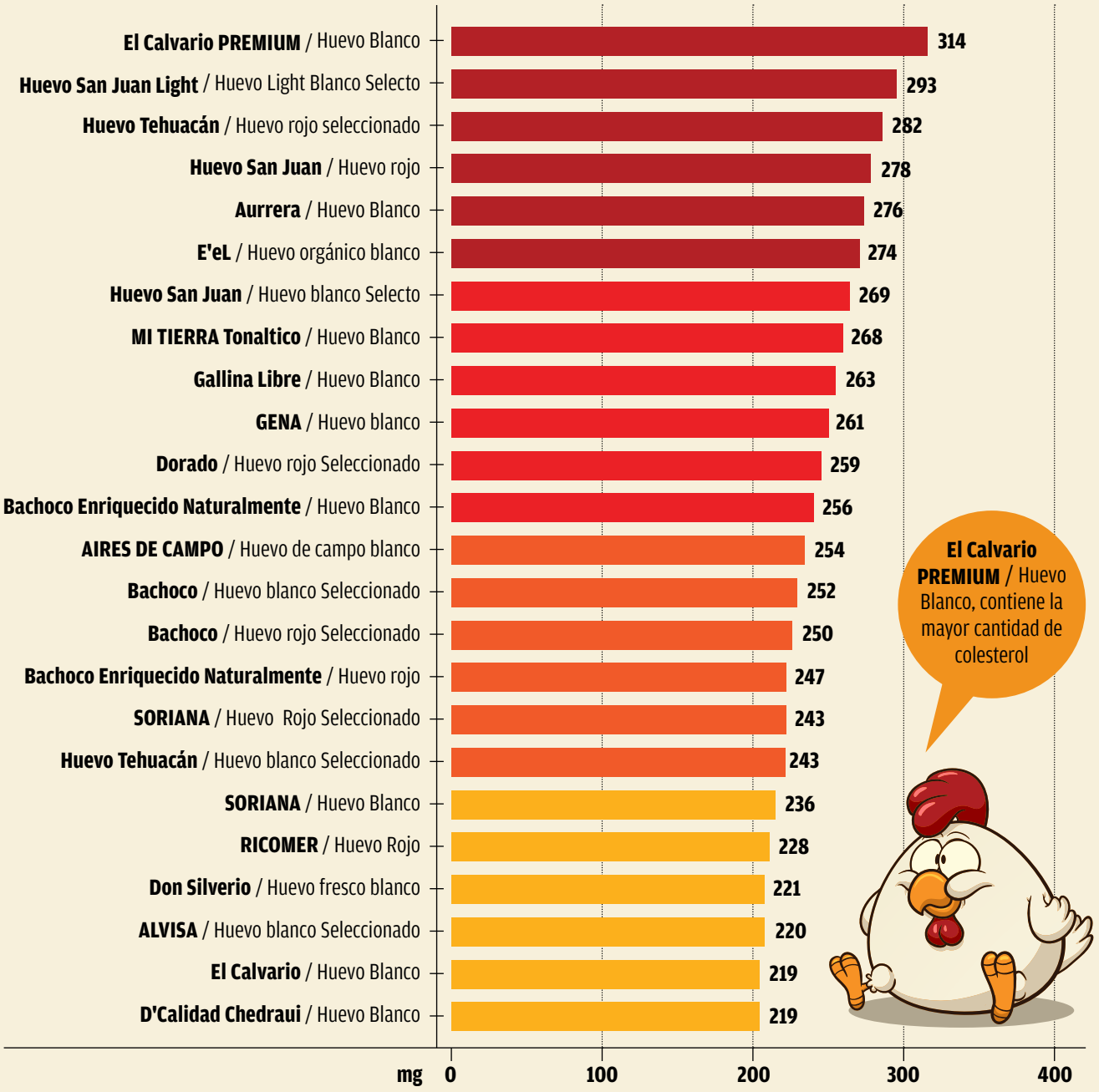
$5.46

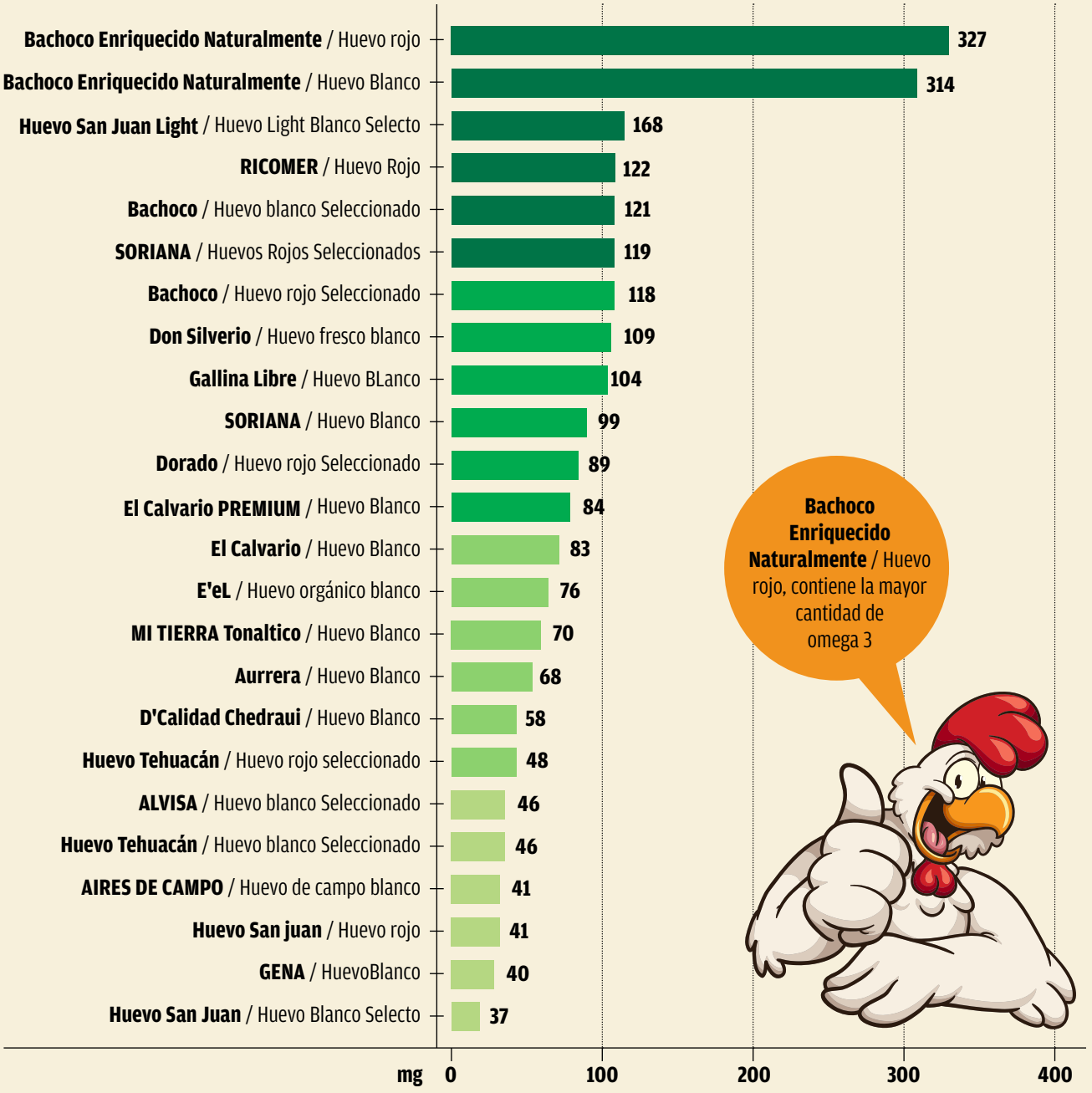
Información al consumidor	**Errata en el tamaño** de la porción en los datos de tabla nutrimental

Peso huevo promedio (g)	Tamaño promedio		Grasa g/huevo	Proteína g/huevo	Frescura Unidades Haugh Promedio
	Ancho (mm)	Largo (mm)			
63	**44**	**57**	**6.3**	**8.7**	**29.9**

Colesterol

en huevo rojo y blanco (mg/huevo)



Omega 3

en huevo rojo y blanco (mg/huevo)