



BLOG NUTRICIÓN MARZO 2024

¿Cómo distinguir la calidad de los huevos?

En este mes de marzo, desde el Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario queremos compartir con vosotros algunos trucos y pautas para saber “leer” la calidad de los huevos que compramos.

Dentro de la gran variedad de grupos de alimentos existentes, se pueden clasificar en alimentos *procesados* o *no procesados* (tal y como nos los encontramos en el medio ambiente, la materia prima).

Un ejemplo podría ser el puerro o la patata, los cuales no sufren ningún proceso, mientras que las galletas o el pan son procesados y están compuestos de más de un ingrediente.

En nuestro caso nos fijamos en el huevo, ya que dentro de que sea un alimento sin procesar, podemos elegir que sea de mejor o peor calidad fijándonos en varios parámetros.

Lo primero en lo que tenemos que fijarnos es en el **código** que aparece en la huevera, o en el huevo.

El primer número indica el modo de cría de las gallinas, siendo:

- 0** – huevos ecológicos (gallinas a las que no se les puede administrar medicamentos como antibióticos)
- 1** – huevos de gallinas camperas (criadas al aire libre)
- 2** – huevos de gallinas criadas en el suelo
- 3** – huevos de gallinas criadas en jaulas

A continuación, se indica el lugar de procedencia con **dos letras** (ES para España).

Y por último se podrá ver un **código** que identifica a la granja concreta de la que proceden.

Está claro que a nosotros lo que nos interesa es el modo de cría de las gallinas, por lo que, a mayor número, peor calidad tendrán los huevos.

En la foto que mostramos a continuación, se puede comprobar que estos huevos serían de gallinas criadas en jaulas, de España y de la granja con la numeración que se indica.

