

Clasificación entre los diferentes tipos de huevos: sabor, nutrición y bienestar animal

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › El reportaje titulado "Egg Crackdown", es un informe del programa Marketplace de la cadena canadiense CBC, que investiga la comercialización de los huevos en los supermercados y visita a los productores de huevos para ver de primera mano lo que realmente significa la etiqueta de la empresa
- › Los consumidores preocupados por su salud buscan que los huevos sean orgánicos, de gallinas criadas al aire libre, gallinas criadas en pastizales y de gallinas criadas sin jaula, pero, aunque podría pensar que muchas de estas denominaciones son intercambiables, en realidad no lo son
- › Si bien se garantiza que los huevos orgánicos y las aves de corral son criadas al aire libre, como requieren los estándares orgánicos, las aves criadas al aire libre no necesariamente tienen que ser orgánicas
- › La etiqueta de un producto orgánico es la única forma de asegurarse de obtener huevos de gallinas que no hayan recibido antibióticos con fines de crecimiento, ya que esto no está permitido, según los estándares orgánicos
- › En general, las etiquetas de los huevos de gallinas criadas sin jaula y de gallinas criadas al aire libre proporcionan poco o nada de información sobre las circunstancias de su crianza. Para obtener los huevos de la mejor calidad, de gallinas criadas lo más humanamente posible, debería buscar la etiqueta con el sello "orgánico" y de "gallinas criadas en pastizales"

El huevo se encuentra entre los alimentos más saludables, pero no todos los huevos se producen de la misma manera, por lo que puede ser confuso clasificar las etiquetas para identificar los huevos de mayor calidad.

Los consumidores preocupados por su salud buscan que los huevos sean orgánicos, de gallinas criadas al aire libre, gallinas criadas en pastizales o de gallinas criadas sin jaula, pero, aunque podría pensar que muchas de estas denominaciones son intercambiables, en realidad no lo son.¹

De alguna manera, estas denominaciones en las etiquetas no van más allá de ser publicidad creativa.

El reportaje titulado "Egg Crackdown", un informe del programa Marketplace de la cadena canadiense *CBC News*, realizado por la reportera investigadora Asha Tomlinson, investiga la comercialización del huevo en los supermercados y visita a los productores de huevo para ver de primera mano lo que realmente significa la etiqueta en los huevos.

Hay una variedad confusa de etiquetas para los huevos

Por desgracia, si bien la empresa Humane Farm Animal Care, una agencia de certificación sin fines de lucro, ha establecido estándares para las aves de corral criadas al aire libre y criadas en pastizales; en los Estados Unidos no existe una definición legal de estos términos para los productos que llevan la etiqueta "Certified Humane".²

La definición de "gallinas criadas al aire libre", establecida por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, solo se aplica en las gallinas y no en los huevos producidos.³

Como resultado, la industria comercial del huevo puede realizar operaciones de producción de huevos en granjas industriales y clasificarlos como huevos de "gallinas criadas al aire libre", a pesar de que las circunstancias de forrajeo de estas aves no son naturales en lo absoluto.

La confusión es aún mayor, porque si bien las aves de corral y los huevos orgánicos tienen la garantía de ser criados al aire libre, tal como lo requieren los estándares orgánicos, no es necesario que las aves de corral criadas al aire libre sean orgánicas.⁴

Es importante destacar que la etiqueta orgánica también es la única forma de asegurarse de obtener huevos de gallinas que no hayan recibido antibióticos con fines de crecimiento, ya que esto no está permitido, según los estándares orgánicos.

En el caso de las gallinas, la definición de criadas al aire libre del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) no especifica la cantidad de tiempo que las gallinas deben pasar al aire libre o la cantidad de espacio al aire libre al que debe tener acceso cada gallina. Tampoco indican que la gallina debe tener acceso a una alimentación a base de forraje.

Los verdaderos huevos de gallinas criadas al aire libre, denominados actualmente como "de gallinas criadas en pastizales", como una forma de diferenciarlos, provienen de gallinas que vagan libremente al aire libre en pastizales donde pueden buscar sus alimentos naturales, que incluye semillas, plantas, insectos y gusanos.

Las grandes instalaciones comerciales de producción de huevo suelen albergar decenas de miles de gallinas e incluso pueden llegar hasta cientos de miles de gallinas. Es evidente que no pueden permitir que todas se alimenten libremente. Sin embargo, aún pueden denominarse como "criadas sin jaula" o "criadas al aire libre" siempre que no estén confinadas en una jaula individual.

En general, las etiquetas para los huevos de gallinas criadas al aire libre y de gallinas criadas sin jaula, proporcionan poco o nada de información acerca de las circunstancias en como crían a las gallinas, que, en la mayoría de los casos, siguen siendo deplorables.

Por lo tanto, para obtener los huevos de mejor calidad, de las gallinas criadas lo más humanamente posible, la etiqueta debe decir "criadas en pastizales" o "pastured" en inglés.

Comparación en la calidad del huevo

En el reportaje presentado, la cadena *CBC* también realiza una prueba de sabor para saber cómo los diferentes métodos de cultivo influyen en el sabor de los huevos. La prueba de sabor incluye a los huevos de gallinas criadas en jaulas apiladas de forma convencional, huevos de gallinas criadas al aire libre, gallinas criadas en pastizales y orgánicos. Las dos marcas convencionales analizadas fueron Burnbrae y Gray Ridge.

En cuestión de sabor, consideraron que los huevos convencionales eran "suaves" y algunos de los evaluadores expresaron su preocupación por el bienestar animal, una de las razones por las que evitan los huevos convencionales. Tomlinson visitó una instalación de operaciones concentradas de alimentación animal (CAFO) en Ontario para investigar las circunstancias en que criaban a las gallinas productoras de huevo.

La instalación alberga 20 000 gallinas y las operaciones son automatizadas. Cada jaula contiene seis gallinas, el espacio es apenas lo suficientemente alto y ancho como para que las gallinas cuenten con un rango mínimo para moverse. Los huevos caen a través de una abertura sobre una cinta transportadora.

El siguiente paso en la prueba de sabor fueron los huevos rojos de la marca Small Flock's Delight "de gallinas criadas en pastizales", esta es una marca canadiense de gallinas criadas al aire libre, cuya etiqueta indica: "De vuelta a los métodos tradicionales, pequeños grupos de gallinas felices que rascan y buscan en la tierra y plantas".

Algunos degustadores de sabor señalaron que estos huevos tenían un sabor y aroma mucho más robusto, mientras que otros especularon que eran convencionales.

Atención: estos huevos producidos en nidos, de colonias mejoradas, son CAFO

Enseguida, Tomlinson visitó una instalación de operaciones concentradas de alimentación animal (CAFO) con instalaciones de "alojamiento mejorado". Este tipo de huevos cuestan alrededor de 50 centavos de dólar canadiense más que los huevos convencionales y se comercializan como una producción más ética.

Pero ¿realmente lo son? Las gallinas criadas en instalaciones con alojamiento mejorado tienen el doble de pulgada cuadrada de espacio, en comparación con las gallinas convencionales, y cada jaula tiene una almohadilla para rascar y riel para percha.

También, tienen un "espacio privado" oscuro en el que pueden poner sus huevos, ya que los científicos afirman que las gallinas prefieren poner huevos en un área oscura y privada. Pero, aparte de eso, las instalaciones y métodos son idénticos a los de una CAFO regular. Este tipo de huevos se etiquetan normalmente como de "colonia mejorada", "operación mejorada" o "producidos en nido".

Huevos de gallinas criadas en pastizales: una opción superior en términos de sabor y nutrición

Como señala el reportaje, aunque las denominaciones "criadas en libertad", "criadas al aire libre" y "criadas en pastizales" pueden sonar como términos intercambiables, no lo son. Y la realidad detrás de estos términos no necesariamente es lo que podría pensar:

- Los huevos de gallinas "criadas en libertad" provienen de ejemplares que no están confinados en jaulas apiladas, pero aún se encuentran encerradas en un edificio gigante tipo fábrica, sin acceso al exterior.
- Básicamente, el concepto de "criadas al aire libre" es lo mismo, pero con acceso al exterior, al menos en teoría, ya que las fotografías denotan que algunas granjas de producción al aire libre exhiben una evidente ausencia de gallinas en sus áreas al aire libre.
- Entonces, tenemos el concepto de criadas en pastizales. El canal *CBC* visitó Organic Meadows, una cooperativa de agricultores que produce huevos y gallinas "criadas en pastizales". Todos los días, el granero se abre y las aves salen al aire libre.

"El aire fresco y rayos del sol le produce un gran bienestar a cualquier animal", indica el productor. Las gallinas reciben alimento orgánico y los huevos se

recolectan manualmente. Por lo tanto, tienen un precio de venta notablemente más alto.

Si bien es posible que no todos puedan comprar **huevos de gallinas criadas en pastizales**, "el consumidor puede sentirse seguro de que obtiene el valor de su dinero", señala el productor. En cuanto al sabor, "cremoso" y "delicioso" fueron algunos de los comentarios que surgieron después de probar los huevos de Organic Meadow.

Como señala el reportaje, la alimentación de las gallinas no solo podría influir en el sabor del huevo, sino también en su valor nutricional. El reportaje del programa televisivo Marketplace, analizó los diferentes tipos de huevos para comprobar su contenido nutricional, y las diferencias fueron significativas.

Los huevos orgánicos de gallinas criadas en pastizales de Organic Meadow recibieron la calificación nutricional más alta, con tres a cinco veces más vitamina E, el doble de grasas omega-3 y cantidades significativamente más altas de vitaminas A y D, en comparación con las otras opciones de huevo.

Cuando llegó el momento de degustar, los huevos de producción convencional de la marca Burnbrae ocuparon el último lugar, mientras que ninguno de los degustadores de sabor los seleccionó como favorito.

Los huevos de gallinas criadas en libertad ocuparon el quinto lugar, seguidos de la marca de gallinas criadas al libre (Small Flock's Delight) y Burnbrae's Organic. Lo curioso es que el primer puesto fue un empate entre los huevos convencionales de Gray Ridge y los huevos orgánicos de gallinas criadas en pastizales de Organic Meadow.

Los huevos de gallinas criadas en pastizales son menos propensos a los contaminantes patógenos

Aunque este informe de la cadena *CBC* no lo analiza, los huevos de gallinas criadas en pastizales también tienen una muy baja probabilidad de estar contaminados con

patógenos causantes de enfermedades. Se sabe que las CAFO son entornos favorables para el desarrollo de infecciones⁵ causadas por salmonela.

Los huevos pueden contaminarse durante su formación si esta bacteria se encuentra dentro de los ovarios de la gallina. Como indicó el informe^{6,7} titulado: "Food Safety and Cage Egg Production", realizado por la Humane Society y publicado en 2011:

"Los 16 estudios científicos publicados en los últimos cinco años, que comparan la contaminación por salmonela entre las operaciones de gallinas criadas en jaulas y criadas sin jaulas, encontraron que las primeras tenían tasas más altas de salmonela, la principal causa de muerte relacionada con la intoxicación alimenticia en los Estados Unidos".

Hoy en día, también nos enfrentamos a las **cepas de salmonela resistentes a los antibióticos**, lo que ha ocasionado que la contaminación potencial sea aún más preocupante.

Aunque no hay forma de garantizar el 100 % de seguridad en todo momento, los beneficios que pueden proporcionar las aves de corral criadas al aire libre se reconocen cada vez más y, definitivamente, la disminución en el riesgo de enfermedad es parte de este conjunto de beneficios.

Los huevos son una parte importante de una alimentación saludable

Como mencioné anteriormente, los huevos son uno de los **alimentos más saludables**, los cuales están cargados de valiosas vitaminas y minerales, incluyendo al selenio, vitaminas B2 (riboflavina), B5 (ácido pantoténico), B7 (biotina) y B12, así como la vitamina D, proteínas de alta calidad, yodo, zinc, grasas omega-3, entre otros.⁸

Asimismo, los huevos son una fuente esencial de luteína y zeaxantina, dos antioxidantes conocidos por desempeñar un rol en la salud ocular, ya que son parte importante de la prevención de cataratas y degeneración macular. Los huevos son una

de las mejores fuentes de [colina](#) disponibles, ya que proporcionan 430 miligramos de colina por cada 100 gramos.⁹

La colina puede ayudar al correcto funcionamiento de las membranas celulares, está involucrada en las conexiones nerviosas y puede evitar la acumulación de homocisteína en la sangre, lo cual es bueno, ya que los niveles elevados de homocisteína están relacionados con enfermedades cardíacas.

De igual manera, la colina puede ayudar a disminuir la inflamación crónica y ha demostrado reducir el riesgo de la enfermedad del hígado graso no alcohólico, en parte debido a su rol en la fosfatidilcolina y el transporte de grasas fuera del hígado, también debido a que es una parte fundamental de la membrana mitocondrial, sobre todo teniendo en cuenta que la disfunción mitocondrial es un mecanismo central en la patogénesis de la enfermedad del hígado graso no alcohólico (NAFLD, por sus siglas en inglés).^{10,11}

Se cree que la deficiencia de colina podría estar muy involucrada en la NAFLD, ya que altera la bioenergética mitocondrial y oxidación de ácidos grasos.^{12,13} Además, la colina le permite al cuerpo producir la acetilcolina, un químico cerebral que tiene una función en el almacenamiento de recuerdos.

En el caso de las mujeres embarazadas, la colina puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento, como la espina bífida, mientras que desempeña un rol en el desarrollo cerebral de los bebés.

De acuerdo con un estudio publicado en la revista *Nutrients*, solo entre el 8.03 y 0.56 % de los adultos en los Estados Unidos consumen suficiente colina, incluyendo solo entre el 8.51 y 2.89 % de las mujeres embarazadas.¹⁴ Sin embargo, entre los consumidores de huevos, el 57.3 % cumple con los niveles adecuados de consumo de colina.

Con base en los resultados, los autores del estudio concluyeron que "es extremadamente difícil lograr el consumo adecuado de colina sin consumir huevo ni tomar un suplemento alimenticio".¹⁵

Algunos de los síntomas relacionados con los bajos niveles de colina incluyen letargo, problemas de memoria y confusión cerebral persistente. Debido a que el cuerpo solo puede sintetizar pequeñas cantidades de este nutriente, debe obtenerlo de su alimentación con regularidad.

Dónde y cómo encontrar huevos orgánicos de gallinas criadas en pastizales

En resumen, lo que debe buscar son huevos que cuenten con certificado orgánico y que provengan de gallinas que realmente fueron criadas en pastizales.

Si no cuentan con certificado orgánico, que tiene un costo prohibitivo para muchos pequeños granjeros, simplemente puede asegurarse de que el productor haya criado sus gallinas de acuerdo con los estándares orgánicos de crianza al aire libre, que les haya permitido buscar libremente sus alimentos naturales y que no les haya suministrado antibióticos, maíz o soya.

Si vive en un área urbana, visitar una tienda local de alimentos saludables suele ser el medio más rápido para encontrar fuentes locales de huevos de alta calidad. El mercado local de productores es otra fuente de huevos orgánicos de gallinas criadas en pastizales, además es una excelente manera de conocer a las personas que producen sus alimentos.

Al tener contacto de frente, podrá resolver sus dudas y saber exactamente el tipo de producto que compra. Mejor aún, podría visitar al productor y solicitar un recorrido por la granja.

Su productor de huevos debe estar atento en proporcionar una alimentación adecuada, agua limpia, espacio de alojamiento adecuado y buena ventilación, para reducir el estrés y apoyar el estado inmunológico de las gallinas.

Para tener una idea de lo que busca en un productor de huevos de calidad superior, consulte enseguida las operaciones de la granja Polyface de Joel Salatin. De hecho, es

uno de los pioneros de la agricultura sostenible.

Como regla general, el color de la yema puede indicar si los huevos provienen de gallinas criadas en pastizales. Las gallinas forrajeras producen huevos con yemas de color naranja brillante. Las yemas opacas y de color amarillo pálido son una señal inequívoca de que se trata de huevos de gallinas criadas en jaulas, que no consumen su alimento natural.

En el caso de los huevos comprados en el supermercado, asegúrese de revisar [la tarjeta de puntuación de huevo orgánico del Instituto Cornucopia](#), que clasifica a 136 productores de huevo según 28 criterios orgánicos.

Según el Instituto Cornucopia, su informe "presenta a las granjas familiares y marcas que son éticas, así mismo expone a los productores y marcas de las granjas industriales en los supermercados, que amenazan con adueñarse de la producción pecuaria orgánica".

Otra alternativa: criar gallinas en el traspatio

Como señaló el informe de Marketplace, la tendencia de criar gallinas en el traspatio ha regresado, a medida que cada vez más dueños de viviendas han empezado a criar gallinas libres en sus jardines. Si está dispuesto, por mucho, esta sería la mejor opción para obtener huevos.

Criar gallinas no es tan difícil. Si está interesado en la posibilidad de criar algunas gallinas, un buen punto de inicio sería hacerse algunas de estas preguntas:

- ¿Puedo dedicar un poco de tiempo al día? Debe dedicar alrededor de 10 minutos al día, una hora al mes y unas cuantas horas dos veces al año al cuidado y mantenimiento de las gallinas.
- ¿Tengo suficiente espacio? Necesitará un mínimo de 10 pies cuadrados por cada ave, pero de preferencia más. Entre mayor cantidad de forraje obtengan, más sanas y felices estarán las gallinas, y sus huevos serán de mejor calidad.

- ¿Cuál es la reglamentación local sobre la crianza de gallinas? Deberá investigar antes de iniciar, ya algunos lugares tienen restricciones de zonificación e incluso regulaciones sobre el ruido (lo que se aplica especialmente en el caso de los gallos).
- ¿Mis vecinos están de acuerdo con la idea? Sería una buena idea investigar desde el principio si tienen alguna preocupación al respecto.
- ¿Puedo solventar un grupo de gallinas? Al producir sus propios huevos podrá obtener muchos beneficios; pero no es una actividad económica. Para instalar una cooperativa hay costos iniciales y significativos, además de gastos continuos de suministros.

También, puede visitar el sitio web Polyface Farm, para obtener más datos sobre cómo criar gallinas.

Fuentes y Referencias

- ¹ [USDA.gov USDA Graded Cage-Free Eggs](#)
- ² [Certifiedhumane.org](#) January 16, 2014
- ³ [USDA.gov Organic Livestock and Poultry Practices Final Rule January 2017 Q&A \(PDF\)](#)
- ⁴ [The Balance Small Business](#) October 22, 2018
- ⁵ [Organic Consumers Association](#) February 19, 2014
- ⁶ [Humane Society, Food Safety and Cage Egg Production, 2011](#)
- ⁷ [Humane Society, Food Safety and Cage Egg Production, 2011 \(PDF\)](#)
- ⁸ [Egg Nutrition Center, Egg Nutrition Facts Panel](#)
- ⁹ [Nutr Rev](#) 2009 Nov; 67(11): 615–623
- ¹⁰ [Curr Opin Gastroenterol](#) 2012 Mar; 28(2): 159–165
- ¹¹ [Curr Opin Gastroenterol](#) 2010;26:202–208
- ¹² [Mitochondrion](#) 2008;8:367–376
- ¹³ [PLOS ONE](#) 2011;6:e24084
- ^{14, 15} [Nutrients](#) 2017; 9(8): 839