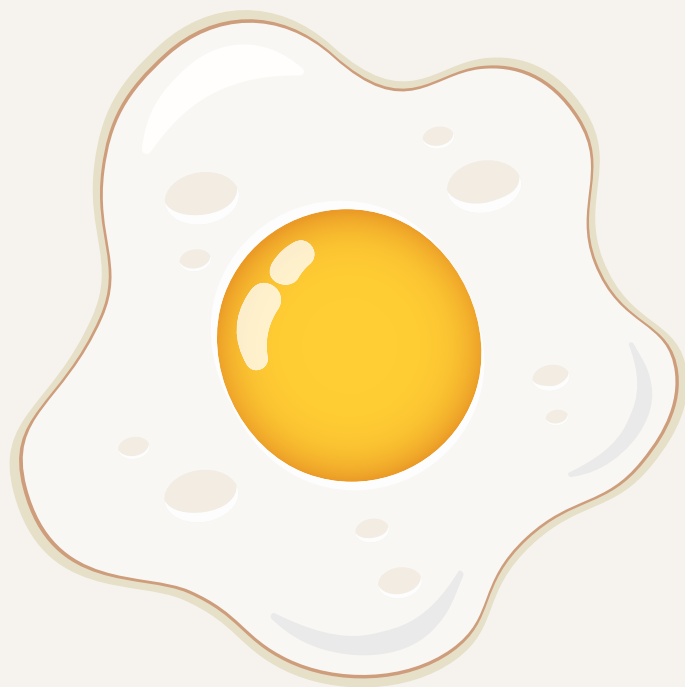


# El huevo: proteína de alto valor biológico



Lore Pérez Dietista  
Celicidad.net

# Composición del huevo

Barrera protectora constituida por una matriz de proteínas, polisacáridos y cristales

Cáscara

Clara

Yema

Porción líquida muy viscosa que es una disolución acuosa de proteínas, con azúcares y minerales

Emulsión de grasa en agua, con componentes proteicos y lipídicos. Contiene prácticamente toda la grasa del huevo.

El huevo es un alimento de alto valor nutritivo que aporta normalmente unas 84 Kcal/ unidad de tamaño medio. Su proteína es de máxima calidad gracias a su elevado valor biológico al contener proporciones equilibradas de los 9 aminoácidos esenciales.

## Clara

Algunas de las proteínas más interesantes contenidas en la clara son la ovoalbúmina, la conalbúmina, la ovomucina y el ovomucoide.

## Yema

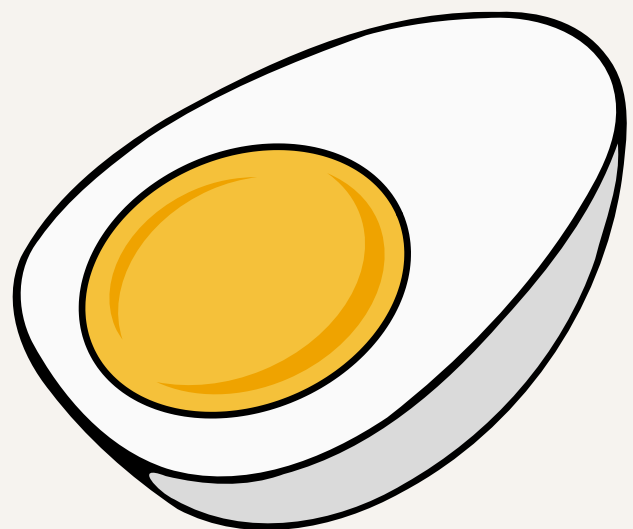
Encontramos también proteínas de los gránulos como lipovitelina, lipoproteínas LDL y fosfovitina, mientras que en el plasma hay presencia de lipovitelina y livetina.

Los ácidos grasos se encuentran principalmente en la yema y son de tipo monoinsaturado.

## Vitaminas y más

Encontramos sobre todo vitamina D y A, y otras del complejo B como la B12, B2 B3 y folatos. Contiene también fósforo, selenio y yodo.

Y también cuenta con pigmentos de carácter antioxidante.



La FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos), incluyó a principios de 2025 al huevo como un alimentos saludable junto con los frutos secos, las semillas, el aceite de oliva y los pescados altos en grasa.

La **Dra. Sánchez Claros, experta en Nutrición y Microbiota explica en este post que** “el consumo de un huevo al día tendría mínimo impacto sobre niveles de colesterol, excepto en individuos hiperrespondedores que sí podría tener un impacto ligeramente mayor e incrementar el LDL (el conocido colesterol malo).

Sí es importante destacar que el huevo por sí solo no tiene impacto en los niveles de tensión arterial, no incrementa el riesgo de obesidad ni se relacionan con mayor riesgo cardiovascular por sí solos.

También es fundamental entender que es difícil hablar de un alimento sin tener en cuenta el contexto de toda la alimentación y de otros hábitos relacionados con la salud.

Hay que destacar también que el cocinado importa, como siempre: prioriza huevo poché, a la plancha, escalfado, cocido, horno...

