

DE LAS YEMAS DE LOS HUEVOS, SU COLOR Y OTRAS CURIOSIDADES

Es frecuente escuchar eso de que las yemas de color intenso, ya sea amarillo o naranja son mejores, o directamente, que son las buenas de verdad, las naturales, etc.

Pues al igual que hice con el color de la cáscara de los huevos, voy a desmontar , en parte, este otro mito alimentario.

¿A qué se debe el color de la yema? La explicación científica.

Seré breve, no os preocupéis.

El color de la yema depende principalmente de alimentación de la gallina, en concreto de las proporciones de pigmentos amarillos y rojos, las xantofilas, presentes en el alimento que toma la gallina. Dado que la yema tiene un alto porcentaje de lípidos (grasas) en su composición, la asimilación de pigmentos liposolubles modificará el color de la yema.

Así, si la gallina come plantas con gran cantidad de xantofilas, estas sustancias se depositarán en la yema durante la formación del huevo. Si se alimenta de un pienso basado en maíz amarillo o alfalfa, la yema tomará un color amarillo medio, más intenso que si se alimentara a base de trigo o cebada. De la misma manera, una dieta basada en harina de maíz blanco (que existe) daría unas yemas casi descoloridas. De esta manera, el color de la yema de huevo puede variar desde el amarillo pálido al anaranjado intenso.



Las gallinas camperas y las ecológicas, que pueden picotear más variedad de alimentos, plantas verdes, semillas, bichitos para complementar su ración de pienso...tienden a producir yemas más anaranjadas.

Lo del color va por barrios

A los alemanes les gusta blancuzca, a los ingleses amarilla y en Estados Unidos los consumidores de los distintos estados se decantan por yemas doradas o de color amarillo limón. En España también se observan diferencias: en el norte y sur gustan las yemas de un naranja intenso, mientras que en el centro de la península prefieren coloraciones más amarillentas.

Estas diferencias, al igual que las preferencias en el color de cáscara, posiblemente tengan su explicación histórica y sociológica, muy relacionada con la evolución de las formas de cría de las gallinas ponedoras y la utilización de distintas razas.

El caso es que los comercializadores conocen estas preferencias locales y ajustan la dieta de las gallinas para obtener el color deseado.



El color o pigmentación de la yema se mide con dos escalas: el índice de color (tonos del verdosos al amarillo) y la escala de Roche (intensidad del color). Aunque el valor medio para la escala de Roche es de 9, muchos consumidores buscan intensidades cercanas o superiores a 10. Fuente: BASF

¿Y cómo se consigue? Dado que las materias primas que componen la ración de las gallinas ponedoras suelen tener unos valores muy bajos (de cero incluso) de xantófilas amarillas y rojas, se añade al pienso la combinación adecuada de pigmentos para obtener el color deseado. Lógicamente se trata de sustancias autorizadas para la alimentación animal. Curiosamente, en EEUU donde se permite el uso de determinadas hormonas que favorecen el engorde de ganado, no están permitidos los colorantes sintéticos en avicultura.

¿Sabías que en avicultura ecológica está prohibido el uso de aditivos sintéticos para modificar el color de la yema?

Estos pigmentos pueden ser de origen natural o un análogo sintético. Y como ocurre con tantas cosas naturales de verdad, los primeros se conservan menos tiempo y su calidad depende del clima y de las condiciones de cultivo y cosecha.

¿Sabías que obtener una yema pigmentada supone un mayor coste de producción?



De los pétalos de caléndula se obtiene uno de los pigmentos naturales más conocidos para la coloración de las yemas.

¿Entonces están relacionados el color de la yema con la calidad de un huevo?

Pues si, pero poco. La calidad del huevo se mide por diferentes parámetros, unos miden la calidad del proceso de producción y otros la conservación del huevo, es decir su “frescura”.

¿Sabías que forma de cría de la gallina no aporta grandes diferencias en la composición nutritiva del huevo? El factor principal es la alimentación de la gallina.

Por ejemplo, de la cáscara nos interesa su espesor y dureza: una cáscara frágil o demasiado fina puede comprometer la salubridad y la calidad interna del huevo.

De la clara o albumen nos fijaremos en su densidad y color. Una clara demasiado fluida, es síntoma de que el huevo no es fresco o se ha conservado a una temperatura incorrecta. Los cambios en el color nos avisan de problemas serios: por ejemplo un color verdoso puede indicar de contaminación con *Pseudomonas* y si es negruzco por *Proteus*, mientras que claras rojizas o sanguinolentas indican lesiones en el oviducto, iluminación inadecuada o cambios bruscos de temperatura en el gallinero.



El tamaño de la cámara de aire nos indica la frescura de los huevos.

conforme pasan los días, según el huevo va perdiendo agua a

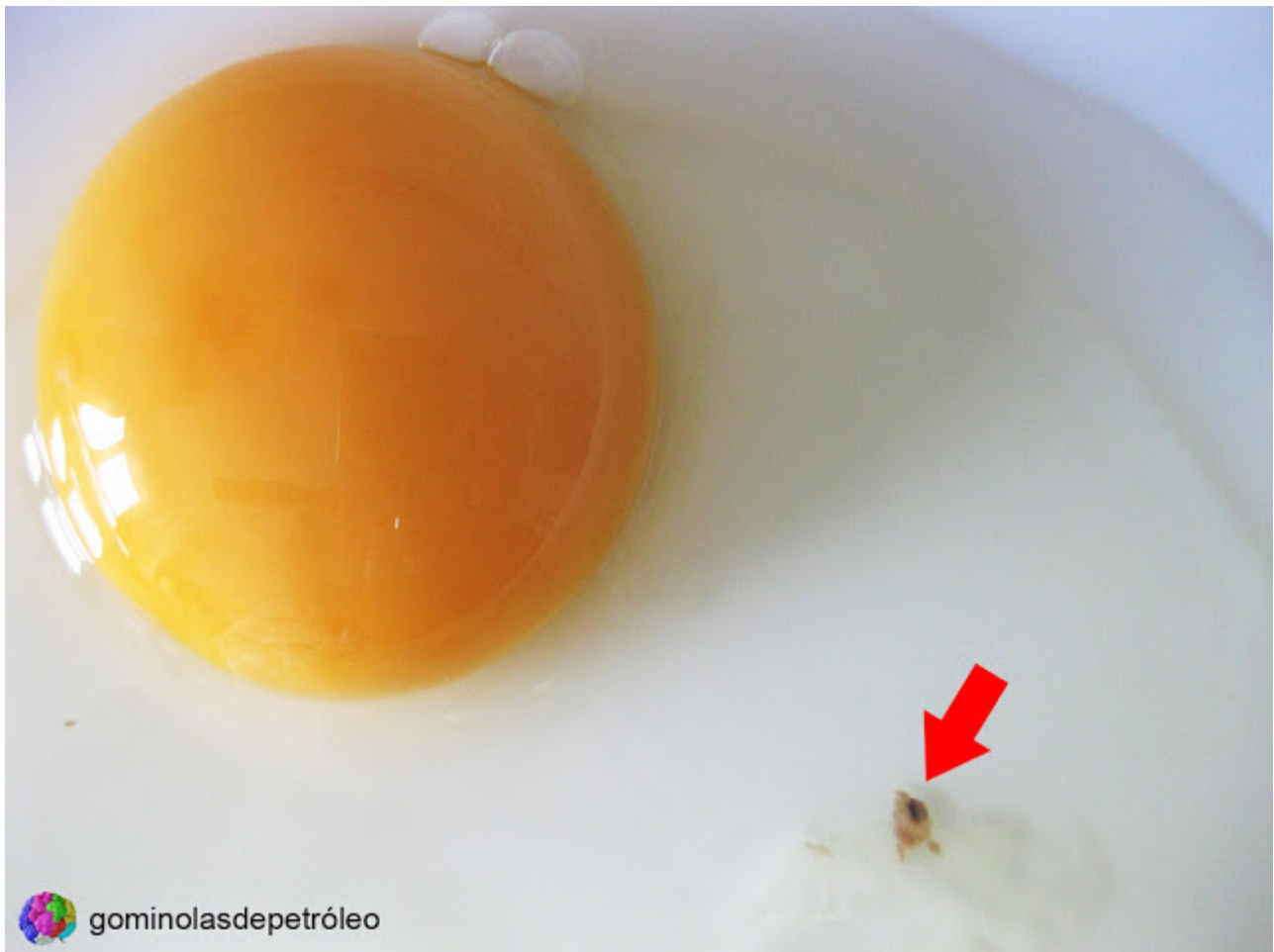
través de los poros de la cáscara y cámara de aire aumenta de tamaño. Este proceso es el que explica la famosa prueba de la flotación, un huevo viejo flotará porque su cámara de aire es más grande.

Y por fin llegamos a la yema. Su calidad está determinada principalmente por su forma (la relación entre altura y diámetro se considera un importante factor de calidad, no me preguntéis porqué) y su color.

El problema es que, como hemos visto, el color es un indicador bastante subjetivo y está muy sujeto a preferencias personales que poco tienen que ver con la frescura, la seguridad microbiológica o la calidad nutricional del huevo. De hecho, desde este punto de vista el color de la yema apenas aporta nada, ya que los carotenoides (los precursores de la vitamina A) poco contribuyen a la coloración del huevo.

Pero también es verdad que ciertos problemas de manejo y alimentación de los animales pueden disminuir el depósito de xantofilas en la yema: sustancias liposolubles (por ejemplo procedentes de plantas silvestres ,etc), niveles altos de vitamina A, altas temperaturas, grasas enranciadas o un almacenamiento prolongado de materias primas. Y cómo no, posibles enfermedades que puedan tener las gallinas.

Así, ante un huevo con una yema paliducha podemos pensar que: a) que se ha comprado en un lugar donde gustan así, b) que la gallina ha comido un pienso bajo en pigmentos o c) que la alimentación y manejo de la gallina que puso el huevo (y de sus compañeras) sea algo deficiente. Si a la hora de comprar huevos te vas a los baratos de entre los baratos, las opciones b y c tienen más probabilidades de ocurrir. Pero vamos, lo normal es que encontremos en el mercado los huevos de calidad media hacia arriba, los de calidades inferiores desde el punto de vista gastronómico van para otros usos (industria alimentaria, farmacéutica u otras).



Unos detalles inocuos pero rechazados a menudo por los consumidores, son las “manchas de sangre” que aparecen en la superficie de la yema y las “manchas de carne” en la clara. Ambas están relacionadas con factores genéticos, la edad y el estrés que puedan sufrir las gallinas. Por cierto, aunque a alguien pueda parecérselo, NO son los embriones del pollito. Foto tomada de la web Gominolas de petróleo, muy recomendable si te interesan los alimentos.

¿ Sabías que las gallinas White Leghorn ponen huevos de cáscara blanca que casi nunca tienen manchas? Los huevos de cáscara marrón, puestos por otras razas de gallinas, poseen manchas en un porcentaje variable (del 5 al 40 %).

Otras curiosidades y una conclusión

Hay componentes de la alimentación de las gallinas que pueden transmitir sabor al huevo, especialmente a la yema, dada su naturaleza grasa. Pero también pueden pasar olores y sabores

al huevo si se almacenan cerca de productos que desprenden un olor intenso (cebolla, embutidos, quesos...). Por esta razón se aconseja guardar los huevos en el frigorífico dentro de su envase, lejos de alimentos con olor fuerte; salvo que tengas una trufa de las buenas, ientonces sí que interesa guardarlos juntos!.

¿Sabías que es raro, pero no extraordinario, que las gallinas jóvenes produzcan huevos sin yema?

Recopilando. Como hemos visto, no tiene gran sentido atribuirle una calidad extra a un huevo solo porque tenga una yema de precioso color anaranjado. En primer lugar, hay muchos factores que explican la calidad de un huevo y el color de la yema es simplemente uno más. En segundo lugar, hay que recordar que los estándares de calidad (valor nutricional, seguridad y frescura, color de la yema) de los huevos que encontramos en el súper están asegurados.

Gran parte de los “extras” que puedas encontrar (gallinas criadas en libertad, alimentadas con cereales, etc) van dirigidos a cumplir con una serie expectativas y preferencias normalmente subjetivas del consumidor (salvo que seas un experto catador de huevos). El hecho de que sean subjetivas no las hace menos importantes, cada uno compra lo que le agrada, lógicamente, pero es importante saber que su contribución a la calidad global del huevo es limitada y variable, sobre todo cuando hablamos de alimentación y sistemas de cría “naturales”.



¿Sabías que los huevos de dos yemas son puestos a menudo por gallinas jóvenes cuyo ciclo de producción no está completamente sincronizado o por razas híbridas que producen estos huevos de manera habitual?

Fuente: [conocerlaagricultura](#).