

El color de la yema del huevo te indica su valor nutricional



Si comes huevos esto te interesa y es que, con solo ver el color que presenta la yema del huevo antes de ser cocinada puedes conocer el valor nutricional del alimento y la vida que ha llevado la gallina que lo ha puesto.

El espectro amarillo y anaranjado de las yemas de los huevos puede parecer igual a simple vista pero es realmente amplio y va desde un amarillo claro, pasando por diferentes tonos de naranja y llegando a un rojo medianamente oscuro según la procedencia y 'salud' del huevo.

La yema corresponde al 30% del peso del huevo y contiene la grasa, el colesterol y su función biológica es aportar calorías y nutrientes para que el embrión de pollo pueda desarrollarse pero ese colesterol es dañino para

nosotros.

Las gallinas por naturaleza comen vegetales, maíz, semillas, alfalfa, flores etc. pero criadas en jaulas de cautividad sólo comen grano. Esta alimentación deficiente se refleja también en la calidad del huevo.

El periodista Eduardo Álvarez asegura que “La yema varía de color en función de los pigmentos liposolubles -que se disuelven en grasa- presentes en el pienso o alimentación del animal. No obstante, **como los consumidores suelen preferir las yemas de color naranja intenso, es habitual aumentar artificialmente la cantidad de pigmentos que se les proporcionan.** Por ejemplo, cuando se alimenta a base de maíz a las aves, los huevos suelen tomar una coloración amarilla oscura. Lo mismo ocurre con las zanahorias, que “tiñen” los huevos de naranja.”

Es evidente que la alimentación de la gallina repercute directamente en el color de la yema del huevo y que, por lo tanto, las gallinas que son libres y no están siendo explotadas en granjas masivas en las que viven hacinadas y en condiciones infrahumanas, tienen menos estrés y una alimentación más completa y rica.

La gallina que come insectos, hierba, flores, semillas y vegetales creará huevos con la yema mucho más brillante e intensa. Por lo tanto, hay más nutrientes en la yema naranja que contiene vitaminas y más grasas saludables.

Las gallinas que malviven en las granjas de explotación industrial ponen huevos cuya yema es amarilla clara, eso significa que el valor nutricional de esos animales -y por lo tanto de sus huevos- es inferior.

Para enmascarar esta deficiencia nutricional y que **el cliente siga engañando comprando el producto porque es atractivo a la vista, a las gallinas enjauladas que no tienen acceso al exterior se les da aditivos para alterar el color de sus yemas.** Esos aditivos suelen ser cáscaras de naranja, caléndulas o algas.

Sin embargo hay voces discordantes sobre el argumento del color de la yema y su calidad. Según explicó a ‘Comer’ la directora de la Federación Avícola Catalana, Anna Toda “El color es un indicador totalmente subjetivo de calidad. En el norte y el sur de España pensamos que la yema debe ser anaranjada mientras en el centro la prefieren más pálida. Es un tema de cultura y tradición, el color de la yema no depende de la calidad del huevo.”

Ya lo sabes, si consumes huevos que sean de gallinas que viven en libertad y no enjauladas, por su salud y también por la tuya. Sus huevos son más nutritivos y naturales que los que encuentras en el supermercado

provenientes de gallinas de granja industrial. **¿Conocías esta información respecto al color de la yema? ¿Consumes huevos de gallinas libres o enjauladas?**

Fuente: vida-estilo.