

## Semana Mundial del Huevo: ¿Cuáles son los beneficios de este alimento para la salud?

- *El huevo es un aliado clave en la alimentación por su aporte nutricional*
  - *Argentina es el quinto consumidor a nivel mundial.*

**Buenos Aires, octubre de 2022.** – La Semana Mundial del Huevo se celebra del 10 al 14 de octubre para recordar los beneficios y propiedades que tiene para la salud. Se encuentra entre los alimentos más nutritivos del planeta: un huevo grande proporciona 13 vitaminas y minerales esenciales y 6g de proteína de alta calidad, entre otros factores positivos para la salud<sup>1</sup>.

El consumo actual de huevos en Argentina se ubica en las 300 unidades por año per cápita, ubicando a nuestro país en el quinto puesto a nivel mundial después de México, Japón, Rusia y Colombia. Es muestra del crecimiento sostenido en el consumo en los hogares y da la pauta del lugar que ocupa este alimento en el mapa nutricional nacional<sup>2</sup>.

Según **Javier Prida, presidente de la Cámara Argentina de Productores Avícolas (CAPIA)**, “*Los argentinos han aprendido a jerarquizar su dieta, a tal punto que el consumo de huevos en el país se mantiene con una curva ascendente año tras año*”. Además, cuando es consultado por la actualidad del sector, él comenta que “*El país cuenta con más de 1.000 granjas avícolas en actividad y con un parque productivo de gallinas ponedoras compuesto por 48 millones de aves. Los establecimientos actuales se encuentran en 18 provincias del país, siendo la más importantes las ubicadas en Buenos Aires con el 41%, Entre Ríos con el 25%, Córdoba con el 8%, Mendoza con el 6% y Salta con el 5%, entre las principales. Durante este 2022 se espera que se produzcan más de 14 millones de unidades de huevos*”.

### ¿Cuál es el impacto que este alimento tiene para nuestra salud?

CAPIA da a conocer los tres motivos principales que brindan los huevos en las personas:

- **Alto aporte nutricional:** A diferencia de otros alimentos como el trigo y arroz, la calidad proteica de los huevos supera el 100%. Las proteínas del huevo contienen los 9 aminoácidos esenciales para el organismo. Las proteínas están formadas por una o varias cadenas de aminoácidos (las enzimas, las hormonas, los anticuerpos, etc) y, por ejemplo, el huevo aporta los 9 aminoácidos esenciales para el organismo. Estos son importantes para la salud porque no solamente ayuda a la formación de masa muscular del cuerpo, también, forman parte de la sangre, las hormonas y anticuerpos.
- **Por su bajo impacto y costo accesible en comparación con las demás proteínas animales:** El huevo es uno de los alimentos con mejor relación costo/beneficio, bajo en calorías (75 calorías por unidad), accesible todo el año y muy fácil de preparar.

<sup>1</sup> <https://www.internationalegg.com/es/our-work/world-egg-day/world-egg-day-theme-and-key-messages-2022/>

<sup>2</sup> <https://www.capia.com.ar/noticias/726-sector-de-postura-y-sus-desafios>

- **Porque es un complemento ideal para el rendimiento deportivo:** La ingesta diaria de 2 huevos permite cubrir más del 15% de las IR de vitamina A, E, B2, niacina, hierro, zinc y selenio, y más del 30% de las IR de vitamina B12, ácido pantoténico, biotina, colina y fósforo de adultos entre 20 y 49 años.

Otra cuestión interesante son aquellos mitos que se crean a la hora de elegir este producto en el lugar de compras, **Javier Prida** explica que *“para saber si un huevo es apto para el consumo, al ojo humano podemos comprobar su aspecto externo, que no esté roto o fisurado, que no esté sucio. Luego podemos moverlo como un sonajero, si sentimos que la yema va y viene, el huevo es viejo, de lo contrario es fresco. También podemos hacer la prueba de agua: en un bol con agua se colocan los huevos y los que flotan más de la mitad no están aptos para consumir”*. Además *“Que un huevo tenga sangre adentro es porque este no proviene de gallinas ponedoras para consumo, sino que provienen de reproductoras (lo que está prohibida su venta). Los aprobados para el consumo generalmente no tienen sangre, pero, si así fuera, y tienen apenas un punto sanguinolento se puede consumir normalmente”*.

### Salud animal y sustentabilidad dentro de la cadena productiva

En este sentido **Juan Esteban Calvo, Director de la Unidad de Avicultura de MSD Salud Animal Región Sur**, comenta que *“Es fundamental que, dentro del eslabón, las gallinas ponedoras estén vacunadas para mantener las aves sanas y evitar trasladar riesgo a la salud del consumidor. Sin la correcta vacunación las aves se exponen a enfermedades como la Laringotraqueitis, la Bronquitis infecciosa y la Salmonella, entre otros patógenos. Como la salud animal y humana están interconectadas, algunas de estas enfermedades, como es el caso de la Salmonella, pueden presentar un peligro para la salud de las personas y también producir grandes pérdidas económicas en la cadena de producción. Por lo tanto, para evitar y prevenir esto, las empresas productoras cumplen con estándares de producción los que son regulados por el SENASA.*

Otro punto a favor es **el cuidado del medio ambiente**, debido a que los huevos son una fuente de nutrición sostenible por ser proteínas de bajo impacto<sup>3</sup>. Lo que ha dado como resultado que tengan la huella de carbono más baja en comparación con otras proteínas de origen animal y comparables con algunas de origen vegetal<sup>4</sup>. Por lo cual requieren poco uso de agua; más o menos la huella de un huevo es de 29 litros por gramo de proteína, en comparación, a las nueces (proteína de origen vegetal), que tienen una huella de 139 litros por gramo<sup>5</sup>.

---

### Acerca de MSD Salud Animal

A lo largo de más de un siglo, MSD, empresa biofarmacéutica líder en el mundo, ha desarrollado medicamentos y vacunas para una gran cantidad de enfermedades desafiantes a nivel mundial. MSD Salud Animal, una división de Merck & Co., Inc., Kenilworth, N.J., USA, es la unidad de negocio de salud animal global de MSD. A través de su compromiso con *Science of Healthier Animals* “La Ciencia de los Animales Más Sanos”, MSD Salud Animal ofrece a Médicos Veterinarios, productores, propietarios de mascotas y gobiernos una gran cantidad de soluciones y servicios relacionados con productos

<sup>3</sup> <https://www.wri.org/data/protein-scorecard>

<sup>4</sup> <https://www.internationalegg.com/es/resource/eggs-the-perfect-partner-for-a-sustainable-diet/>

<sup>5</sup> [https://waterfootprint.org/media/downloads/Report-48-WaterFootprint-AnimalProducts-Vol1\\_1.pdf](https://waterfootprint.org/media/downloads/Report-48-WaterFootprint-AnimalProducts-Vol1_1.pdf)



farmacéuticos veterinarios, vacunas y manejo de la salud. MSD Salud Animal se dedica a preservar y mejorar la salud, el bienestar y el desempeño de los animales. La empresa invierte de forma intensiva en Investigación y Desarrollo, así como en una cadena de distribución moderna y global. MSD Salud Animal tiene presencia en más de 50 países y sus productos se encuentran disponibles en alrededor de 150 mercados. Para mayor información, favor de visitar la página <https://www.msd-salud-animal.com.ar/> o establecer contacto con nosotros a través de las redes [LinkedIn](#) y [Instagram](#).

#### **Sobre ONE HEALTH**

En sintonía con nuestra misión “La Ciencia de los Animales más Sanos”, MSD Salud Animal apoya la adopción de un enfoque “One Health” para mejorar la salud y el bienestar de los animales, las personas y el medio ambiente que nos rodea. Mediante la colaboración con las partes interesadas, la compañía trabaja para desarrollar nuevas estrategias, productos innovadores y soluciones tecnológicas para los principales desafíos sanitarios que afectan tanto a los animales como a las personas, incluyendo la resistencia antimicrobiana, las enfermedades zoonóticas y las enfermedades transmitidas por vectores, con el objetivo de garantizar un suministro de alimentos seguro y sostenible. Para más información, lee nuestro posicionamiento sobre One Health que se encuentra en [msd-animal-health.com](https://www.msd-animal-health.com). Además, visita la página [www.msd-salud-animal.com.ar](https://www.msd-salud-animal.com.ar) o ponte en contacto con nosotros a través de nuestros canales de [LinkedIn](#) e [Instagram](#).

#### **Para mayor información de prensa:**

Ketchum Argentina | 4832-7700

Nicolás Torres | [nicolas.torres@ketchum.com.ar](mailto:nicolas.torres@ketchum.com.ar)

Marcelo Gabriel Maidana | [marcelo.maidana@ketchum.com.ar](mailto:marcelo.maidana@ketchum.com.ar)