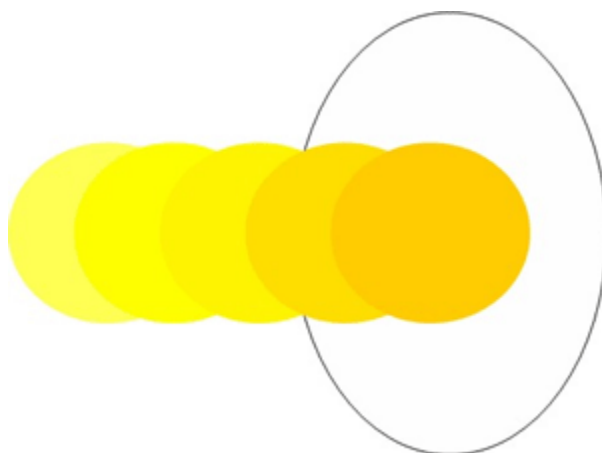


**USAPEEC MÉXICO**  
**BOLETÍN INFORMATIVO**  
**LA YEMA DE HUEVO Y SUS DIFERENCIAS DE COLORACIÓN**



**Y tu... ¿Sabes a qué se debe el color de las yemas de huevo?**

Su coloración se debe a que la yema de huevo está compuesta en gran parte por grasas, y éstas permiten la asimilación de pigmentos liposolubles (es decir, solubles en grasa). Estos pigmentos logran la coloración característica de la yema de huevo que varía desde un amarillo pálido, hasta un naranja intenso.

**¿De qué dependen las variaciones de color de la yema de huevo?**

El color depende principalmente del alimento de la gallina. Las gallinas se alimentan de diferentes mezclas de granos; aquellas que son alimentadas con mezclas de maíz amarillo o alfalfa, producen yemas de un amarillo claro; mientras que las gallinas que tienen oportunidad de comer alimentos con mayor contenido de **carotenoides**, lo transfieren a la yema y se obtiene como resultado un color mas intenso. Es muy común el uso pigmentos naturales (extraídos por ejemplo de la flor de cempasúchil), para lograr esta coloración intensa.

**Pero, ¿Qué son los carotenoides?**

Los carotenoides son pigmentos (es decir sustancias que brindan color), que van desde el rojo, pasando por el naranja hasta el amarillo pálido y se encuentran en alimentos de origen vegetal. Algunos carotenoides son llamados pro-vitamina A, debido a que nuestro cuerpo los transforma finalmente en vitamina A. El beta-caroteno, es la pro-vitamina A más importante, ya que nuestro cuerpo puede producir con él mayor cantidad de vitamina A que con otro tipo de carotenoides.

**¿Hay diferencia en el contenido nutrimental de una yema amarillo clara a una naranja intensa?**

Las diferencias de color en la yema de huevo, no presentan diferencias en el contenido nutrimental de las piezas de huevo. Un color intenso sólo indica que hay mayor cantidad de carotenoides en general, los cuales no necesariamente son beta-caroteno.

### **¿Es bueno incluir la yema de huevo dentro de nuestra alimentación?**

La yema, es la parte del huevo que tiene mayor cantidad de nutrimentos: contiene vitaminas A, D, E, vitaminas del Complejo B, colina y minerales como calcio, sodio, potasio, fósforo, magnesio, hierro, zinc y selenio. Son fuente además de ciertos antioxidantes (sustancias que protegen a las células de nuestro cuerpo), como la Luteína y Zeaxantina. Se cree que el consumo de estas sustancias puede reducir significativamente el riesgo de degeneración de la vista relacionada con la edad, y éste puede ser un factor importante para ayudarnos a disminuir el riesgo de padecer otras enfermedades oculares graves.

#### **Trabajos citados**

ENC. (2012). Egg Production. Obtenido de ENC: Egg Nutrition Center: <http://www.eggnutritioncenter.org/content/egg-production>

Higdon, Jane (Diciembre, 2005) *Carotenoids*. Linus Pauling Institute en Oregon State University

Soler, Garcés, C., & Barragán, J. I. (12 de septiembre de 2011). La alimentación de la ponedora y la calidad del huevo. Obtenido de Albeitar Portal Veterinaria: Informativo Veterinario: <http://albeitar.portalveterinaria.com/noticia/10232/ART%C3%8DCULOS-AVES/alimentaci%C3%B3n-ponedora-calidad-huevo.html>

Webber, R. (15 de junio de 2009). Does the Color of an Egg Yolk Indicate How Nutritious It Is? Obtenido de CHOW: Daily: <http://www.chow.com/food-news/55099/does-the-color-of-an-egg-yolk-indicate-how-nutritious-it-is/>