

# Huevas

## Roe, Caviar

Las huevas son la masa de huevos de algunos peces y otras especies marinas como el erizo de mar, la gamba y la vieira. Se emplean en cocina en muchos platos, incluso crudas.

Podemos destacar:

- Huevas de **salmón**, unas esferas grandes de un color rojo-anaranjado. Muy comunes en la elaboración del sushi.
- Huevas de **arenque**, amarillas o rosáceas con una textura gomosa y firme. Conforman una sola masa, por lo que aparentan ser un trozo de pescado.
- Huevas de **abadejo de Alaska**, de color rojizo a rosa. Éstas se suelen presentar especiadas con pimienta roja en polvo y rodeada de una fina membrana artificial elástica. También se consumen asadas.
- Huevas de **pez volador**, rojo anaranjadas y crujientes.
- Huevas de **erizo de mar**, frágiles y fundentes. El color varía de naranja a amarillo pálido. Se consumen crudas o poco cocinadas. Son una comida típica en el sur de España, también en la cocina coreana, en la cocina sushi japonesa, y en la chilena.
- Por último, hoy por hoy encontramos en el mercado: huevas de **mújol**, **lumpo**, **bacalao**, **merluza**, **atún** y otros peces de la cocina española.

Se sirven tanto crudas, como salteadas, asadas, fritas o aliñadas. La hueva de atún es un elemento típico de las tablas o platos de salazones junto al bonito seco o la mojama.

Aunque están disponibles durante todo el año en los mercados, su estacionalidad es más marcada en la época de Navidad.

### Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

### Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Ácidos grasos omega 3, colesterol y vitamina B<sub>12</sub>.

### Valoración nutricional

El aporte de proteínas es elevado y el de ácidos grasos poliinsaturados sigue siendo mayoritarios dentro de la grasa, destacando los ácidos omega 3 (contribuye a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre, además de hacer la sangre más fluida, lo que rebaja el riesgo de formación de coágulos o trombos). El contenido en colesterol es bastante elevado (500 mg/100 g porción comestible).

En las huevas, los aportes de minerales son destacados en selenio y fósforo —que no llegan al 7% de las ingestas recomendadas al día para estos micronutrientes—. El contenido de sodio es significativamente diferente de un alimento a otro, siendo de 91 mg en una cucharada de postre de huevas frescas y de 1.500 mg en la misma cantidad de caviar.



Respecto a las vitaminas, la vitamina B<sub>12</sub> sigue siendo la mayoritaria, con un contenido —por cucharada de postre— que cubre la mitad de las IR/día para el grupo de población seleccionado. En el caso de las vitaminas liposolubles y muy por debajo de la B<sub>12</sub>, está el contenido de vitamina E (6% de las IR/día en esa misma ración).

En cualquier caso, igual que hemos comentado en el caso del caviar, su contribución a la dieta no es significativa debido a que el consumo de huevas frescas es muy ocasional y además se hace en raciones muy pequeñas.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por cucharada de postre (11 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	113	12	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	24,3	2,7	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	1,8	0,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,32	0,04	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,36	0,04	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,73	0,08	17	13
ω-3 (g)	0,686	0,075	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,006	0,001	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	500	55,0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	73,9	8,1	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	17	1,9	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,6	0,2	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	20	2,2	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	1	0,1	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	91	10,0	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	221	24,3	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	402	44,2	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	40,3	4,4	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	1	0,11	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	1,2	0,13	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	6	0,7	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,16	0,02	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	80	8,8	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	10	1,1	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	20	2,2	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	140	15,4	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	2	0,22	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	7	0,8	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (HUEVAS FRESCAS). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.