



5 datos que quizá no conocías del huevo

- México es el país con mayor consumo de huevo per cápita en el mundo. Tan sólo en 2025, cada mexicano consumió en promedio 24 kg de huevo, equivalentes a alrededor de 410 piezas al año.
- Además de ser un alimento cotidiano, el huevo representa una industria con un valor de producción cercano a los 100 mil millones de pesos.
- Desde su valor nutricional hasta la salud de las aves que lo producen, expertos en salud animal comparten algunos datos que ayudan a entender mejor uno de los alimentos protagonistas en la mesa de los mexicanos.

Información de MSD Salud Animal.

De acuerdo con la Unión Nacional de Avicultores (UNA) **México es el principal consumidor de huevo en el mundo con un consumo promedio de 24 kg por persona al año, equivalente a 410 piezas⁽¹⁾**. A pesar del protagonismo que tiene el huevo en la dieta de los mexicanos, existen mitos y dudas sobre su valor nutricional, su producción y la forma adecuada de manejarlo. En el marco del **Día Mundial del Huevo**, que se conmemora el segundo viernes de octubre, especialistas en salud animal invitan a conocer qué hay detrás de este alimento y su papel en la alimentación, la industria y la economía nacional.

Además de su consumo, **la avicultura representa un pilar en la economía mexicana**. Se estima que en 2025 la producción de huevo generó **99,852 millones de pesos**, equivalente a cerca de **35% del valor de la producción avícola nacional⁽²⁾**. Estas cifras reflejan la capacidad productiva que tiene esta industria en México, pero también reflejan todo lo que ocurre antes de que el huevo llegue a la mesa. Detrás de esta producción existe un pilar que da comienzo a todo lo demás: **la salud de las aves**.

Alberto Estrada, gerente Técnico para la Unidad de Avicultura de MSD Salud Animal en México, señaló que, la importancia del huevo en México se refleja en su valor económico y también en todo lo que existe detrás de cada pieza que llega a la mesa. Agregó que, una producción de huevo sostenible y de calidad comienza con aves sanas, y para ello son fundamentales la prevención, la bioseguridad, el bienestar animal y el acompañamiento de profesionales especializados. *“Cuidar la salud de las aves es cuidar también una parte esencial de la cadena que permite llevar alimentos seguros y de calidad a millones de familias mexicanas”*, afirmó.

En ese sentido, el especialista compartió cinco datos curiosos en materia de bioseguridad, salud animal y aporte nutricional para comprender mejor este gran alimento:

1. El huevo es mucho más que proteína. Un huevo, además de aportar **más de 6 gramos de proteína** de alto valor biológico, la yema concentra nutrientes como **vitaminas A, D, E y K, vitaminas del grupo B, folatos, biotina y colina, así como antioxidantes y minerales⁽³⁾**. Por ello, eliminar la yema no significa retirar “la parte grasa”, sino una parte importante de sus micronutrientes⁽³⁾.

2. El color de la cáscara no determina su valor nutricional. Que un huevo sea blanco o rojo no significa que sea más o menos nutritivo; el color de la cáscara está relacionado



principalmente con la genética y la raza de la gallina⁽⁴⁾. En México, **el 99% de la producción mexicana corresponde a huevo blanco** y sólo 1% a huevo rojo⁽⁵⁾.

3. La cáscara funciona como una primera barrera de protección. La cáscara del huevo posee entre **7,000 y 15,000 poros**, que permiten intercambio de gases durante su desarrollo. Estos poros están recubiertos por una cutícula, una capa que contribuye a formar una **barrera física frente a microorganismos y ayuda a limitar la pérdida de agua**⁽⁶⁾. Esta protección natural se complementa con buenas prácticas de manejo e higiene a lo largo de la cadena.

4. La salud de las aves es parte del proceso que hay detrás de cada huevo. En 2025, **185 millones de gallinas ponedoras produjeron más de 3 millones de toneladas de huevo en México**⁽⁷⁾. Cada ave debe contar con los más altos estándares en cuanto a **prevención de enfermedades, bioseguridad, alimentación, bienestar y una atención integral de su salud** para mantener parvadas sanas y favorecer la producción de huevos.

5. El manejo adecuado ayuda a conservar la calidad del huevo. Aunque la cáscara cuenta con una barrera natural de protección, su correcta manipulación después es fundamental. Se recomienda **lavarse y desinfectarse las manos antes y después de manipularlo, refrigerarlo dentro de su empaque original o en un recipiente cerrado, evitar cambios bruscos de temperatura** y mantenerlos lejos del calor y la luz solar⁽⁸⁾.

En el marco del **Día Mundial del Huevo**, que se conmemora el segundo viernes de octubre, especialistas de **MSD Salud Animal** sostienen que conocer estos datos permite mirar este alimento desde una perspectiva más amplia. Cada huevo que llega a la mesa es resultado de una cadena en la que la salud de las aves, la bioseguridad, la prevención y las buenas prácticas de producción y consumo contribuyen a obtener alimentos de calidad y mantener un abasto seguro y constante para millones de personas.

Referencias:

1. Unión Nacional de Avicultores. (2026). Compendio de indicadores económicos del sector avícola 2026.
2. Unión Nacional de Avicultores. (2026). Compendio de indicadores económicos del sector avícola 2026.
3. Instituto de Estudios del Huevo. (s. f.). Composición nutricional del huevo. Instituto de Estudios del Huevo. <https://www.institutohuevo.com/composicion-nutricional-del-huevo>
4. Instituto de Estudios del Huevo. (s. f.). Formación y estructura del huevo. Instituto de Estudios del Huevo. <https://www.institutohuevo.com/formacion-y-estructura>
5. Unión Nacional de Avicultores. (2026). Compendio de indicadores económicos del sector avícola 2026.
6. Instituto de Estudios del Huevo. (s. f.). Formación y estructura del huevo. Instituto de Estudios del Huevo. <https://www.institutohuevo.com/formacion-y-estructura>
7. Unión Nacional de Avicultores. (2026). Compendio de indicadores económicos del sector avícola 2026.
8. Instituto de Estudios del Huevo. (s. f.). Calidad y seguridad. Instituto de Estudios del Huevo. <https://www.institutohuevo.com/calidad-y-seguridad>