

actualidad

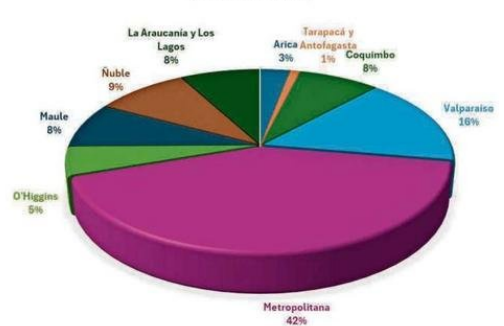
Los chilenos, en promedio, comen 4,4 huevos a la semana

El consumo de huevos en Chile llegará este año a las 230 unidades por persona



El país está bajo el consumo regional que llega a 234 promedio anual por persona y muy lejos de los principales consumidores como México (392), Argentina (336) y Colombia (323).

PARTICIPACION POR REGIONES EN PRODUCCIÓN TOTAL (ENERO-JUNIO 2024)



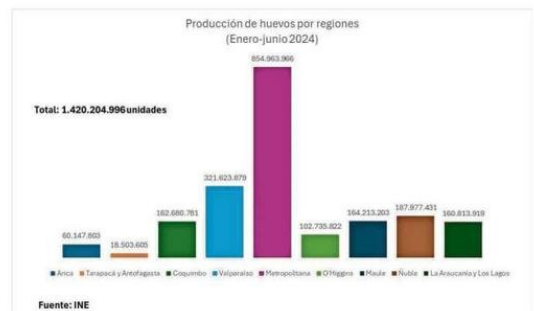
Fuente: INE

El consumo de huevos en el país llegará este año a las 230 unidades por persona (4,4 por semana), cifra 6% superior a la registrada el 2023, período marcado por la grave crisis que afectó al sector por la influenza aviar que produjo una contracción de

la oferta.

La proyección la entregó la Asociación de Productores de Huevos (Chilehuevos) en el marco de la celebración del Día Mundial de este alimento.

“En la última década el consumo de huevo en el mercado na-



Fuente: INE

cional creció en 20%, pasando de 191 unidades a 230 unidades per cápita. Sin embargo, pese al incremento, nuestro país está bajo el consumo regional que llega a 234 promedio anual por persona y muy lejos de los principales consumidores como Mé-

xico (392), Argentina (336) y Colombia (323)”, indicó Patricio Kurte, gerente general de Chilehuevos.

La producción también mostrará un alza al cierre del año, con 4,5 mil millones de unidades, también 6% más que en 2023, según esti-

230

unidades per cápita (4,4 por semana) es el consumo promedio en Chile.

20%

creció el consumo de huevos en los últimos 10 años.

234

huevos per cápita al año es el consumo promedio en América Latina.

México

es uno de los países con mayor consumo de huevos con 392 per cápita al año.



maciones del gremio. Las mayores regiones productoras -de acuerdo con cifras del INE- son la Metropolitana con 42% del total nacional de huevos al primer semestre; Valparaíso (16%) y Ñuble (9%).

“A esto se suma la percepción que tienen las personas respecto del huevo. Estudios realizados este año, ratifican que su ingesta sigue asociándose fuertemente a atributos tales como sano, sabroso y nutritivo, además de ser versátil ya que puede usarse en diversas preparaciones”, destaca Kurte.

La recuperación en la oferta de huevos -agrega el gerente de Chilehuevos- es de gran relevancia para el país, ya que se trata de una de las fuentes de proteínas de mejor calidad y más accesibles para el bolsillo de los consumidores.

Las nuevas directrices de la OMSSi bien las cifras muestran una recuperación, Chile aún está lejos de la recomendación de consumo que fijó la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 7 unidades semanales para personas sanas. Esta recomendación se basa en una revisión exhaustiva de estudios científicos que evalúan la relación entre el consumo de huevos y la salud cardiovascular.

Investigaciones recientes han demostrado que el colesterol dietético en los huevos tiene un impacto mínimo en los niveles de colesterol en sangre para la mayoría de las personas. “De hecho, los huevos pueden incluso mejorar el perfil lipídico en algunas personas al aumentar los niveles de colesterol HDL (el “bueno”)”, detalla Rodrigo Valenzuela, doctor en Nutrición y Alimentos, de la Universidad de Chile.

“Cuando se consume como parte de una dieta equilibrada, el huevo aporta nutrientes muy relevantes, tales como proteínas, vitaminas y minerales”, agrega el doctor Valenzuela.

El consumo regular de huevos tiene varios beneficios documentados. En primer lugar, las proteínas de alta calidad presentes en los huevos ayudan a construir y reparar tejidos, lo que es crucial para el mantenimiento muscular y la recuperación después del ejercicio.

A ello se suma que los huevos son ricos en colina, un nutriente esencial para la función cerebral y el desarrollo del sistema nervioso en fetos y niños pequeños. Además, los antioxidantes en los huevos protegen contra el daño celular y promueven la salud ocular, reduciendo el riesgo de cataratas y degeneración macular.