

Tema: El huevo y su valor nutricional.

Ponente: Lic. Mónica Bamonde Vidal.

Afiliación: Nutricionista. Coordinadora del ILH Instituto Latinoamericano del Huevo.

INTRODUCCION.

El huevo: esta maravillosa fuente de nutrientes y beneficios para la salud, forma parte de los alimentos que deben ser incluidos en la dieta diaria. Sin embargo, debido a una serie de creencias equivocadas y falta de información, muchas veces no es consumido, o no lo es en la cantidad y frecuencia que debería ser, dejando de lado, de esta manera, una fuente insuperable de nutrientes tanto para niños y adultos, como para mujeres en etapas tan importantes como el embarazo y la lactancia.

Actualmente, la tendencia mundial está orientada a la búsqueda y consumo de alimentos sanos, nutritivos, que no aporten energía en exceso y que, adicionalmente a estas características, nos brinden beneficios a la salud, más allá del fenómeno nutricional en sí misma. El huevo cumple todos estos requisitos y otros más, todo lo cual describiremos en este ensayo.

Composición del huevo.

El huevo es un alimento altamente nutritivo, ya que contiene casi todos los nutrientes (con la sola excepción de vitamina C). Es una de las pocas fuentes de vitamina D, la que es necesaria para la correcta fijación del Calcio en los huesos; además de esto es de muy fácil digestión, siendo de mucha ayuda como alimento en enfermos o convalecientes.

Con respecto de la grasa: un nutriente muchas veces considerado equivocadamente como un enemigo, podemos asegurar que la propia del huevo es, en su mayoría, insaturada, y se asocia con problemas cardiovasculares, lo cual niega aquello de que su consumo es perjudicial, y que es un factor predisponente para este tipo de enfermedades.

La proteína del huevo es considerada como ideal, según el criterio de la FAO Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.¹ Tanto así que la misma se utiliza como patrón para medir la eficiencia de las demás proteínas alimentarias, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales (aquellos que el cuerpo no puede crear y que por lo tanto debemos consumir con la dieta), y que son necesarios, entre otras funciones, para el crecimiento en los niños, y la reposición de los tejidos en el adulto.

El huevo contiene colesterol a razón de 215 miligramos por cada unidad. Sin embargo, ya está demostrado, por medio de diferentes estudios e investigaciones científicas,^{2,3} que el colesterol dietario (aquel que consumimos con los alimentos) no eleva el colesterol en la

sangre, como sí ocurre con las grasas saturadas, como las de origen animal; las grasas trans, que suelen encontrarse en las margarinas, snacks, y botanas;⁴ y la energía total.

El huevo como un alimento nutritivamente denso.

Este concepto se relaciona con el contenido energético total y la cantidad de nutrientes que aporta un alimento. Dicho de otro modo, un alimento denso en nutrientes es aquel que “(...) entrega una proporción relativamente alta de nutrientes esenciales, mientras proporciona una pequeña cantidad de energía (...)”.⁵

Un huevo de tamaño promedio, con un peso de 60 gramos, aporta unas 70 Kilocalorías. Por esta razón, resulta ideal incluir el huevo en los regímenes alimenticios orientados a la disminución del peso corporal. Además, debemos considerar un beneficio extra: la gran variedad de nutrientes que nos brinda.

Beneficios del huevo para la salud.

1. *El huevo es un alimento fácil de consumir.* Esto es particularmente cierto en los casos de ancianos con problemas de dentición y dificultades para la digestión.

2. *El huevo es una fuente de colina.* La colina está considerada desde hace solo unos años como un nutriente esencial, que debemos incluir en nuestra alimentación diaria, debido a que es un componente indispensable para el normal funcionamiento de las células. Además, la colina juega un papel importante en el desarrollo normal del cerebro, especialmente en el centro de la memoria.⁶ Luego, se hace básico incluir fuentes alimentarias de colina en la dieta diaria de la madre gestante, ya que este nutriente participa en la formación del cerebro del feto. La colina se encuentra exclusivamente en la yema del huevo.

3. *Efecto de saciedad.* El consumo de huevo hace disminuir el consumo total de energía, promoviendo así la pérdida de peso, con los consecuentes beneficios que se derivan de lograr un peso lo más cercano al ideal.⁷

4. *El huevo contiene luteína y zeaxantina.* Estos son pigmentos que encontramos en la yema, que se han relacionados con la prevención y la mejora de enfermedades maculares degenerativas (importante causa de la pérdida de la visión en los adultos mayores), y algunos tipos de cánceres. Estos nutrientes presentan una mayor biodisponibilidad en el huevo que en las tradicionales fuentes vegetales.⁸

5. *El huevo contiene lecitina.* La lecitina actúa como emulsificante de las grasas alimentarias, y por lo tanto, participa en la digestión de las mismas.

6. *Presencia de anticuerpos en la yema del huevo.* Estos anticuerpos presentes naturalmente tienen la ventaja de ser más económicos, no originan reacciones adversas, y tienen aplicaciones en diversas enfermedades humanas y en animales.⁹

7. *Presencia de elementos antimicrobianos.* El huevo posee sistemas físicos y biológicos que lo protegen contra la invasión de microorganismos. Tanto la clara como la yema contienen ciertas proteínas que han demostrado poseer actividad antimicrobiana.¹⁰

8. *Presencia de antioxidantes.* Son conocidos los efectos antioxidantes de los lípidos y fosfolípidos de la yema del huevo. Asimismo, la clara posee proteínas con este tipo de actividad.

Consideraciones sobre el costo del huevo.

El costo del huevo, por unidad, es mucho más bajo que el de otros alimentos con similar aporte nutricional, lo cual es un excelente beneficio adicional para los sectores más deprimidos de la población, ayudando de esta manera, sino a prevenir, al menos mejorar los índices de desnutrición en nuestras poblaciones y países.

Y por último, sin dejar de ser importante, debemos considerar el alto nivel de aceptación de este maravilloso alimento entre la población, formando parte de una gran variedad de atractivas y deliciosas preparaciones. Entonces, podemos afirmar que, en base a investigaciones científicas actuales, por ser apetecible, por ser nutricionalmente completo, y por brindar posibilidades culinarias fáciles y variadas, tenemos razones de sobra para incluir el huevo en una dieta completa y equilibrada.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

1. FAO. Consulte: <http://www.fao.org/ag/againfo/subjects/es/eggs.html> Fecha de última visita: 23 de Marzo del 2007.
2. Hu J y cols. Estudio prospectivo sobre el consumo de huevos y el riesgo de enfermedades cardiovasculares en hombres y mujeres. JAMA 281:1137-1394.
3. Katz D y cols. Consumo de huevos y función endotelial: un estudio randomizado cruzado. Int J Cardiol 2005;99:65-70.
4. Mozaffarian D y cols. Acidos grasos trans y enfermedades cardiovasculares. N Engl J Med 2006; 354:1601-13.
5. Meister K. El rol del huevo en la dieta. American Council on Science and Health.
6. Egg Nutrition Center. Consulte: <http://www.enc-online.org>. Fecha de última visita: 23 de Marzo del 2007.
7. Vander JS y cols. Efecto en la saciedad y sobrepeso en sujetos obesos. J Am Coll Nutr 2005; 24:510-5.
8. Handelman G y cols. Concentraciones en plasma de luteína y zeaxantina después de la suplementación con yema de huevo. Am J Clin Nutr 1999;70:247-51.
9. Chacana PA y cols. Aplicaciones de los anticuerpos de yema de huevo de gallina. Revista Médica Veterinaria 2004;85:179-89.
10. Kovacs-Nolan J, Phillips M, Mine Y. Avances en el valor de los huevos y sus componentes para la salud humana. J Agric Food Chem 2005;53,8421-31.

DE LA AUTORA.



Mónica Bamonde Vidal. Licenciada en Nutrición Humana. Egresada de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, de la ciudad de Lima (Perú). Nutricionista y Coordinadora del ILH Instituto Latinoamericano del Huevo. Especialista en Buenas Prácticas de Manufactura e Higiene de Alimentos. Supervisora de Servicios de Alimentación. Realiza su práctica privada en el Consultorio Nutricional Clínica “Ricardo Palma“, Lima (Perú).