

Título: El huevo como aliado en la Nutrición y la Salud.

Ponente: Dr. Jesús Barreto Penié.

Afiliación: Grupo de Apoyo Nutricional. Hospital Clínico quirúrgico “Hermanos Ameijeiras”. La Habana, Cuba. Sociedad Cubana de Nutrición Clínica y Metabolismo.

INTRODUCCION.

Una dieta equilibrada contiene todos los alimentos que bondadosamente nos brinda la naturaleza. La clave está en medir las cantidades de ellos que se han de consumir, y consumirlos en forma variada para evitar carencias y deficiencias, que actualmente revisten gran importancia. Al hablar de dieta equilibrada se entiende aquella que cubre todos los macro- y micronutrientes: hidratos de carbono, proteínas, lípidos (dentro de los que se incluyen las grasas), las vitaminas y los minerales.

El huevo forma parte de esta dieta, ya que sólo aporta 70 kilocalorías (igual cantidad de energía que una fruta), además de proveer la mejor proteína encontrada entre todos los alimentos, por cuanto la distingue el mejor perfil aminoacídico que se puede encontrar en un alimento, y una gran variedad de vitaminas y minerales. El huevo es entonces un alimento natural y "envasado en origen".

El huevo es salud.

El huevo es uno de los alimentos más completos para el ser humano por su alto contenido en proteínas, vitaminas y minerales. Aunque nadie sabe con certeza la fecha en que se domesticó la primera ave, se reporta que ya existían en la India desde el año 3,200 AE. Por su parte, los egipcios y los chinos habían descrito aves ponedoras desde el año 1,400 AE. De hecho, se cree que las primeras gallinas introducidas por el Adelantado Cristóbal Colón en la América recién descubierta pertenecían a razas originarias de Asia.

El huevo aporta fracciones significativas de nutrientes requeridos cada día para el crecimiento y mantenimiento de los tejidos corporales, por lo que es muy útil en la alimentación de niños, adolescentes, embarazadas, mujeres en lactación, ancianos, enfermos, y cualquier individuo en general.

La ovoalbúmina: la proteína propia del huevo, se distingue por el equilibrio entre los aminoácidos esenciales y no esenciales, lo que, asociado a su alta digestibilidad, ha permitido catalogarla como “la proteína más perfecta de la naturaleza”. El valor biológico de la ovoalbúmina es del 96 – 100%, y se considera cualitativamente superior a las distintivas de la carne y el pescado. Un huevo proporciona cerca de 7 gramos de proteína, cantidad equivalente a la presente en una taza de leche o una onza de carne.

La yema, constituida principalmente por lípidos, es de color amarillo de intensidad y tonalidad variables. No existe relación alguna entre el color y su valor nutricional. Los lípidos de la yema comprenden unos 300 miligramos de colesterol por huevo, y triglicéridos. De ellos, un tercio se corresponden con ácidos grasos saturados, mientras que los dos tercios restantes son insaturados. Los fosfolípidos son abundantes en la yema del huevo, y de ellos la lecitina es la más importante. La lecitina bloquea la absorción intestinal de colesterol, por lo que permite que su consumo sea saludable en cantidades moderadas.

También el huevo contiene las vitaminas liposolubles A, D y E, así como algunas del grupo B. De hecho, todas las vitaminas liposolubles AED que posee un huevo se encuentran en la yema. La yema de huevo constituye una de las fuentes naturales de vitamina D.

La biotina es otro nutriente importante que se encuentra en el huevo, y ha sido vinculada a la protección de la piel, interviene en un gran número de reacciones del organismo, y contribuye al mantenimiento de las funciones corporales. La ingesta diaria recomendada de biotina es de 30 microgramos por día, que un huevo cubre aproximadamente en un 40%.

Entre los minerales proporcionados por el huevo se encuentran, en cantidades significativas, el fósforo, selenio, hierro, yodo, y zinc; junto con calcio, cobre, flúor, sodio, magnesio, y litio, entre otros. Para tener idea de la importancia de cada uno de ellos, basta señalar que el selenio, elemento que se encuentra en nuestro organismo en tan ínfimas cantidades que es casi imposible su rastreo y detección, es esencial para hacer resistentes a las paredes celulares, sobre todo las de los glóbulos rojos; y solamente los cereales, el pescado y el huevo aportan cantidades suficientes de este mineral.

Estas no son las únicas ventajas del huevo: este alimento contiene dos carotenoides denominados Luteína y Zeaxantina, que intervienen en la salud visual, y cuyo consumo traería consigo una significativa reducción del riesgo de cataratas y de degeneración macular relacionada con la edad, y por ello, estas xantófilas podrían servir para prevenir la ceguera en los adultos mayores.

El mito del Colesterol.

En los 1970's se extendió por todo el mundo, especialmente, en los países occidentales, un exagerado temor al colesterol, por su implicación en el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, por lo el consumo de huevos decreció considerablemente.

Vale preguntarse cuáles son las implicaciones del consumo de huevo en los niveles séricos de colesterol. Un huevo contiene 265 miligramos de colesterol, equivalente a la cantidad máxima que debe consumir una persona sana en un día, pero debido a la existencia de otros compuestos como la lecitina, esta cantidad puede no resultar perjudicial a la salud.

Aunque el perfil lipídico de la yema se compone principalmente de ácidos grasos saturados y mono-insaturados, también se encuentran ácidos grasos poli-insaturados pertenecientes a las familias $\omega 6$ (como los ácidos linoleico y araquidónico) y $\omega 3$. Se debe hacer notar que en los últimos años ha habido un interés creciente sobre estos ácidos grasos poli-insaturados $\omega 3$, debido a su papel en la disminución del riesgo de presentación de trastornos

cardiovasculares. Así, de las antiguas recomendaciones de la AHA American Heart Association: "No más de 3 huevos por semana", hoy en día los profesionales actualizados aclaran que si usted es una persona sana puede perfectamente consumir "Un huevo por día", en el contexto de una dieta equilibrada y un programa de actividad física.

Los huevos modificados.

La constatación de que el consumo de ácidos grasos poli-insaturados de la familia $\omega 3$ se asociaba con un riesgo menor de enfermedad cardiovascular, primera causa de muerte en el mundo industrializado, ha abierto la posibilidad de elaborar alimentos que se constituyan en fuentes alternativas de estos nutrientes. Esta posibilidad se ha hecho cierta al modificar proactivamente la dieta de las gallinas ponedoras, y la obtención de líneas de huevo con una composición lipídica estable y reproducible de-lote-a-lote. Estas realidades tecnológicas han contribuido a revalorizar el huevo como alimento, y hoy los consumidores educados pueden optar por los nuevos "huevos de diseñador", que ofrecen ácidos grasos $\omega 3$ para proteger el trabajo cardíaco, fortalecidos con luteína para la prevención de trastornos de la visión, o vitamina E como fuente de antioxidantes. Así, el tradicional huevo del desayuno se puede convertir en un alimento orientado a la prevención de enfermedades, o lo que es lo mismo, un alimento funcional.

CONCLUSIONES.

Atrás quedaron los tiempos en que los huevos eran considerados un peligro para las arterias debido a su alto contenido de colesterol. No solo eso: la producción de huevos se ha diversificado a un grado tal para satisfacer los gustos y deseos de los más exigentes consumidores.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

1. Acontecer Avícola. Ediciones Pecuarias de México. Marzo-Abril del 1999. México DF.
2. Tecnología Avipecuaria en Latinoamérica 2002;176(15). México DF.
3. The Wall Street Journal. Edición impresa del 17 de Marzo del 2004.

DEL AUTOR.



Jesús Barreto Penié. Doctor en Medicina por el Instituto Superior de Ciencias Médicas de la Habana (1979). Especialista de Primer Grado en Medicina Interna (1989). Máster en Nutrición en Salud Pública (1997). Especialista de Segundo Grado en Medicina Interna (2000). Profesor Instructor de Medicina Interna. Ha impartido 71 cursos de postgrado y recibido otros 15. Entre los impartidos se señalan los dirigidos a Médicos, Cirujanos, Intensivistas, Gastroenterólogos, Fisiólogos, Enfermeras y Dietistas/Nutricionistas en Diplomados, Maestrías, Seminarios dentro y fuera del país. Ha participado en 45 eventos científicos entre nacionales e internacionales en los últimos 5 años. En ellos ha presentado 16 trabajos como autor principal. Tiene publicados 70 artículos en revistas nacionales y extranjeras. Pertenece a la Sociedad Cubana de Medicina, la Sociedad Cubana de Nutrición Clínica y Metabolismo (de la que es Vicepresidente), Asociación Médica del Caribe, Sección de Nutrición de la Sociedad Cubana de Cirugía, ASPEN American Society for Parenteral and Enteral Nutrition. Se desempeña también como Representante cubano ante la Red Iberoamericana de Malnutrición (Red MeI). En los últimos tiempos se ha dedicado al estudio de las propiedades de la soja y el huevo como alimentos funcionales. Actualmente labora en la creación de una Unidad de Rehabilitación Intestinal para pacientes con Síndrome de Intestino Corto.