

Tema: Importancia del huevo en la alimentación y la cocina cubana.

Ponentes: Vilda Figueroa Frade, José Lama Martínez.

Afiliación: Proyecto Comunitario de Conservación de Alimentos. Marianao. La Habana. Cuba.

## RESUMEN.

Se discute y resalta el valor del huevo como un alimento único muy especial, no solo por su alto valor nutritivo y sus efectos positivos para la salud, sino también por sus propiedades físicas y químicas cuando se combina/mezcla con otros alimentos, lo que ha contribuido a la diversificación de las comidas en la mesa familiar y la gastronomía, así como en las cocinas y la industria alimentaria de todo el mundo. También se presentan los rasgos más distintivos de los hábitos alimentarios en Cuba y de la cocina cubana con sus características y el empleo del huevo, ya sea como comida principal o en combinación para la elaboración de diferentes recetas.

El huevo desempeña un importante papel en la nutrición y la economía del consumidor cubano debido a su aporte en la estructura de consumo de las proteínas de origen animal, y por ser una fuente proteica de producción nacional que puede adquirirse a precios accesibles que benefician a toda la población.

En el marco de la divulgación y la capacitación para lograr mejores hábitos de consumo de alimentos y sus formas de elaboración, y con el objetivo de contribuir a incrementar la cultura alimentaria de la población cubana, se destaca el trabajo realizado por el “Proyecto Comunitario de Conservación de Alimentos”, con sede en la ciudad de La Habana, y que, con más de diez años de fundado, se ha extendido a todo el país con la aplicación de métodos que integran los procesos participativos con las tecnologías de información y comunicación. Este Proyecto realiza su labor mediante una plataforma multimedios, esto es: los mensajes se difunden a través de talleres del tipo “aprender haciendo”, charlas, encuentros y otras formas de comunicación interpersonal, combinados con el uso de medios masivos como la radio y la TV. Este proyecto comunitario se encarga de la conducción de un programa en la TV cubana sobre cocina y cultura alimentaria con una frecuencia semanal. A su vez, el proyecto comunitario produce información especializada en respuesta a las necesidades de las comunidades mediante publicaciones y cursos en diferentes formatos: impresos, digitales, audiovisuales, y otros.

Por último, esta conferencia pretende hacer una reflexión de las razones ecológicas, de salud y éticas que nos deben inclinar a disminuir el consumo de carnes y aumentar el consumo de huevos como fuente de proteína animal.

## DE LOS AUTORES:



***Vilda Figueroa Frade.*** Graduada de Química por la Universidad de La Habana. Investigadora titular. Doctora en Ciencias Veterinarias. Acumula más de 45 años de trabajo en Bioquímica nutricional relacionada con la Ciencia animal y la Nutrición. Ha publicado numerosos trabajos científicos, entre ellos 15 libros, así como otras obras escritas y audiovisuales. Ha recibido diversos premios por su obra de investigación. Fue condecorada con la Orden “Dr. Carlos Juan Finlay”.

***José Lama Martínez.*** Graduado de Ingeniería por la Universidad de La Habana. Reúne más de 35 años de experiencia. Actualmente dirige el Proyecto Comunitario de Conservación de Alimentos, que promueve la divulgación de la cultura alimentaria y un estilo de vida sano, y su Editorial. Ha participado en numerosas actividades sobre la elaboración y conservación de los alimentos, y temas de agroindustria, agricultura, alimentación y comunidades. Ha publicado más de 40 obras escritas y audiovisuales.