



## “Mitos y realidades sobre el consumo de Huevos”

Este excelente e inigualable alimento tiene un rol determinante en la dieta diaria , ya que ayuda a mantener una alimentación balanceada, variada y nutritiva, así mismo lo ha manifestado el Consejo Americano de Ciencia y Salud en el año 2002.

En la década de lo 70's se determinó que el colesterol elevado en sangre, era un factor de riesgo para la aparición de enfermedades cardiovasculares, por lo tanto las recomendaciones alimentarias estaban dirigidas a evitar alimentos que contienen colesterol.

En los últimos 20 años se ha demostrado mediante investigaciones científicas que esto es solo un mito, que Comer huevos diariamente no es un factor de riesgo para la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Esta es una de las creencias más comunes con respecto al consumo de huevos, que ha alejado a las personas de una fuente insuperable de nutrientes, pasemos a describir algunos mitos y algunas realidades sobre este alimento que hoy ocupa nuestra atención :

- Contienen la Mejor calidad de proteína : La FAO ha manifestado que : “ ...los Huevos son los alimentos más nutritivos que existen, con solo 71Kcal. ....contienen los 9 aminoácidos esenciales, ....se les utiliza como norma para medir la calidad de las proteínas de otros alimentos....con una tasa de eficiencia del 93,7 % obtienen la mejor calificación de todos los alimentos...” Cuando habla de huevo se refiere al huevo entero, clara más yema.

- Colesterol : es un compuesto importante para el cuerpo, ya que forma parte de las células , de la bilis , participa en el transporte de grasas , en la producción de vitamina D y de ciertas hormonas. El cuerpo produce entre 800 a 1500 mg /día, y lo encontramos en todos los alimentos de origen animal. El cuerpo solo utiliza el 50 % del colesterol dietario , que es el que consumimos con los alimentos , además existe un mecanismo de compensación , por el cual a mayor consumo en la dieta, el cuerpo lo produce en menor cantidad. Normalmente las dietas para reducir su presencia en sangre tienden a originar deficiencias nutricionales asociadas a otras enfermedades, es así que si dejamos de consumir las yemas , que es donde encontramos el colesterol en el huevo, estamos dejando de lado importantes nutrientes como proteínas de la mejor calidad, vitamina A, D, E, B12, B6, B1, Biotina, Colina , ácido fólico, Inositol, Calcio, Hierro, Yodo, Magnesio, Fósforo, Zinc, Lecitina , entre otros. Las últimas investigaciones realizadas sobre este tema han demostrado que no existe un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares por su consumo, un ejemplo es el estudio realizado por el Dr Hu en el año 1999, en el cual se hizo un seguimiento a 117.000 personas por un periodo de 8 y 14 años , en esta investigación se concluyó que no se encontraron diferencias en el colesterol sanguíneo entre los que consumieron 1 huevo por semana y los que consumieron 1 por día. Otras investigaciones han demostrado que lo que sí eleva el riesgo cardiaco es el sobrepeso en un 72%, en cambio podemos disminuir el riesgo si realizamos actividad física regularmente y si en lugar de consumir grasas saturadas , consumimos del tipo insaturado.

- El huevo como alimento funcional : un alimento es considerado como funcional cuando proporciona un beneficio a la salud además de nutrición básica. El huevo contiene Luteína y

Zeaxantina, pigmentos que pueden contribuir al mantenimiento de una visión saludable en adultos mayores, por lo cual al huevo se le considera dentro de esta clasificación . Además se ha demostrado científicamente que estos carotenoides presentan mayor biodisponibilidad debido a su composición de lípidos .

- Lecitina de huevo : según investigaciones publicadas en el 2004 en el Nutrition Journal (Revista de Nutrición ) gran parte del colesterol del huevo se vuelve no apto para la absorción debido a la presencia de la lecitina , además este compuesto permite que puedan mezclarse agua y aceite en preparaciones donde participa este alimento.

- Colina : actualmente este nutriente es considerado como esencial , esto significa que debemos consumirlo con la alimentación diaria, ya que nuestro organismo no es capaz de producirlo . Es muy importante debido a que permite la integridad y el mantenimiento de las diferentes funciones de membranas celulares , adicionalmente, forma parte de sustancias necesarias para el equilibrio corporal como neurotransmisores ,así mismo participa en el transporte de lípidos por el hígado. En caso de presentarse deficiencia de este nutriente se pueden originar daños en el hígado, riñón , páncreas , desórdenes de memoria y fallas en el crecimiento. Los estudios científicos han demostrado que en el embarazo y en la lactancia se agotan las reservas de colina, debido al transporte hacia el feto, ya que participa en el desarrollo de su cerebro, es por este motivo que su requerimiento se eleva en estos periodos. La ingesta recomendada para niños es de 125 a 375 mg al día. , mientras que para adultos se recomiendan 425 mg por día en el caso de mujeres y 550 mg al día para hombres. Un huevo nos brinda 280 mg de colina, la cual solo podemos encontrar en la yema.

- Huevo Crudo: no es recomendable consumirlo de esta manera que ya dentro de su composición encontramos la avidina , la cual es una proteína que se une con gran afinidad a la Biotina, que es una vitamina del complejo B, adicionalmente esta proteína no solo se liga con la biotina consumida con los alimentos , sino también con la producida por los microorganismos del tracto digestivo, razón por la cual se puede llegar a tener deficiencia de biotina al consumir huevos crudos. Se recomienda consumir el huevo cocido debido a que la Avidina se desnaturaliza con el calor , esto significa que pierde su capacidad de captar Biotina. Asimismo, la cocción mejora la absorción de albúmina , en estado natural (cruda) no se asimila correctamente.

- El Huevo : engorda??? : el huevo es un alimento que solo posee por unidad 75 Kcal , todo depende del tipo de cocción y de los acompañamientos con que lo consumamos, esto es lo que tiende a elevar su valor calórico. Para demostrar que el huevo es un alimento ideal para regímenes de adelgazamiento , no solo por su excelente valor nutricional sino por su alto poder de saciedad, el Centro Rochester para la Investigación y el Tratamiento de la Obesidad realizó una investigación en el año 2005, donde se compararon dos desayunos con la misma cantidad de calorías , los cuales estaban basados uno en panecillos , y el otro provisto de 2 huevos, y llegaron a la conclusión de que este último inducía mayor saciedad y reducía significativamente el consumo total de alimentos en el día lo que originaba una pérdida de peso

#### Recomendaciones finales

- En base a los conocimientos científicos actuales: no hay razón para disminuir el consumo de huevo:

- Posee un alto valor nutritivo, es aceptado por todos , es económico, fácil de preparar y por si fuera poco se le considera dentro de la categoría de los alimentos funcionales

- No debemos eliminar la yema: es la mayor fuente de vitaminas y minerales del huevo

- Es un alimento con alta densidad nutritiva : esto significa que brinda pocas Kcal y muchos

nutrientes

- Países como Japón, España y Francia presentan un alto consumo de huevo per cápita y muestran un índice de mortalidad cardiaca menor que otros países donde el consumo de huevos es menor

Lic. Mónica Bamonde Vidal

Nutricionista y Coordinadora **ILH**

[www.ilhala.org](http://www.ilhala.org)



### **Lic. Mónica Bamonde**

- Nutricionista humana egresada de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón , Lima-Perú.
- Nutricionista y Coordinadora del Instituto Latinoamericano del Huevo.
- Conferencista Internacional : ponencias en Seminarios Internacionales de Nutrición
- Investigadora de trabajos de técnicos relacionados con el huevo, salud y nutrición
- Comunicadora en temas de salud y nutrición en diferentes programas de Radio y TV a nivel internacional
- Publicación de artículos nutricionales en medios de prensa escrita sobre la especialidad
- Asesora en Buenas Prácticas de Higiene y Manufactura a Servicios de Alimentación Colectiva :
- Consultoría Nutricional privada en Clínica Ricardo Palma , Lima - Perú : Nutrición Clínica , Sobrepeso, Deporte, etc.