



¿Cuál es la mejor forma de consumir el huevo?

¿Crudo? ¿Cocido? Recomendaciones nutricionales

Martha Lucia Borrero Yoshida,¹ nutricionista - dietista

En las tortillas, el batido mejora la digestibilidad, siempre y cuando no absorban mucha grasa. En el huevo frito, mientras más dura quede la yema, menor digestibilidad.

El huevo es un alimento económico, fácil de preparar, de gran riqueza nutricional, excelente aceptación y valor gastronómico que contribuye eficazmente a conseguir una dieta saludable.

El huevo contiene una equilibrada proporción de proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Las proteínas aportadas por el huevo son de alta calidad, incluso superiores a las de la leche, el pescado o la carne, por contener todos los aminoácidos esenciales.

Algunos de los nutrientes contenidos en el huevo pueden modificarse por el empleo de una temperatura alta o de un tiempo prolongado de cocción. Estos factores además causan modificaciones del color, la consistencia, el sabor y el aroma de este alimento o de las preparaciones en las cuales se emplea como ingrediente.

Los huevos son únicos entre los alimentos de origen animal, debido a que con mínimas precauciones, se pueden almacenar durante un tiempo sin descomponerse, aunque pueden no conservar su calidad culinaria para producir espesamiento en una salsa, volumen en una espuma o en la elaboración de merengues.

La primera defensa del huevo es la cascara, que tiene una estructura porosa. Los poros contienen un material orgánico que impide la entrada de microorganismos al huevo (las bacterias pueden contaminar la parte comestible si la cáscara se encuentra fracturada o rota). Igualmente la clara contiene sustancias que tienen acción bactericida o evitan el crecimiento de éstas.

No es conveniente lavarlos y guardarlos, ya que se eliminaría la capa superficial protectora o cutícula, que impide la entrada de microorganismos, entre ellos la salmonela. Si un huevo está sucio se debe lavar y utilizar inmediatamente; no se debe guardar.

¿Qué ocurre cuando se cocina el huevo?

Efecto Del Calor

Muchas de las proteínas presentes en los alimentos, se coagulan por la acción del calor, como es el caso de la ovoalbúmina, principal proteína de la clara de huevo. La clara coagulada se digiere mejor que la cruda o líquida, porque las enzimas gástricas pueden actuar con mayor eficiencia. La digestibilidad de la clara coagulada es del 92% aproximadamente, mientras que en estado crudo se utiliza únicamente el 50%.

La yema de huevo, un líquido espeso, deja de fluir al cocinarse; se hace sólida, aunque con una textura pastosa. A diferencia de la clara, la yema coagulada no es muy digerible porque los glóbulos de grasa que contiene se unen, dificultando la acción de las sales biliares y las lipasas pancreáticas.

Las proteínas de la clara son más sensibles a la coagulación por calor que las de la yema.

efecto del batido

El batido del huevo aumenta su digestibilidad, porque al introducir burbujas de aire, facilita la acción de las enzimas digestivas.

En las tortillas el batido mejora la digestibilidad, siempre y cuando no absorban mucha grasa. En el huevo frito, mientras más dura quede la yema, menor digestibilidad. Este es, además, el método de preparación en el que mayor cantidad de grasa absorbe el huevo lo que puede influir en la digestibilidad.

Efecto del calor sobre las vitaminas

A diferencia de los vegetales, el huevo se debe cocinar para mejorar la disponibilidad de sus vitaminas. Un ejemplo se da para la biotina (vitamina del complejo B) y la avidina.

La avidina proteína que se encuentra en la clara del huevo, se une fácilmente a la vitamina Biotina, impidiendo su absorción en el intestino del ser humano. Pero cuando se cocinan los huevos se bloquea esta unión, quedando la biotina disponible para ser absorbida en el intestino.

La Biotina es una vitamina muy importante, vinculada a la protección de la piel, a un gran número de reacciones en el organismo y al mantenimiento de las funciones corporales en el metabolismo del ser humano. Además, actúa junto con otras vitaminas como la B12 y el ácido fólico.

En diferentes estudios se ha encontrado que la pérdida de tiamina y riboflavina de los huevos cocidos por diferentes métodos (con cáscara, fritos, escalfados, revueltos, horneados en merengues), muestran que a mayor temperatura empleada por el método de preparación, aumenta la pérdida de estas vitaminas.

En conclusión, la cocción del huevo mejora su digestibilidad, pero es necesario controlar la temperatura y el tiempo de cocción indicados en los métodos de preparación, para evitar la pérdida de algunos de sus nutrientes.

Bibliografía

1. Asociación de productores de huevo: Chile.
2. Belitz, H. D., Grosch(1.988) Huevos. Química de los alimentos. Ed Acribia, Zaragoza
3. Instituto del huevo.(2003). México
4. Primo Yufera, P (1997) Química de los alimentos Ed. Síntesis. Madrid
5. Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.(2005)

