



# El huevo como herramienta dietaria en Planes alimentarios saludables

Pilar Serrano Galvis,<sup>1</sup> nutricionista - dietista

*El huevo es un alimento completo, no sólo por lo que siempre se ha sabido de sus proteínas, sino por que es uno de los pocos que son en sí mismos fuente de grasa buena y antioxidantes, sustancias muy importantes en la prevención de enfermedades.*

La industria avícola ha promovido el desarrollo de productos de alta calidad nutricional para el hombre. A través de una dieta balanceada, las gallinas ponedoras reciben nutrientes de alta calidad, en cuya preparación se utilizan los mismos que alimentan al ser humano, pero que en éste no forman parte de sus hábitos alimentarios normales.

Es así, como se ha observado que los huevos, representan, proporcionalmente, el efecto de la nutrición especial de la gallina. Un huevo normal, de una gallina alimentada con una dieta estándar preparada en el país, tiene colesterol, proteínas, vitaminas, antioxidantes, colina, grasas buena y mala.

Es importante resaltar que hay grandes diferencias en la composición de la yema y la clara. Una de las características más importantes de la clara es su alto porcentaje de agua, razón por la cual la yema es, por decirlo de alguna manera, la que le confiere las ventajas nutricionales hacia las que se refiere este artículo.” A continuación, se muestra una tabla que permite ver el consumo diario de huevo en la alimentación normal.”

De acuerdo a esta Tabla comparativa usted evalúa:

## Valor Nutritivo de un Huevo de 50 Gramos

COMPONENTES	COMENTARIO
<b>Proteínas</b> Con la cantidad necesaria de aminoácidos esenciales para el hombre	Se encuentran en mayor proporción en la yema donde están unidas a la grasa que las hace más fácilmente digeribles para el ser humano. Las que están presentes en la clara deben estar bien cocinadas antes de consumirlas para optimizar su digestión y utilización.
<b>Colesterol</b> (en un huevo: 250 mg)	La cantidad de colesterol en el huevo no ha cambiado, pero si se sabe más hoy en día de la forma como el cuerpo lo asimila. Hoy en día se sabe que no es éste el que hace daño sino la cantidad de grasa saturada de la dieta.
<b>Grasa Insaturada</b> (en un huevo: 3.3 g)	Su consumo protege al cuerpo de la formación de Ateromas (taconamiento de venas y arterias por grasa). La cantidad a consumir debe ser el doble de la cantidad de grasa saturada, tal como está en la composición de la yema de huevo.
<b>Grasa Saturada</b> (en un huevo: 1.7g)	Es el principal enemigo de su salud, pero es inevitable consumirla en los alimentos de origen animal; sin embargo, por estar acompañada de grasa insaturada, disminuye la peligrosidad cuando se consume en forma de huevo.
<b>Antioxidantes:</b> Luteína y Zeaxantina	Estas sustancias también evitan que las grasas consumidas en la dieta, se oxiden contribuyendo a la prevención del daño en las venas y las arterias. Sólo se encuentran en la yema.
<b>Vitaminas Liposolubles</b>	Al estar naturalmente formado parte de la yema del huevo, son más fáciles de aprovechar y no hay riesgo de intoxicación o exceso a diferencia de lo que puede pasar al consumirlas como complemento nutricional en cápsulas. Son las vitaminas A, E, D y K.
<b>Colina</b>	Es una sustancia muy escasa en la alimentación del Colombiano promedio. Adecuados niveles de éste tipo de grasa ayudan a conservar la memoria y las funciones cerebrales.

## Conclusión

Usted puede, debe consumir y recomendar el consumo de huevo por las siguientes razones:

1. Es un alimento completo. No sólo por lo que siempre se ha sabido de sus proteínas, sino porque es uno de los pocos alimentos que son en sí mismos fuente de grasa buena y antioxidantes, sustancias muy importantes en la prevención de enfermedades.
2. Es una herramienta incomparable en el diseño de planes alimentarios saludables, por su bajo costo y la cantidad de beneficios que ofrece.
3. Hay que tener en cuenta que si se utiliza grasa de mala calidad para su preparación, como son las margarinas y los aceites recalentados, se modifica la favorable relación entre grasas buenas y malas, que ofrece el huevo en su forma natural. Se debe utilizar cualquier aceite que no haya sido usado previamente en otra preparación y, en el mejor de los casos, aceite de oliva.

Hay que tener presente que para que el aceite de oliva no se dañe, hay que utilizarlo en preparaciones rápidas y que no requieran altas temperaturas.

4. La Clara de huevo cruda o a medio cocinar (por ejemplo, el huevo tibio), no se puede digerir; por lo tanto, no es absorbida por el intestino humano. Este es un hecho muy importante sobre todo en la alimentación infantil.
5. Evaluando con detalle el contenido de Colesterol en la yema de huevo, tenemos que es uno de los tipos de grasa que se presenta en menor proporción, si se compara con la grasa insaturada y la saturada, razón por la cual es importante romper el mito que se ha tejido al respecto, para liberar al consumidor de la prevención que tienen respecto al consumo de huevo. Por otra parte, la literatura científica ha sido enfática en resaltar la importancia de las dietas altas en grasa saturada y bajas en grasas insaturada, como causa de enfermedades cardiovasculares, mas que el colesterol dietario.

---

## Bibliografía

1. Briggs G. Nutritive value of eggs. Stadelman WJ. "Purdue University" Second Edition. Egg science and technology, AVI: AVI publishing company. INC Wesport, Connecticut. Chapter 7. pp 92-98. 1977
2. Handelman GJ, Nightingale ZD, Lichtenstein AH, Schaefer EJ, Blumberg J. Lutein and zeaxanthin concentration in plasma after dietary supplementation with egg yolk. The American Journal Clinical Nutrition, 70: pp 247-51. 1999
3. Herrera E. Bioquímica. Segunda Edición. Mc Graw Hill, St Louis, New York-USA Vol I, pp 577. 1996
4. Jiang Y, Noh SK, Koo SI. Egg phosphatidylcholine decreases the lymphatic absorption of cholesterol in rats. Journal of Nutrition; Sep 131:9; Research Library Core pp. 2358. 2001
5. Powrie WD. Chemistry of eggs and eggs products. Stadelman William J., "Purdue University" Second Edition, Egg science and technology, AVI: AVI publishing company. INC Wesport, Connecticut. Chapter 6. pp 67-75. 1977

6. Quintero D, Sanabria M, Alzate A, Medina L, Moreno S. Tabla de Composición de Alimentos. Centro de Atención Nutricional. Medellín, Colombia. pp 24. 1990
7. Tan MH, Dickinson MA, Albers JJ, Havel R J, Cheung MC, Vigne JL. The effect of a high cholesterol and saturated fat diet on serum high-density lipoprotein cholesterol, apoprotein A-1 and apoprotein E levels in normolipidemic humans. American Journal of Clinical Nutrition., 33(12):pp 2559-65. 1980

## Internet

1. Asociación Nacional de Avicultores de Panamá, [en línea] <http://www.anavip.com/congreso>. 2002
2. <http://www.latinsalud.com/articulos/00385.asp?a> [en línea] Lic. Sonia Di Marino/ La Licenciada Sonia Di Marino es Directora del Centro de Información Nutricional, Buenos Aires, Argentina
3. <Http://www.hylinedobrasil.com.br/> Distrito Industrial de Nova Granada/1999