



Nutrición y educación alimentaria

Ficha N° 13: Huevo

“Un alimento para aprovechar al máximo”

Hoy la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) lo reconoce al huevo como uno de los alimentos más nutritivos de la naturaleza.

Asimismo se sabe que el huevo es un alimento básico en la alimentación diaria. Posee importantes nutrientes esenciales para la salud, como **vitaminas y minerales**.

Además contienen proteínas de alto valor biológico compuestas por **nueve de los aminoácidos esenciales**, y que resultan ser fácilmente digeribles.

Por otro lado el huevo es sumamente versátil para la preparación de distintos platos, fácil de manipular, y con una relación precio-calidad que hace una buena opción como reemplazo de carnes.

Mitos sobre el colesterol

La principal objeción que existió durante muchas décadas para el consumo diario de este alimento, era la presencia de **colesterol** en su composición química, dado que se creía que era el responsable del aumento de colesterol sanguíneo –conjuntamente con otros alimentos-, aumentando así el riesgo de incrementar la incidencia de enfermedades cardiovasculares.

Esta afirmación, aceptada casi universalmente desde el ámbito académico, duro varias décadas e incluso llevo a que en 1973 la Asociación Americana del Corazón, en sus recomendaciones limitara su consumo a no más de tres unidades por semana.

Actualmente, este mito instalado durante años, no encuentra basamento alguno, dado que luego de la realización de dos metanálisis¹ sobre los resultados de 166 estudios clínicos así lo demuestran (sin embargo esto no esta por el momento totalmente aceptado por el consumidor).

En consecuencia, las asociaciones científicas han comenzado a rever este concepto.

Por ello, la Asociación Americana del Corazón en su revisión del año 2000 manifestó: “...el colesterol del huevo no supone riesgo añadido para padecer enfermedades cardiovasculares, permitiendo recomendar el consumo de un huevo al día, en lugar de la recomendación previa, de hasta tres huevos por semana”.



¹ Un metanálisis es un estudio basado en la integración estructurada y sistemática de la información obtenida en diferentes ensayos clínicos, sobre un problema de salud determinado. Consiste en identificar y revisar los estudios controlados sobre un determinado problema, con el fin de dar una estimación cuantitativa sintética de todos los estudios disponibles.



Nutrición y educación alimentaria
Ficha N° 13: Huevo
“Un alimento para aprovechar al máximo”

El cambio de postura de esta Asociación hizo que la comunidad médica se replantea las recomendaciones nutricionales respecto de este alimento.

VALOR NUTRICIONAL

El huevo es un alimento que aporta pocas calorías **75 kcal por unidad**, pero juega un rol importante en la dieta debido a su composición de nutrientes, tales como **proteínas de alto valor biológico**, aminoácidos esenciales (es decir que el organismo no puede formar), ácidos grasos, vitaminas y minerales.

Proteínas: Se encuentran principalmente en la clara, aunque también en menor cantidad en la yema. Un huevo de aproximadamente 60 gramos aporta 3,5 grs. de alto valor biológico. La principal proteína del huevo se encuentra en la clara y es la ovoalbúmina, la cual contiene propiedades importantes tanto nutricionales como culinarias.

PERFIL DE AMINOACIADOS

AMINOACIADOS CADA 100 GRS.

Glicina	450 mg
Histidina	280 mg
Isoleucina	789 mg
Leucina	1069 mg
Lisina	755 mg
Metionina	382 mg
Fenilalanina	679 mg
Prolina	500 mg
Serina	976 mg
Treonina	602 mg
Triptófano	195 mg
Tirosina	501 mg
Valina	950 mg
Alanina	755 mg
Arginina	775 mg

Fuente: Tabla elaborada por la Universidad Complutense de Madrid

Nutricionalmente, su riqueza radica en el tipo y cantidad de los aminoácidos esenciales que contiene, que posicionan a esta proteína como referencia para valorar la calidad de las proteínas provenientes de otros alimentos.



Nutrición y educación alimentaria
Ficha N° 13: **Huevo**
“Un alimento para aprovechar al máximo”

Lípidos: La calidad de las grasas es buena por su contenido de ácidos grasos monoinsaturados es de 3,6% y ácidos grasos poliinsaturados es de 1,6%, mientras que las grasas saturadas solo representan el 2,8%. No aporta ácidos grasos trans.

Asimismo tiene un alto contenido en **fosfolípidos** los cuales actúan favoreciendo la absorción del colesterol sanguíneo.

Otro dato que cabe recalcar es su contenido en **lecitina**, a la cual se le atribuiría un efecto hipocolesterolémico y antiaterogénico, por lo que, en ciertas ocasiones, se ha recomendado en planes para bajar de peso y disminuir niveles séricos de colesterol.

En el siguiente cuadro se detallan los lípidos presentes en el huevo:

NUTRIENTES	HUEVO ENTERO	YEMA
Lípidos totales (g)	5,01	5,124
Triglicéridos (TAG) (g)	4,327	4,428
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1,55	1,586
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	1,905	1,949
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	0,682	0,698
Colesterol (mg)	212,5	212,646
Lecitina (g)	1,15	1,11

Fuente: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 12 /Eggyclopedia, Unabridged 6/99. (Egg Nutrition Center - USA)

Vitaminas y Minerales

El huevo aporta cantidades relevantes de una amplia gama de vitaminas. Contiene colina, nutriente que actúa en la formación del sistema nervioso y centros de la memoria. Además aporta pigmentos carotenoides antioxidantes de tipo xantofilas denominadas luteína y zeaxantina que intervienen en la salud visual; ambas sustancias se encuentran en la yema. Las vitaminas presentes cumplen un papel antioxidante y oligoelementos que ayudan a proteger al organismo de padecer diversos procesos degenerativos (cáncer, diabetes, etc.).

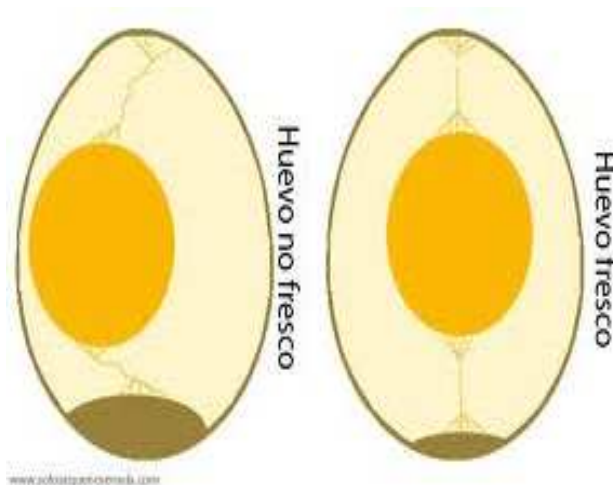
También contiene minerales como calcio, magnesio, fósforo, potasio, selenio y hierro no hem

Como saber si el huevo es fresco

En huevos cocidos: Al corte vertical, la yema debe estar lo mas centrada posible, cuanto más de lado este menos fresco será.

En huevos crudos: Al sumergirlo en agua, si el huevo debe ir hacia el fondo del recipiente para que se considere fresco. No se considera fresco cuando al cascarlo, su clara es muy fluida, muy líquida y su yema está aplastada o es poco consistente.

A menudo en el huevo pueden aparecer manchas a modo de puntos rojos o nubes blanquecinas. Ninguna de estas manchas altera ni el sabor ni la calidad ni el valor nutricional del huevo.



Recomendaciones:

Para la conservación:

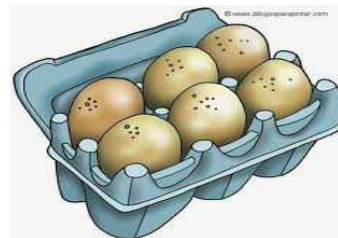
- La cáscara de los huevos está cubierta por una película, que actúa de barrera protectora, por lo cual se aconseja **no lavarlos**. Lo ideal es consumir sólo aquellos que estén con su cáscara bien limpia (sin materia fecal) y no rota.
- Se pueden lavar, **pero sólo previo** al momento de cocinarlos.
- Es importante tener en cuenta que una vez comprados se los coloque en la heladera tan pronto como sea posible en el compartimento que estas poseen, con el fin de evitar la posible proliferación de microorganismos. Podrían conservarse fuera de la heladera siempre que la temperatura ambiente oscile entre 7 y 15°C.
- Si para elaborar una preparación se necesitan huevos a temperatura ambiente, deberemos atemperarlos durante el menor tiempo posible.
- En caso de necesitar congelarlo es posible, siempre que el huevo se encuentre en estado líquido previo a cocción. Ej. Huevo batido.
- Para descongelarlos es conveniente pasarlos a la heladera o bajo chorro de agua fría, nunca dejarlos descongelar a temperatura ambiente.
- **No cascarlos en el mismo recipiente donde se va a realizar la preparación.**

Nutrición y educación alimentaria

Ficha N° 13: Huevo

“Un alimento para aprovechar al máximo”

- Todos los recipientes, utensilios y superficies utilizados tanto para batir huevos como para elaborar salsas no deben entrar en contacto con otros alimentos, y se debe emplear sólo para este fin y lavándolos cuanto antes. Este punto incluye, por supuesto, las manos.
- Cuando se elaboran tortillas asegurarse de que el huevo este bien cocido, con el fin de eliminar posibles microorganismos. Una vez preparada, no recontaminar, por ejemplo sirviéndola en el plato que hemos utilizado para darle la vuelta y que, con seguridad, contiene restos de huevo crudo. Mantener la tortilla en refrigeración hasta su consumo, que deberá ser lo antes posible.
- La mayonesa casera es un alimento que debe consumirse inmediatamente luego de su elaboración. Refrigerar una vez realizada y desechar luego los alimentos que pudieran haberla contenido.
- Para la preparación de salsas y otras a base de huevo crudo se deben extremar las medidas de higiene. Resulta conveniente agregar unas gotas de limón y de vinagre para acidificar el medio e impedir la proliferación de agentes contaminantes.



Huevo un alimento sustancial en la dieta

- ❖ **Es importante en los niños y adolescentes porque pueden contribuir en buena parte a cubrir los elevados requerimientos nutricionales de nutrientes esenciales.**
- ❖ **Es un alimento particularmente útil en la alimentación de personas mayores por su alto valor nutritivo y su fácil digestión y menor necesidad de masticación.**
- ❖ **Para un mejor aprovechamiento de todos los nutrientes, el huevo debe cocinarse hasta que la clara esté bien cocida.**



Agradecemos al CIN (Centro de Información Nutricional) por su colaboración!