

El huevo como alimento

El huevo apreciado desde antaño.

Por miles de años muchas culturas han otorgado al huevo un espacio privilegiado entre sus creencias y tradiciones más arraigadas.

Celtas, griegos, chinos, japoneses, egipcios e hindúes, todas ellas culturas milenarias, veían en el huevo el principio del Universo. Para estas culturas el huevo simboliza el origen del *Ying (el cielo)* y el *Yang (la tierra)* en el caso de la cultura china, para otras el huevo simbolizaba la fecundidad y la renovación periódica de la naturaleza.

Para los cristianos alrededor del mundo, en tiempo de Pascua, representa la resurrección y la vida, es por esto que durante La Semana Santa, es el símbolo de la celebración.

En la actualidad se ha trabajado mucho en el área de la investigación sobre todos los aportes nutricionales que nos ofrece el huevo, pues debido a mitos y creencias equivocadas, ha sido mal juzgado disminuyendo su consumo en países que como el nuestro mantiene altos índices de niños con desnutrición.

El Huevo es una maravilla natural por lo que conocer sobre todos los aportes nutricionales que nos ofrece es parte de una buena cultura dietética.

Los estudios revelan que dejar de consumir huevos puede ser perjudicial para nuestra salud, pues ellos nos aportan un paquete de alta calidad en cuanto a proteínas, vitaminas, minerales ácidos grasos esenciales y un paquete de antioxidantes los cuales son de gran beneficio para mejorar nuestra calidad de vida.

El consumo de Huevos, No eleva los niveles de Colesterol

Las personas al oír la palabra huevos, piensan automáticamente en Colesterol y en malo o sea: HUEVO=COLESTEROL=MALO

De hecho las yemas de huevos contienen solo un tercio del colesterol necesario para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Los huevos también nos proveen de nutrientes esenciales, tales como proteínas de alto valor biológico, riboflavina, folatos, vitaminas B12, D, A, y E entre otros.

Recientes investigaciones, demuestran que son las grasas saturadas las responsables de elevar los niveles

de colesterol, no el colesterol contenido en los alimentos, conocido como colesterol dietético.

Estos estudios demostraron que el colesterol dietético no influye o influye muy poco, en los niveles de colesterol en sangre, para la mayoría de las personas. De hecho la relación entre el consumo de huevos y los niveles de colesterol no representan un riesgo de enfermedad cardíaca o cerebro vascular para la gente sana.

Por el contrario se ha comprobado que El Huevo es una excelente fuente de Colina que puede ayudar a lograr un colesterol más bajo, además de mejorar la memoria y la capacidad de aprendizaje.

Las personas con problemas en el metabolismo del colesterol, mantienen niveles altos, por lo que tienen que limitar su consumo de yemas de huevos, pero esto no las limita a preparar recetas que contenga la clara, fuente de proteínas de alta calidad, por contener todos los aminoácidos esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo, combinada con vegetales.

A la mayoría de las personas, que no padecen colesterolemia, la ingesta diaria de un huevo provee de:

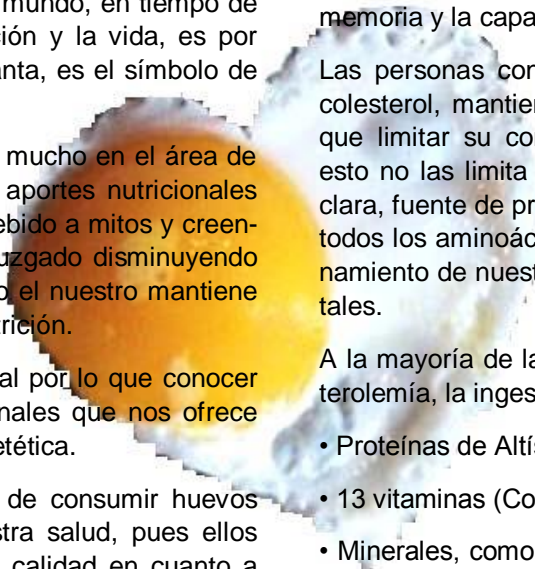
- Proteínas de Altísima Calidad
- 13 vitaminas (Complejo B, D, A, E, K)
- Minerales, como el hierro, zinc, selenio, manganeso, fósforo, calcio, potasio, sodio,

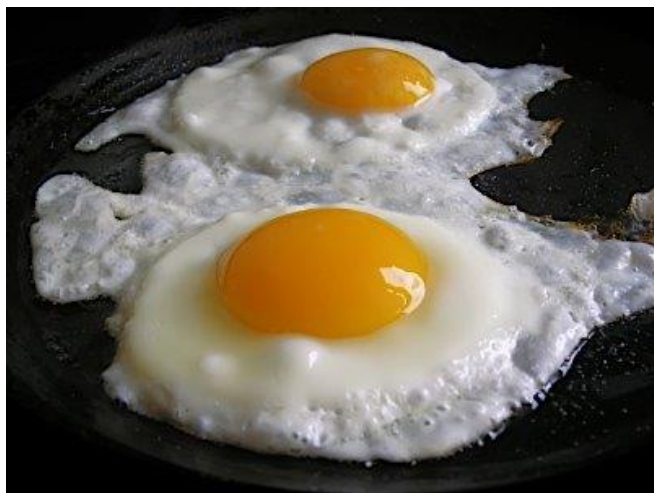
Los huevos son: Muy económicos, convenientes, versátiles y muy, muy, nutritivos.

“El Secreto está en el Huevo”

El huevo nuestro de cada día: Existen grupos de consumidores especialmente sensibles como los adultos mayores, embarazadas e infantes, a quienes debe garantizarse en la dieta un aporte de proteínas de alta calidad, bien por encontrarse en un período de crecimiento o por su avanzada edad. Por tanto, el consumo de huevo permite mejorar la calidad de su alimentación.

Desde que comienza la vida: Un área de interés en la investigación es la colina, un nutriente esencial. Un huevo contiene 215 miligramos de colina que se encuentra concentrada en la yema. El Instituto de Medicina de Estados Unidos, recomienda que la ingesta adecuada de colina es 550 miligramos diarios para hombres y 425 para las mujeres.





Se ha demostrado que la ingesta de colina es fundamental para el desarrollo del cerebro del feto y del recién nacido.

Ideal en las dietas blandas: El huevo está indicado como dieta blanda para el tratamiento y recuperación de enfermos o convalecientes, que en él encuentran componentes de fácil absorción. Además la necesidad de proteínas aumenta cuando se trata de personas en fase post-operatoria o de personas que ejercen actividad física intensa (deportistas).



Valioso aporte de vitamina D: El aporte de la vitamina D del huevo es muy valioso, dado que en la práctica los alimentos aportan una cantidad muy baja de la

misma. Esta vitamina ayuda a la fijación del calcio en los huesos, en los niños evita el raquitismo y en los ancianos la osteoporosis. Aunque la vitamina D se puede sintetizar en la piel a la exposición del sol, en casos de enfermos o personas que salen poco de casa, el consumo de huevos puede ser fundamental.

Para bajar o mantener nuestro peso: Estudios revelan que desayunar huevos al menos dos diarios, en la forma que los prefiera, tienen un efecto benéfico para ayudar a mantener un peso saludable, esto se debe al efecto de saciedad que producen y evita o disminuye el consumo de calorías en el resto del día, promoviendo la pérdida de peso. También los huevos tienen una buena proporción de nutrientes necesarios en relación a las calorías (entre 75 a 80) que contiene.

Antimicrobianos: los Huevos poseen sistemas físicos y biológicos contra la invasión de microorganismos; ambas, la clara y la yema contienen ciertas proteínas que han demostrado poseer actividad antimicrobiana

Reduce el riesgo de cataratas: Se ha demostrado también que el huevo contiene carotenoides (pigmentos que existen en alimentos vegetales y animales) que protege contra la degeneración macular del ojo, una enfermedad grave relacionada con la edad. Inclusive si comemos huevos a una edad temprana, el riesgo de cataratas podría reducirse posteriormente hasta en 60%.

Fortalece el sistema inmunológico: El huevo resulta ideal para aportar factores inmunológicos que refuerzan en el niño su capacidad de defensa contra las enfermedades.

Es muy económico: El huevo, presenta un costo mucho más bajo que otros alimentos con similar aporte nutricional.

Claudio Fano