

Huevo, un alimento para aprovechar al máximo

Argentina unida



Pura nutrición

Hoy la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) 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 contiene 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, duró varias décadas e incluso llevó 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 metanálisis sobre los resultados de 166 estudios clínicos así lo demuestran (sin embargo esto no está por el momento totalmente aceptado).
- › En consecuencia con dichos estudios, 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".

El cambio de postura de esta Asociación hizo que la comunidad médica se replanteara 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.

Contenido de aminoácidos cada 100g de huevo

Glicina 450 mg
Histidina 280 mg
Isoleucina 789 mg
Leucina 1.069 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 los aminoácidos esenciales y el equilibrio en que se encuentran estos aminoácidos en la molécula hace de esta proteína la referencia para valorar la calidad de las proteínas provenientes de otros alimentos.

- › **Lípidos:** La calidad de las grasas es buena ya que su contenido de ácidos grasos monoinsaturados es de 3,6% y el de los 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)	4,8	4,5
Triglicéridos (TAG) (g)	4	4
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1,6	1,6
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	1,8	2
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	1	0,7
Colesterol (mg)	186	184
Lecitina (g)	126	116

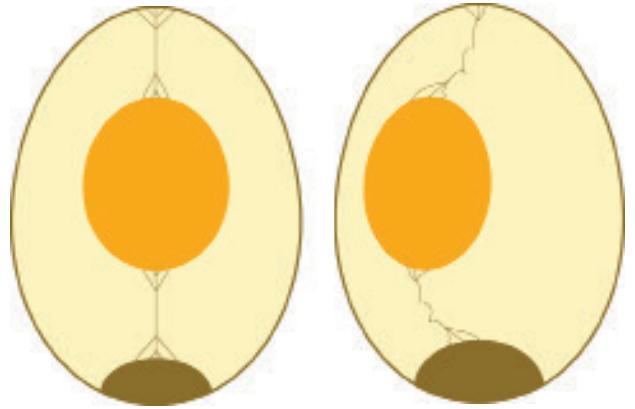
Fuente: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 12 /Eggyclopedia, Unabridged 6/99. (Egg Nutrition Center - USA)

- › **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 son 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 hemo.

Cómo saber si el huevo es fresco

- › **En huevos cocidos:** Al corte vertical, la yema debe estar lo mas centrada posible, cuanto más de lado esté, menos fresco será.
- › **En huevos crudos:** Al sumergirlo en agua, 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.



Huevo fresco

Huevo no fresco

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 cepillar antes de guardar y a la hora de prepararlos y consumirlos. También 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.
- › En caso de necesitar congelarlo es posible hacerlo, 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.



Para la preparación

- › Si para elaborar una preparación se necesitan huevos a temperatura ambiente, deberemos atemperarlos durante el menor tiempo posible.
- › **No cascarlos en el mismo recipiente donde se va a realizar la preparación.**
- › Todos los recipientes, utensilios y superficies utilizados tanto para batir huevos como para elaborar salsas no deben entrar en contacto con otros alimentos; se deben emplear sólo para este fin, lavándolos cuanto antes. Este punto incluye, por supuesto, las manos.
- › Cuando se elaboran tortillas, asegurarse que el huevo esté 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. Si no se consume en el momento, 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 las sobras de alimentos que pudieran haberla contenido.
- › Para la preparación de salsas y otras comidas 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.

Agradecemos al CIN (Centro de Investigación Nutricional) por su colaboración.

Huevo, un alimento sustancial en la dieta

Para la conservación

- › Es importante en los niños y adolescentes porque puede 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, 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.





Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Argentina

Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca
Secretaría de Alimentos, Bioeconomía y Desarrollo Regional
Dirección de Agregado de Valor y Gestión de Calidad
Tel: (54) 11 4349 2114/2810
nutricion@magyp.gob.ar
www.alimentosargentinos.gob.ar
Av. Paseo Colón 922 - Of 226 (C1063ACW) CABA - Argentina