

El huevo: Nutricionalmente hablando

El huevo es un alimento práctico y altamente nutritivo que debe formar parte de la dieta habitual. Los huevos resultan fáciles de preparar, combinar y consumir, ya sea como parte principal o como ingrediente de todo tipo de preparaciones culinarias dulces y saladas, como tortillas, suflés, budines, omelettes, flanes, bizcochuelos, piononos, ensaladas, crepes y pastas. Además incorporar huevos en el desayuno no sólo no engorda sino que contribuye a la pérdida de peso. El huevo proporciona mayor sensación de saciedad, lo que evita “picotear” entre horas. Los nutrientes y proteínas que aporta hacen que sea sencillo sobrellevar un régimen de adelgazamiento, (no aparece déficit de vitaminas ni minerales, mareos, dolores de cabeza y sensación de vacío en el estómago, características de otras dietas) sin que se hayan alterado las cifras de lípidos en sangre (colesterol “malo” (LDL) y triglicéridos). Consumir huevo es muy práctico y altamente recomendable en todas las etapas de la vida:

BEBES: desde los 6 meses se recomienda incluir la yema para reforzar las reservas de hierro y, a partir de los 10 meses, el huevo completo, siempre bien cocido.

NIÑOS: el huevo es un aliado de las madres ya que pueden incluirse en la dieta diaria en múltiples recetas gracias a sus rápidas y variadas formas de cocción, un huevo duro es una solución práctica y atractiva para resolver una comida rica en proteínas de origen animal.

ADULTOS: en un régimen de adelgazamiento, un huevo aporta las mismas calorías que una fruta mediana y ayuda a quemar más calorías, a la vez que brinda mayor saciedad y, al ser un alimento protector, no provoca deficiencia alguna de nutrientes.

EMBARAZADAS Y LACTANCIA: incluir al menos un huevo diario en las comidas aporta las proteínas extras requeridas en su dieta específica, sin sumar calorías innecesarias como con carbohidratos simples o azúcares, que no aportan nutrientes esenciales y provocan un mayor aumento de peso del estimado.

ANCIANOS: dada su facilidad para masticarlos en sus diversas formas de cocción, se recomienda ingerir huevos para evitar la pérdida de masa muscular y mantener un adecuado estado nutricional.

DEPORTISTAS: debido a su alto requerimiento proteico y calórico, consumir varios huevos al día es el plan alimentario más eficaz y práctico para favorecer su rendimiento deportivo.

Desde el año 2000 la AHA (American Heart Association) en sus guías alimentarias para la población sana habla del consumo de 1 huevo por día en el marco de una dieta sana y equilibrada. El huevo es un alimento natural y “envasado en origen”, una de las creaciones más completas de la naturaleza que aporta la mejor nutrición al menor costo.

Todos estos aspectos del huevo, ya han sido mundialmente reconocidos: Japón, España y Francia (tres de los mayores consumidores de huevos) tienen los menores índices de mortalidad cardiovascular entre todos los países industrializados del mundo. Argentina, aunque no alcanza los valores de estos países, ha aumentado el consumo de huevos por persona por año de 126 en 2002 a 210 para 2009, estimado según proyección anual.

Lo que es importante saber del huevo:

- Los huevos no aportan carbohidratos, lo que lo convierte en un alimento “comodín” para diabéticos.
- A nivel calórico, un huevo entero aporta aproximadamente sólo 75 calorías, como una fruta mediana.
- Proteínas: la proteína del huevo es considerada como patrón de referencia para comparar nutricionalmente a las demás proteínas de los diferentes alimentos. Esto se debe a que es la de más alto valor biológico (contiene los aminoácidos esenciales para el organismo). Como hemos mencionado anteriormente son proteínas libres de grasas. En 100 gramos de aporte proteico es de 12 a 14 gramos.
- Grasas: las grasas que predominan en el huevo son ácidos mono y poliinsaturados (principalmente ácido oleico - Omega 9), muy beneficiosos para el organismo. Su grasa es de fácil digestión. También están presentes la lecitina y los fosfolípidos.
- Minerales: aporta hierro, concentrado especialmente en la yema, fósforo, potasio y magnesio.
- Vitaminas: se considera al huevo una gran fuente de vitamina B12 (cobalamina), concentrada principalmente en la yema. Así mismo nos aporta vitamina B1 (tiamina), B2 (riboflavina), niacina (vitamina B-3), ácido fólico, vitaminas A, D y E (en la yema). Es importante señalar que los huevos poseen colina, muy conveniente para la alimentación de mujeres embarazadas, ya que facilita el correcto desarrollo del sistema nervioso central del embrión/feto, junto con el ácido fólico. Por otro lado los carotenoides. Luteína y zeaxantina, ayudan a prevenir trastornos oculares como las cataratas y la ceguera.

Fuente: Revista CAPIA Sep - Oct 2009/ N°234

Huevos Brasil, divulga informaciones para desmitificar al huevo

San Pablo, 5 de Noviembre - El huevo es conocido como un alimento rico en proteínas y de bajo valor calórico. Por eso, debe ser parte de la dieta de personas de todas las edades. Él es considerado por la Organización Mundial de la Salud - OMS - como un alimento de proteína, patrón de consumo de fácil digestión.

Además de eso, es fuente de vitamina del complejo B (la más importante es la B12) y posee vitaminas liposolubles y minerales que enriquecen cualquier tipo de comida. La mayor discusión en torno al huevo es si una cantidad de colesterol puede perjudicar a la salud. Por eso, análisis muestran que la cantidad ingerida de colesterol bueno, presente en el huevo, en nada

interfiere en este proceso.

Las investigaciones establecen resultados consistentes. Un estudio realizado en 2007 con 9.500 personas, reportado en el "Medical Science Monitor" demostró que el consumo de uno o más huevos por día no aumentó el riesgo de enfermedades cardíacas o infarto entre adultos saludables, es que el consumo de huevos puede estar relacionado con la reducción de la presión sanguínea. Los investigadores concluyeron en que la recomendación genérica para limitar el consumo de huevo puede estar distorsionada, particularmente cuando las contribuciones nutricionales del huevo son consideradas.

Accediendo al sitio de "Ovos Brasil", tiene disponible más información sobre este tema. La entidad, constituida como una OSCIP - Organización de Sociedad Civil de Interés Público (OSCIP)- tiene como misión expandir los conocimientos sobre el huevo como fuente nutricional y sus beneficios especiales para la salud.

Fuente: Avisite 6/11/08

Eliminando mitos sobre el colesterol

Hoy no existe recomendación para limitar el consumo de huevos para las personas, de modo general. La población tiene reservas por información incompleta del pasado sobre el colesterol presente en determinados alimentos. Por eso, hoy ya es conocido que el consumo de grasas saturadas es peor para aumentar el colesterol malo en sangre que el colesterol en la dieta, presente en los alimentos. De acuerdo con especialistas el huevo contiene cantidades muy bajas de grasas saturadas (1,5g; 5,5g de grasas insaturadas).

Muchas personas aún evitan el huevo, por miedo al colesterol, a pesar de los resultados de las investigaciones, en los últimos 30 años, nunca fue comprobada la relación entre el consumo de huevos y las enfermedades cardíacas. El consumo de huevo diariamente no aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas.

Como resultado de este mito, muchas personas se están privando de los beneficios proporcionados por los nutrientes especiales del huevo.

No solamente décadas de investigaciones demostraron que no hay relación del consumo de huevo con enfermedades cardíacas, más los huevos son una excelente fuente de colina, sustancia importante para quebrar la homocisteína, un aminoácido de la sangre asociado con el aumento del riesgo de enfermedades cardíacas.

Fuente: Avisite 6/11/08

Entendiendo el colesterol

Niveles saludables de colesterol reducen el riesgo de enfermedades cardíacas. El colesterol es producido naturalmente por todos los animales y humanos. Nuestro cuerpo necesita del

colesterol para sintetizar las hormonas, vitamina D y para mantener las células saludables. El hígado produce la mayor parte de nuestro colesterol. El colesterol de la dieta encontrado en los alimentos, pollo, frutos del mar, huevos y derivados de la leche tienen poca influencia en el colesterol sanguíneo para la mayoría de las personas.

¿Un adulto normal puede comer un huevo por día sin aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas? Investigaciones demuestran que no existe relación entre la dieta con huevos y el desarrollo de enfermedades coronarias en individuos normales. El colesterol que ingerimos en nuestra dieta tiene menos impacto en el nivel de colesterol en sangre que las grasas saturadas que consumimos.

Si hay alguna preocupación con los niveles sanguíneos de colesterol, los pasos más importantes son:

- 1-Procure mantener un peso saludable.
- 2-Realice actividades físicas frecuentemente
- 3-Siga el patrón de alimentación reduciendo las grasas saturadas y las grasas trans.

Si fue aconsejado a cambiar de dieta para reducir el colesterol sanguíneo, lo más importante a hacer es cortar las grasas saturadas (quesos, manteca, grasas de las carnes, embutidos, crema de leche, etc). Es aconsejable aumentar la cantidad de frutas, verduras y fibras en la dieta.

Dietas con grasas insaturadas, en verdad, pueden reducir el colesterol malo sanguíneo. Intente sustituir alimentos que contienen grasas saturadas por alimentos que poseen grasas insaturadas (aceite de oliva, palta, nueces y aceites vegetales). Las grasas trans - encontradas en el relleno de las galletas, tortas, masas, algunas margarinas y alimentos que contienen grasas hidrogenadas - aliadas a las grasas saturadas aumentan los niveles del colesterol malo en sangre (LDL).

Cada mes, el sitio de OVOS BRASIL www.ovosbrasil.com.br provee a la población una receta diferente utilizando huevos como principal ingrediente.

Accediendo a www.capia.com.ar podrá encontrar más información sobre el huevo y sus beneficios.

Nota: "Versión acotada"

Fuente: Avisite 6/11/08

Receta para reducir peso y colesterol: dos huevos por día

Campañas 28 de Agosto - "Comer dos huevos por día ayuda a perder peso y reducir los niveles de colesterol" establece una nueva receta que, actualmente, está respaldada por toda Europa. La mejor parte de esa receta es que ella tiene comprobación científica, pues proviene de un grupo de investigadores de la Universidad de Surrey (Inglaterra), liderados por el Dr. Bruce Griffin, de la escuela de Ciencias Biomédicas y Moleculares.

Cerca de 50 voluntarios – saludables, pero con exceso de peso – participaron de la investigación desarrollada en Surrey por un período de 12 semanas (84 días o casi tres meses). Todos fueron sometidos a una dieta de bajas calorías, exactamente como prescribe la Fundación Británica del corazón (BHF, la sigla en inglés). La única diferencia entre los dos grupos reside en el hecho de que algunos voluntarios recibieron dos huevos por día (168 huevos en menos de tres meses, más que el consumo medio anual de los brasileros), lo que – dígame de paso – contrarió las recomendaciones de BHF, que manda consumir, no más, de tres o cuatro huevos por semana. La expectativa, frente a esta dieta super cargada de huevos, era de que, como mínimo hubiese habido un aumento en los niveles de colesterol en los voluntarios así alimentados. Pero, al final del experimento, sorpresa!, los dos grupos de voluntarios presentaron pérdida de peso y reducción del colesterol.

Naturalmente, los resultados obtenidos refuerzan la constatación, ya hecha por otros investigadores, de que **no son los alimentos naturalmente ricos en colesterol - en el caso, los dos huevos - los responsables por el aumento del colesterol en sangre, en cambio si son responsables, las grasas saturadas, normalmente presentes en alimentos procesados.**

Hablando sobre los resultados de su investigación, el Dr. Griffin también concuerda en que ella resalta el hecho de no existir cualquier correlación entre los huevos y las enfermedades coronarias. Y, al contrario de cualquier perjuicio, los huevos garantizan que una dieta de bajas calorías sea, del punto de vista nutricional, extremadamente saludable.

La nueva receta también recomienda que, para perder peso más adecuadamente, se consuman dos huevos por la mañana. Es el mejor medio para “atravesar el día” con disposición y sin sentir los efectos típicos de una restricción alimentaria.

La totalidad de la investigación será publicada en “European Journal of Nutrition”.

Fuente: Avisite 28/08/08

Una más para el huevo

Nuevas investigaciones desarrolladas en Canadá sugieren que proteínas presentes en el huevo – hervido o frito – pueden reducir la presión sanguínea, lo que en última instancia, significa que contribuyen a la reducción de las enfermedades cardiovasculares. O sea, que paulatinamente va siendo demostrado que el consumo de huevos tiene, en realidad, un efecto opuesto al que se aseguraba hasta no hace mucho tiempo –“el de villano del corazón”.

De acuerdo con investigaciones realizadas por Jianping Wu y Kaustav Majumder, la acción de enzimas sobre determinadas proteínas encontradas en el huevo pueden llevar a esas proteínas a producir péptidos con capacidad de inhibir otra enzima, convertora de angiotensina (identificada en inglés por la sigla ACE), sustancia relacionada con el control de volumen de líquido extracelular y la presión arterial.

“El resultado de nuestras investigaciones muestra que la digestión in Vitro de huevos cocidos

puede generar una serie de potentes péptidos inhibidores de enzimas conversoras de angiotensina (ACE), lo que contribuiría a la prevención de enfermedades cardiovasculares, e incluso a la hipertensión arterial”, dicen los investigadores de la Universidad de Alberta (Edmonton, en Canadá).

Los inhibidores de enzimas conversoras de angiotensina (ACE) actúan mediante la inhibición de la conversión de angiotensina I a angiotensina II, que es un potente vasoconstrictor y de esa forma, mejora la corriente sanguínea y la presión arterial.

Otro descubrimiento interesante de esta investigación es que la proteína presente en huevos fritos tienen una acción inhibidora (de ACE) mayor que la proteína presente en huevos hervidos, hecho que, según los dos científicos, puede estar relacionado a diferencias de temperatura en el hervor y la fritura.

Fuente: Avisite 27/02/09

Thinkegg.com

“Los huevos son malos para la salud humana”, ésta fue una creencia popular por décadas y aún existe. Mucha gente en el mundo piensa que el huevo debería ser consumido sólo ocasionalmente.

Contrariamente a esta creencia popular y de acuerdo a las investigaciones en curso, los huevos normalmente no elevan los niveles de colesterol en sangre.

En realidad, los estudios indican que el consumo de uno o más huevos por día forman parte de una dieta bien balanceada, tiene un pequeño efecto en el nivel de colesterol en sangre y no incrementa los riesgos de enfermedades cardíacas entre adultos saludables.

Adicionalmente, la investigación muestra que el consumo de huevos puede estar asociado con la disminución de la presión sanguínea.

Décadas de investigación no sólo muestran que no hay ningún tipo de relación entre el consumo de huevo y las enfermedades cardíacas, sino que también muestran que los huevos son una excelente fuente de colina, la que juega un importante rol en la disminución de la homocisteína, un aminoácido en la sangre que está asociado al incremento de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Otro hecho interesante es que el huevo puede ayudar a sentirse saciado por un largo periodo del día. La investigación demuestra que un huevo en el desayuno puede prolongar la sensación de saciedad y proporcionar una cuota importante de proteína de la más alta calidad. Éste ayuda a soportar el rol que el huevo juega en la pérdida y mantenimiento del peso. En realidad, la investigación muestra que comiendo huevos al comienzo del día puede reducir el consumo diario de calorías, evitando las ingestas entre comidas.

Entonces, hay obviamente buenas razones para estimular el consumo de huevos. Las cifras de la FAO indican que la producción mundial de huevos ha crecido de 35 millones de toneladas en 1997 a alrededor de 62 millones de toneladas en 2007. Por supuesto, esto es gracias al



GRUPO DE TRABAJO AVÍCOLA
DR. BOBBY VISSER ■■■

crecimiento de la población mundial, pero también, el huevo es una fuente de proteína accesible para muchos.

Los huevos también tienen la ventaja que pueden ser usados para varios propósitos, no sólo como alimento en su mesa, sino también en productos procesados.

Todavía la aceptación del huevo puede ir en crecimiento. El “Internacional Eggs Commission (IEC)” tiene como objetivo encontrar formas de estimular el consumo de huevos. Un buen instrumento para esto es su reciente lanzamiento de su página Web www.thinkegg.com. Este sitio contiene información interesante acerca de todo lo que usted siempre quiso saber acerca del huevo. Muy útil. Los miembros del IEC saben dónde encontrar el sitio, pero su objetivo es llegar al público. Aquí, marketing es la contraseña.

Mira los archivos para ver la campaña.

Ad Val

Fuente: World Poultry N°5 Vol. 25 2009