

Mezclar huevo y espinaca ayuda a la salud ocular y cardiovascular

Expertas sostienen que sus múltiples atributos hasta se triplican al comerse juntos.

L. R. C.

Ya sea en omelette o revueltos, la ciencia recomienda comer de forma mezclada espinacas con huevos para mejorar la salud ocular y cardiovascular, según académicas de la Universidad de Santiago, quienes plantean que la combinación potencia sus atributos hasta en tres veces si se comieran separadas.

Indican que la yema facilita la absorción de la luteína y la zeaxantina, presentes en las hojas verdes, algo que

junto a la colina y las proteínas del huevo ayudaría "a proteger los ojos del envejecimiento y mejora la función cognitiva, incluyendo la velocidad de reacción", dijo la USACH.

"La espinaca es rica en vitaminas, minerales y antioxidantes importantes para la salud ocular y cardiovascular. Y el huevo aporta proteínas de muy buena calidad y también grasas saludables que están en la yema. Cuando se comen juntos la grasa del huevo ayuda a que el organismo absorba mejor algunos antioxidantes de la espi-

naca", dijo la nutricionista de la Facultad de Ciencias Médicas, Daniela González.

"Aumenta la absorción de carotenos y vitamina E en la sangre. Además, en personas con síndrome metabólico se ha observado que desayunos que incluyen espinaca con huevo pueden mejorar algunos indicadores de salud, como aumentar el colesterol HDL (el bueno) y disminuir algunos marcadores de estrés oxidativo", agregó.

¿Y será mejor comer la espinaca cruda o cocida? Dada su riqueza en vitaminas K, A, C, ácido fólico, hierro y cal-

cio, la experta en análisis de los alimentos y académica de la Facultad Tecnológica, Marcela Zamorano, explicó que la diferencia pasa por la humedad, "especialmente la drenada que es la que en el fondo cuando cocemos y después le eliminamos el agua. En fibra, la fresca bordea un 3% y la cocida un 2,3%".

González apunta que cruda mantiene mejor nutrientes sensibles al calor, como la vitamina C y las del grupo B, por eso es una buena opción como ensalada. "Cuando se cocina al vapor o en el microondas se mejora la disponibi-



Se pueden preparar revueltos o en omelette, y a toda hora.

lidad de algunos antioxidantes importantes, como la luteína y la provitamina A, que son antioxidantes importantes para la salud de los ojos (...) La cocción ayuda a redu-

cir compuestos como los oxalatos, que pueden dificultar la absorción de algunos minerales. Por eso, lo más recomendable es alternar las dos formas", aconsejó.