



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

Según académicas chilenas

Mezclar el huevo y la espinaca ayuda a la salud ocular y cardiovascular

Expertas nacionales sostienen que sus múltiples atributos se potencian cuando ambos se consumen juntos, sin importar la manera en que se prepara.

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