

EN EL MARCO DE SU DÍA MUNDIAL

Rompiendo mitos sobre los huevos

Equipo El Día / La Serena

 @eldia_cl

Durante la década de 1980 el consumo de huevos fue fuertemente demonizado por su contenido de grasas y colesterol. En efecto, se recomendó a las personas con altos niveles de colesterol no consumirlos y a las personas sanas, comer huevos máximo tres veces por semana.

Ante esta campaña mucha gente dejó de consumir huevo. Incluso, a los niños y adultos mayores muchas familias sencillamente no les daban este producto.

Tres décadas más tarde, cuando los beneficios nutricionales del huevo están más que probados, al punto que la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) lo reconocen como la proteína natural más completa y el alimento más nutritivo, sólo superado por la leche materna, muchos de estos mitos aún persisten.

Por eso, a continuación, derribamos cinco de las principales falsas creencias que se asocian al huevo y así demostrar que este alimento puede ser protagonista de una dieta saludable y equilibrada.

1. "COMER HUEVOS AUMENTA EL COLESTEROL"

Hasta fines del siglo pasado las autoridades sanitarias de los distintos países, así como las organizaciones médicas, recomendaban limitar el consumo de huevos, por su alto contenido en colesterol, como una medida de prevención cardiovascular. Sin embargo, como señala Alfredo Herborn, gerente comercial de la avícola La Herradura, en la actualidad se ha demostrado que el efecto que el colesterol dietético (el ingerido a través de los alimentos) ejerce sobre los niveles de colesterol presente en la sangre en personas sanas es mínimo y depende en gran medida de factores

Pese a que la OMS reconoció a este producto como el alimento más nutritivo, sólo superado por la leche materna, aún persisten creencias erróneas que dificultan un mayor consumo de esta proteína natural.



No existe un límite en el número de huevos que se pueden consumir a la semana por una persona sana.

individuales como la genética, el peso corporal o los hábitos de vida, como la actividad física y tabaquismo. Alejandro Silva, subgerente general

de avícola Santa Elvira, afirma que el huevo es un alimento recomendable en todas las edades y muy adecuado en todas las etapas de crecimiento,

especialmente en circunstancias fisiológicas especiales como el embarazo y lactancia, y para las personas mayores. "No se debe renunciar al consumo de huevos sin causa que lo justifique, porque constituye una pérdida nutricional y gastronómica gratuita", indica.

2. "COMER HUEVO TODOS LOS DÍAS NO ES SALUDABLE"

A partir de la década de 1970, se recomendó limitar la ingesta de huevos a un máximo de tres por semana.

Con el correr de los años se aumentó a un huevo por día, pero actualmente no existe prohibición alguna al consumo para las personas sanas.

"Antes se hablaba de consumir máximo un huevo al día, ahora el consejo es 'coma todos los huevos que usted quiera'. Lo mismo ocurre también con los erizos y mariscos, porque se ha comprobado que el colesterol de los alimentos no es un factor relevante y las autoridades lo saben. Por eso no existe un disco de 'Alto en Colesterol' en la nueva Ley de Etiquetado de Alimentos", explica Alfredo Herborn de avícola La Herradura.

Para las personas con el colesterol elevado, el consejo es comer huevos tres veces por semana.

3. "EL HUEVO ENGORDA"

Los especialistas son claros: un huevo de tamaño medio aporta sólo 71 calorías, pero una cantidad muy elevada de nutrientes. Ello, sumado a su efecto saciante, hace que el huevo sea un alimento útil en el control de peso. Se recomienda, particularmente consumirlos al desayuno, pues favorece una ingesta más controlada de alimentos a media mañana o en el almuerzo.

4. "LOS HUEVOS DE COLOR SON MÁS NUTRITIVOS QUE LOS BLANCOS"

La industria es tajante al res-

OTROS INTERESANTES DATOS SOBRE EL HUEVO

“HAY QUE EVITAR COMER LOS HUEVOS CRUDOS”

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) una temperatura de cocción superior a los 60°C asegura la destrucción de posibles microorganismos, como la bacteria salmonella, que podrían estar presente en el huevo. “Para prevenir es importante siempre comer el huevo cocido. Pero hay que saber que cuando hay problemas con la salmonella a causa del huevo, es generalmente por mayonesas hechas con pocas medidas de higiene”, advierte Alfredo Herborn, gerente comercial Avícola La Herradura.



¿CUÁNDO SE CELEBRA SU DÍA?

El Día Mundial del Huevo se celebra el segundo viernes del mes de octubre. Fue establecido por la Comisión Internacional del Huevo (Egg Commission) en el año 1964, en la segunda

pecto. El color de la cáscara no supone ninguna diferencia en relación con el valor nutritivo de un huevo. No hay directa relación entre el color de la cáscara y la calidad.

conferencia internacional del huevo. En esta fecha, cada año se ensalzan los beneficios de este alimento que según la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura) es el más nutritivo y completo que existe después de la leche materna.

¿CÓMO COMERLOS?

No hay consenso entre los expertos sobre cuántos huevos se deben consumir al día. Algunos recomiendan uno o dos por día, pero lo cierto es que no hay un límite oficial. La recomendación de la FAO, en todo caso, es que la ingesta no supere las 10 unidades por semana.

Lo que sí está claro es que el huevo es un alimento muy versátil, que puede comerse solo, en ensaladas, como plato de fondo -con un charquicán o guiso, por ejemplo- o de postre, como merengue o en una leche asada.

En un par de huevos duros, escalfados o revueltos se obtienen 12 gramos de proteínas, así como cantidades útiles de vitamina A, B y D, yodo y selenio.

Nutricionistas y dietólogos sugieren combinarlos con jugo de naranja, ya que su alto contenido de vitamina C, ayuda a que el organismo absorba mejor el hierro de los huevos. Otro buen consejo, es hacerlos revueltos con aceite de oliva y tomate, también por el aporte de vitamina C y betacaroteno.

5. “HAY QUE LAVARLOS ANTES DE ALMACENARLOS”

“Muchas personas lavan los huevos antes de guardarlos por un tema de higiene. Pero esto sólo es necesario hacerlo antes de consumirlos, para mantener su protección natural anti-

bacterias. En caso de no consumirlos, se deben guardar en el refrigerador, ya que la cáscara del huevo es porosa y posee una fina película protectora que evita el ingreso de posibles microorganismos, lo que se potencia con la baja temperatura”, indica Alejandro Silva, de Avícola Santa Elvira.