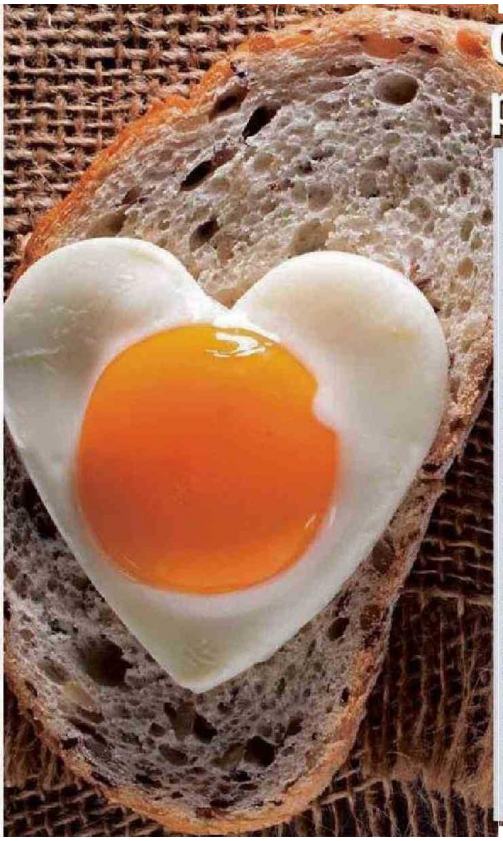
LITORALPRESS

Fecha: 11-10-2024
Medio: Hoy x Hoy
Supl. : Hoy X Hoy
Tipo: Actualidad
Título: Consumir huevos aporta nutrientes esenciales para las personas de todas las edades

Pág. : 5
Cm2: 299,6
VPE: $ 670.547

Tiraje: 82.574
Lectoría: 251.974
Favorabilidad: No Definida



Consumir huevos aporta nutrientes esenciales para las personas de todas las edades

El mundo celebra hoy el Día del Huevo, una jornada creada para celebrar a este alimento alto en valor nutricional, asequible para la población y que entrega seguridad alimentaria.

En el Día Mundial del Huevo es importante relevar los beneficios que tiene su consumo para el ser humano, ya que es un alimento de alta calidad nutricional, de bajo costo y que es producido localmente. En agosto último, la producción de huevos para consumo en Chile experimentó un alza interanual del 4,7%, pasando de 337.132.282 a 352.813.842 unidades, según el INE.

"Los huevos son una fuente de proteínas de alta calidad, ya que contienen todos los aminoácidos esenciales para nuestro organismo. Además, los huevos son ricos en vitaminas y minerales importantes, incluyendo vitamina B12, vitamina D, vitamina A, vitamina E, hierro, zinc, selenio y colina, un nutriente importante para la función cerebral, la salud del hígado y el desarrollo fetal durante el embarazo", destaca sobre este producto la académica del Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, Lissette Duarte.

Por su parte, Verónica Sambra, profesora integrante de esta misma unidad, añade que "la proteína principal en el huevo es la albúmina de huevo, que es una proteína completa y de alta calidad. La albúmina de huevo es una fuente rica en aminoácidos esenciales, lo que significa que contiene todos los aminoácidos necesarios para la síntesis de proteínas en el cuerpo humano".

Forma de consumirlos

El director del Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, Rodrigo Valenzuela, aclara que "una persona perfectamente puede comer un huevo diario. La indicación que nosotros damos es que no lo coma frito, que lo coma cocido en agua, en ensaladas o en el pan, pero no abusar de la fritura, ese es el problema que a veces tiene". Enfatiza, asimismo, que debe comerse completo, ya que comer solo la clara, por ejemplo, "es un profundo error. En su conjunto, es un alimento nutritivo y todos los estudios han demostrado que no aumenta la enfermedad cardiovascular".

Para personas ovolacto-vegetarianas, explica el académico, el consumo de dos huevos al día es suficiente. "No necesita comer carnes rojas porque el huevo aporta proteínas, aporta hierro, aporta vitamina B1, B2. En general, aporta un número importante de vitaminas, por lo tanto, una persona que es ovolacto-vegetariana logra alcanzar el requerimiento de proteínas particularmente".

En esta misma línea, la profesora Lissette Duarte agrega que "la cantidad de huevos que una persona puede comer a la semana depende de varios factores, incluyendo su estado de salud, sus necesidades nutricionales y sus preferencias personales. En general, existe consenso en que consumir 1-2 huevos por día no sería perjudicial para la salud. Hasta la fecha, no se ha demostrado que en personas sanas el colesterol aportado por los huevos tenga un impacto negativo en la salud cardiovascular".

Beneficios

El profesor Rodrigo Valenzuela destaca que el huevo, más allá de todos los beneficios nutricionales que posee, es además un alimento "de costo bajo para la población, es un alimento esencial en la alimentación de las personas pensando en la ingesta de proteínas de alto valor biológico y es de acceso económico y de consumo masivo".

Comenta el académico que "dentro de la canasta básica de los alimentos, y al hablar de alimentos de alto valor nutritivo, este alimento es de acceso para todos los grupos socioeconómicos", y valora además que "el huevo es producido en Chile, no hay que importarlo. Por lo tanto, también hay un tema de seguridad alimentaria que no es menor".