FAESaludable: Alimentos Cardiosaludables

HUEVOS

El **huevo** juega un papel importante en la dieta, es un ingrediente básico en la cocina, de alto valor nutritivo, apetecible, gastronómicamente muy versátil, fácil de preparar y con una excelente relación calidad-precio. Es el alimento con mayor densidad de nutrientes de entre los que habitualmente consumimos. Dichos nutrientes, además, están disponibles para ser utilizados por nuestro organismo.

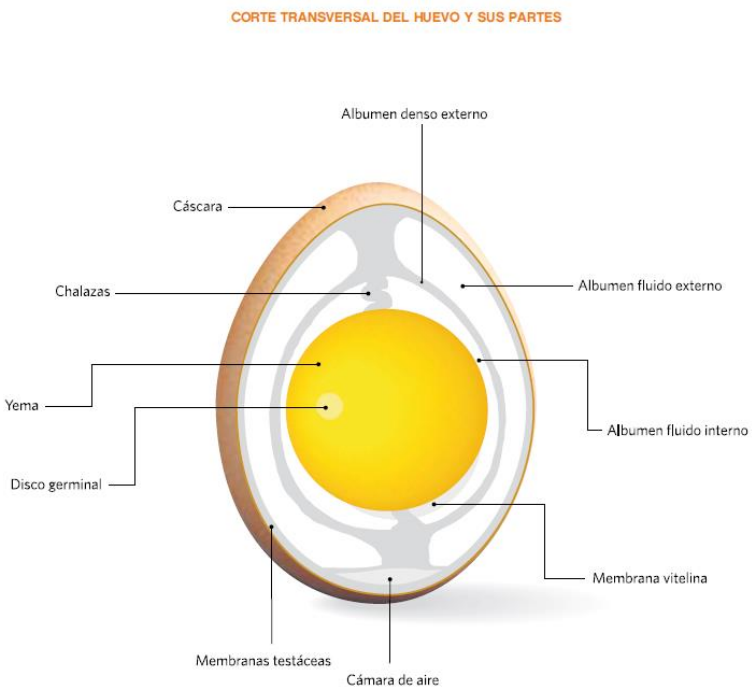
El huevo es especialmente rico en **aminoácidos esenciales**, **ácidos grasos** (incluyendo poliinsaturados omega-3, como el EPA y DHA) y algunos **minerales y vitaminas** necesarias en la dieta.

"Para un niño, persona de tamaño pequeño, o mediano, o inactiva, podría ser conveniente un consumo de **tres a cuatro huevos por semana**, mientras que una persona corpulenta, o físicamente activa, podría consumir hasta 7 huevos por semana» en el contexto de una dieta variada y equilibrada." (Guías Alimentarias para la Población Española, Sociedad Española de Nutrición Comunitaria -SENC-)

INFORMACION NUTRICIONAL DEL HUEVO

El contenido por cada ración (100 gramos, 2 huevos medianos):

- Energía: 141 kcal (7% de la energía diaria recomendada para un adulto).
- Agua: 79,9 gramos
- Hidratos de carbono: No contiene.
- Proteínas: 17,7 gramos
- Grasas:
  - AGM (ácidos grasos monoinsaturados): 3,6%.
  - AGP (ácidos grasos poliinsaturados): 1,6%
  - AGS (ácidos grasos saturados): 2,8%
- Vitaminas (Cantidad Diaria Recomendada, CDR):
  - Vitamina A: 28,4%
  - Vitamina D: 36%
  - Vitamina E: 15,8%
  - Riboflavina: 26,4%
  - Niacina: 20,6%
  - Ácido fólico: 25,6%
  - Vitamina B_{12}: 84%
  - Biotina: 40%
  - Ácido pantoténico: 30%
- Minerales (CDR): fósforo (30,9%), hierro (15,7%), zinc (20%) y selenio (18,2%).



¿POR QUÉ EL HUEVO ES UN ALIMENTO MUY SALUDABLE?

- Porque tiene una proteína de **muy buena calidad** y **biodisponibilidad**.
- Porque tiene un contenido en **grasas** equilibrado, de las que un 65% son insaturados.
- Porque es la mejor fuente de **colina,** un nutriente esencial para el desarrollo del cerebro y sistema nervioso, para el transporte y metabolismo de lípidos y colesterol y para la función renal .
- Porque contiene **vitaminas y minerales** esenciales con propiedades antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades degenerativas o cardiovasculares.
- Porque aporta **luteína** y **zeaxantina,** antioxidantes que protegen el ojo, previniendo la aparición de cataratas y la degeneración macular.

CURIOSIDADES DE LOS HUEVOS

1. **¿Cómo podemos saber si un huevo es fresco?** Un huevo es fresco si al sumergirlo en agua se queda en el fondo.
2. **¿Por qué los huevos no se encuentran refrigerados en el supermercado?** Para evitar saltos bruscos de temperatura, que puedan generar condensación y proliferación de microorganismos.
3. **¿Es recomendable lavar los huevos?** No, ya que pueden dañar la cáscara que actúa como barrera contra microorganismos; en caso de querer hacerlo, mejor justo antes de cocinarlos y secarlos después.
4. **¿Por qué algunos huevos son blancos y otros de color pardo?** Depende de la raza a la que pertenezca la gallina.
5. **¿Podemos comer un huevo si su cáscara presenta grietas?** No es recomendable, ya que a través de las mismas pueden penetrar microorganismos.
6. **¿Cómo se obtienen los huevos de dos yemas?** Se forman cuando se producen dos ovulaciones al mismo tiempo y siguen su proceso conjuntamente. Las producen gallinas jóvenes que todavía no han sincronizado su ciclo de puesta y gallinas híbridas.
7. **¿Qué significa la información que figura en el etiquetado de los huevos?** Tiene información sobre varios aspectos:
    1. **Categoría** (A: más calidad, para consumo doméstico; B: menor calidad, para la industria).
    2. **Clase** (clasificación por peso):
        - **XL** (supergrandes): 73 gramos o más
        - **L** (grandes): entre 63 y 73 gramos
        - **M** (medianos): entre 53 y 63 gramos
        - **S** (pequeños): menos de 53 gramos
    3. **Forma de cría de las gallinas**
        - producción ecológica
        - gallinas camperas
        - criadas en suelo
        - criadas en jaula

¿POR QUÉ EL HUEVO AYUDA EN LA PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR?

Existen evidencias científicas de que la ingesta moderada de huevos no incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Los principales responsables dietéticos del aumento son las grasas saturadas y las parcialmente hidrogenadas. Un huevo mediano contiene unos 200 mg de colesterol, pero tiene más grasas insaturadas que saturadas y sólo 70 calorías. Además contiene fosfolípidos, que interfieren en su absorción, por lo que tiene muy poco efecto sobre el colesterol en sangre. **La Fundación Española del Corazón no considera necesario restringir el consumo de huevos en la dieta de las personas sanas**