

Un huevo de virtudes

Su mala reputación es infundada, no aumenta el colesterol y es un excelente alimento

Desde que el hombre es hombre ha comido huevos y lo ha hecho en prácticamente todo el planeta. Hace más de dos mil años, griegos y romanos ya lo consideraban el manjar que sigue representando en nuestros días para centenares de millones de personas. Y no es de extrañar: económico y relativamente sencillo de obtener, es muy nutritivo para nuestro organismo, resulta sabroso y jugoso al paladar y no puede discutirse su polivalencia en la cocina: admite cientos de preparaciones distintas, y puede formar parte del aperitivo, tomarse como primer plato, segundo e, incluso, en el postre. No va más. Por ser, es hasta bo-

nito, se hace atractivo a la vista, con su cáscara blanca o rojiza, su clara blanca y su yema amarillenta o anaranjada. Todo un espectáculo, el huevo. Sólo una sombra, llamada colesterol, se ha cernido sobre este impecable alimento, y no ha dejado de oscurecer su prestigio desde comienzos de los años 70.

UNA SOMBRA LLAMADA COLESTEROL. "¿Huevos? No más de tres por semana, que tienen mucho colesterol". ¿Cuántas veces lo hemos oído en casa? Es el momento de superar creencias basadas en planteamientos científicos no suficientemente revisados, y hacer justicia con el huevo. Es cierto que los huevos contienen una cantidad considerable de colesterol, un esteroide (tipo de grasa) imprescindible para el organismo humano pero que, en cantidades elevadas, se relaciona con enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, el colesterol alto o hipercolesterolemia (a partir de 240 mg/dl, aunque la detección de 220 mg/dl en los análisis de sangre ya supone una llamada de atención del médico) es consecuencia no tanto del consumo de un alimento en concreto como de la dieta en su totalidad y de otros factores, como los hábitos de vida o la predisposición genética de cada persona. Los expertos en nutrición de EROSKI CONSUMER recomiendan el consumo de huevos, porque es un alimento muy rico en nutrientes, con proteínas de gran valor biológico, lecitina, y minerales y vitaminas.

La comunidad científica, tras estudios realizados en distintos países estos últimos 20 años, ha llegado al convencimiento de que el huevo por sí solo carece de una capacidad relevante para aumentar los niveles de colesterol. Por tanto, no se relaciona su consumo frecuente con un aumento de la posibilidad de sufrir infartos y enfermedades cardiovasculares. En estas patologías influyen más otras variables, como la predisposición genética y los hábitos poco saludables como una vida sedentaria, el tabaco o el estrés.

Además, el colesterol que contienen los alimentos no influye tanto como se pensaba en el aumento del colesterol plasmático total. De hecho, en el control de la hipercolesterolemia vinculada al consumo de alimentos hay factores más importantes, como la



■ El huevo es un alimento rico en nutrientes, con proteínas de gran valor biológico, lecitina, minerales y vitaminas



■ Niños, adultos de talla media y quienes no realicen una gran actividad física pueden comer sin temor cuatro huevos a la semana

A MAYOR TAMAÑO, MENOR CALIDAD

A menudo se piensa que cuanto más grande, mejor es un alimento. Pero, en el caso de los huevos este popular principio no se cumple en absoluto. Todo lo contrario: cuanto mayor es su calibre peor es su calidad. Así lo constató un reciente análisis llevado a cabo por la Revista EROSKI CONSUMER en el que se analizaron huevos de diversos tamaños y tipos. En total, se estudiaron 24 estuches de la categoría A, la de los huevos frescos. En general, la calidad había mejorado en todos ellos con respecto a análisis de épocas anteriores. Sin embargo, los huevos de talla XL, el calibre más grande, fueron los que peores resultados obtuvieron. El 37% de las muestras de esta categoría registraba defectos de calidad, en los de tamaño L el porcentaje era del 23%, y en los medianos (M) sólo el 15%. ¿La razón? La relación que hay entre los huevos grandes, la edad de la gallina ponedora y la fragilidad de la cáscara. El tamaño del huevo aumenta a medida que el ave crece y envejece, y cuanto mayor es el huevo más fina, frágil y menos aislante es la cáscara que le protege de los microorganismos del exterior. Curiosamente, los de talla XL eran también los más caros.

Además del tamaño, otra de las características del huevo que más dudas plantea es la de su color. Sea rojizo, amarillo o naranja el tono no incide ni en el gusto ni en la calidad.



■ ■ ■ proporción entre ácidos grasos saturados y trans (los menos saludables) y los poliinsaturados (saludables). Y resulta que este perfil de la grasa, o lipídico, es saludable en el huevo. Además, el huevo aporta lecitina, que ayuda a mantener en suspensión el colesterol en sangre e impide que se deposite en la pared de las arterias. Por tanto, nada de restringir en exceso el consumo de huevos, si bien quienes sufren hipercolesterolemia deben moderar su consumo, al igual que el de otros alimentos ricos en colesterol o en grasa saturada. Niños, adultos de talla media y quienes no realicen gran actividad física pueden comer perfectamente 4 huevos a la semana; y las personas corpulentas o que practiquen deporte con frecuencia pueden llegar a los 7 huevos semanales.

LAS VIRTUDES DEL HUEVO. El huevo es un alimento esencial en la dieta. Contiene abundantes proteínas, un 13% de su composición, de gran valor biológico, hasta el punto de que se toman como patrón para determinar la calidad proteica de otros alimentos, ya que contienen en una proporción perfecta los aminoácidos esenciales que el organismo necesita. El aporte de grasas (11%) se concentra en la yema, y predominan las grasas insaturadas sobre las saturadas, un perfil lipídico saludable. Destaca, además, el aporte de vitaminas A, E y otras vitaminas hidrosolubles y de minerales como fósforo, sodio –es uno de los alimentos de origen animal más rico en este mineral–, zinc y selenio. Una parte significativa de la población ingiere algunos de estos últimos nutrientes, de gran importancia en la dieta diaria, en cantidad insuficiente.

El huevo es también buena fuente de la vitamina D (liposoluble y, por ello, presente en la grasa de los alimentos), que cobra especial relevancia en personas enfermas o que salen poco de casa, porque la vitamina D también la sintetiza la piel a través de los rayos solares. ■

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es

El huevo, mitos, falsas creencias y dudas

No más de tres huevos por semana. No hay por qué seguir esta restricción. Los niños pueden comer 4 a la semana y las personas grandes y corpulentas incluso 7. Los huevos contienen mucho colesterol, pero los alimentos con alto contenido de colesterol no influyen tanto como se pensaba en la elevación del colesterol plasmático total. La dieta global y otros muchos factores también inciden en ello.

Los de yema muy amarilla son más saludables. Falso. El color de la yema, más rojizo o más pálido, nada tiene que ver con la calidad del huevo ni con su sabor. Este color es fácilmente manipulable por el productor mediante pigmentos que se añaden al pienso de las gallinas ponedoras.

Los huevos fritos, ¿engordan mucho y se digieren peor? La digestibilidad del huevo depende de la tolerancia individual de cada persona y de la forma de cocinarlo. En cuanto a calorías, el huevo frito contiene algo más de grasa que el crudo o cocido, aunque no tanto como se piensa. Su capacidad para absorber el aceite es limitada e independiente de la cantidad de aceite empleada en la fritura. Un dato: un huevo frito, bien escurrido, tiene sólo 35 calorías más que si se consume cocido.

¿Cómo saber si un huevo está fresco? La posición de la yema y de la clara del huevo indica si el producto está fresco o no. La yema de un huevo fresco es densa, bien centrada en la clara y con cierto abombamiento. Cuando se fría o se escalfa queda compacta. Con el paso del tiempo, la yema pierde pomposidad y se desplaza a un lado.

¿Se pueden comer los huevos con manchas rojas o “nubes” en las claras? Ninguna altera ni el sabor ni la calidad del huevo. Las manchas rojas se pueden retirar con la punta de un cuchillo. Las “nubes” son señales de que el huevo está fresco.

