

El huevo es vida

El huevo es el mejor descubrimiento del hombre para mejorar su alimentación y salud.

Desde épocas prehistóricas se buscó en los animales lo mejor para sustentarse, hasta hallar en los ovíparos esa síntesis de los componentes indispensables para la vida y la prolongación de la especie.

¿Por qué el huevo de gallina resultó ser el mejor?

Por su tamaño, por la alta productividad de las gallinas ponedoras, por el equilibrio de sus elementos nutritivos para el organismo humano y por la protección de su cáscara caliza porosa.

Además de ser un alimento completo, viene en el empaque más higiénico y barato: la cáscara, que lo protege de gérmenes o adulteraciones.

Es sumamente rico en proteínas, y éstas son las de mejor calidad en la naturaleza. Las más importantes de la yema son la Ovovitelina y la Livetina. La primera representa $\frac{3}{4}$ partes del contenido proteico total.

Otro concepto importante es la digestibilidad proteica. No todas las proteínas se absorben con igual eficiencia, pero la proteína del huevo es la que mejor se absorbe.

Por lo tanto, el huevo aporta la mejor proteína y la que mejor es asimilada por el organismo.

Los nutrientes del huevo

El huevo contiene proteínas de primera calidad, ricas en aminoácidos esenciales. Pertenece a la clase de los alimentos protectores abundantes en vitaminas y minerales, en especial hierro, vitamina A, tiamina, riboflavina, piridoxina, nicotinamida, vitaminas E, D y K, todas contenidas en la yema, excepto la riboflavina que también está en la clara y le da un ligero tinte amarillo.

Los minerales que posee son calcio, hierro y fósforo, los que convierten al huevo en uno de los alimentos de mayor valor en el régimen alimenticio. Aunque en la clara hay proteínas y minerales, es en la yema donde se encuentran los mayores valores nutritivos. Por ejemplo, la mencionada Ovovitelina, que es un compuesto rico en fósforo y hierro y que, en conjunto con los demás elementos, es vital para la síntesis de hormonas,

vitaminas y demás procesos esenciales para la vida del hombre.

Las proteínas son elementos estructurales de los seres vivos, indispensables para el desarrollo, crecimiento y funcionamiento normal del cuerpo. Su papel se relaciona con las membranas celulares, como receptores de hormonas y de otros compuestos que regulan toda actividad celular.

La proteína ideal

Las proteínas están constituidas por subestructuras básicas denominadas Aminoácidos, de los cuales hay 12 que deben ser aportados por los alimentos, ya que el ser humano es incapaz de producirlos.

Las proteínas del huevo contienen todos los aminoácidos necesarios para el organismo. La albúmina espesa (la clara) está compuesta principalmente de las siguientes proteínas: Ovomucina, Esoalbúmina, Conalbúmina, Ovoglobulina y Ovomucoide. La Ovomucina es la que confiere la estructura gel a la clara espesa. La albúmina fluida está constituida prácticamente por las mismas proteínas que la albúmina espesa, con excepción de la Ovomucina, que es menor.

Lo mencionado es de gran importancia tanto desde el punto de vista nutricional como social, porque su riqueza en aminoácidos esenciales contribuye al mejor aprovechamiento de otras fuentes proteicas y mejora su calidad.

Esta característica del huevo hace que sea utilizado como estándar de referencia para la valoración de las proteínas de otros alimentos.



El huevo como ingrediente básico

El huevo es un ingrediente básico, porque:

- Casi todas las recetas incluyen huevos.
- Tiene gran versatilidad para preparaciones diversas.
- Da gran variedad a la comida y contiene los elementos esenciales para la nutrición de todas las edades
- El huevo proporciona la proteína y es uno de los alimentos más económicos.
- Por la protección de la cáscara permanece fresco durante bastante tiempo.

El huevo y la dieta

Desde los seis meses de vida hasta la vejez, el huevo es un alimento de alto valor proteico y nutricional y debe consumirse considerando el estilo de vida y tipo de alimentación que se lleva. A los seis meses, los bebés pueden comer únicamente la yema, por su aporte de hierro.

Los resultados de anteriores investigaciones afirman que el colesterol de la dieta no eleva el colesterol en la sangre de las personas sanas, y sólo afecta en cierto grado a quienes poseen estos en altos niveles.

Otros estudios en el mismo sentido han descubierto que el aumento en la dieta de grasas saturadas (grasas animales y carnes) y la disminución de las grasas insaturadas aumentan la absorción del colesterol sanguíneo.

El huevo, por su parte, contiene un buen nivel de grasas insaturadas que ayudan a disminuir el colesterol sérico, y muy bajos niveles de grasas saturadas. En estudios realizados en dietas bajas en grasas saturadas se utilizan hasta dos huevos por día, y se ha comprobado que este tipo de dieta disminuye el colesterol sanguíneo.

Además, el huevo es rico en lecitina, sustancia que juega un papel importante en la prevención de la acumulación de lípidos en los vasos sanguíneos, lo cual hace, posible que este desempeñe un papel preponderante en la prevención de la arteriosclerosis.

En general, un organismo sano regula la producción de colesterol en las células. Los mecanismos de control dentro de los rangos normales no permiten una producción mayor de colesterol de la que necesitamos; cualquier exceso es eliminado.

El color de la cáscara

Algunas personas, creen que el color de la cáscara influye en la calidad del huevo. Esto es erróneo. El color de la cáscara lo da la raza de la gallina, pero el valor nutritivo del huevo es siempre el mismo.

Los mejores huevos son los provenientes de granjas que cuidan las condiciones de higiene, alimentación y salud de los animales.

El colesterol y la salud

El colesterol es una sustancia semejante a las grasas, que se halla en todas las células, principalmente en la sangre.

Si se permite un exceso de colesterol en las arterias, se pueden ocasionar destrucciones nocivas.

Bien administrado, el colesterol cumple funciones benéficas para la salud, porque una de las misiones es producir los ácidos biliares para disolver las grasas.



En general, el colesterol se regula por sí mismo, para que no afecte su concentración en la sangre. Los organismos de los seres humanos producen el colesterol en sus propias células en cantidades de 3.000 a 4.000 miligramos por día, y existe un mecanismo de retroalimentación que disminuye el ritmo de la síntesis de la sustancia cuando se incrementa su ingesta.

Un huevo suministra una dosis de colesterol que debe graduarse según la edad y condiciones de cada persona. Para los adultos la mejor previsión es comer huevos sin agregado de otras grasas, preferentemente cocidos pero no fritos.

Miles de personas no llevan a cabo una dieta alimenticia saludable porque en sus hábitos de comidas se exceden en grasas, harinas, dulces, comidas mal preparadas o sin horarios estables. Esto trae trastornos de salud que pueden convertirse en graves, crónicos o sistemáticos. En ningún caso puede culparse al huevo de estos desequilibrios, por el hecho de contener niveles de colesterol que en cualquier organismo sano o hambriento cumplen una función vital.

Aparte de que está probado que la dieta no influye significativamente en los niveles de colesterol en la sangre, el huevo tiene 0,25 mg de colesterol. Las grasas saturadas son las más peligrosas para subir el colesterol sérico y de éstas el huevo apenas contiene 0.8 gramos por unidad. En cambio, es rico en grasas insaturadas (1.7 gramos cada huevo) que ayudan a disminuir estos altos niveles de colesterol, lo mismo que la lecitina que también posee.

El colesterol es uno de los elementos más importantes dentro del metabolismo, porque da origen a los ácidos biliares relevantes para la digestión de grasas: Constituye también la base de la producción, (síntesis) de hormonas esteroides como el cortisol, que realiza a su vez el metabolismo de las grasas y el azúcar, la progesterona, estrógenos, testosterona y prostaglandinas, hormonas directrices del funcionamiento sexual y procreativo del hombre, lo mismo que otras múltiples funciones reguladoras.

Es un lípido tal como los ácidos grasos, lipoproteínas y otros derivados que almacenan el combustible metabólico y forman parte de las paredes celulares.

En los tejidos se encuentra libre o unido a ácidos grasos, y para distribuirse en las células se transporta en la sangre, adherido a unas proteínas especiales denominadas lipoproteínas, en una proporción que va de 175 a 300 miligramos por cada 100 centímetros cúbicos de sangre.

El cuerpo lo sintetiza principalmente en el hígado, piel y glándulas sexuales, produciendo el 70% del necesario. El restante 30% lo toma de la dieta y lo absorbe en el intestino.

Como es una grasa animal, está contenido en alimentos como las carnes rojas, lácteos, aceites y otros productos de origen animal.

Los trastornos del colesterol

Los problemas graves que ocasiona el colesterol son hereditarios o debidos a ciertas enfermedades tales como la hipertensión arterial, diabetes, insuficiencia renal, obesidad y síndrome nefrótico, las cuales cursan con trastornos en el metabolismo del colesterol y aumentan sus niveles séricos (en la sangre), que hacen mayor el riesgo de contraer enfermedades coronarias.

El exceso de ácidos grasos saturados conforma grandes moléculas viajeras por la sangre, compuestas precisamente de estos ácidos grasos, colesterol y lipoproteínas.

Cuando el exceso de ácidos grasos saturados no se absorbe en los tejidos, ocurre un fenómeno debido a mecanismos desconocidos, que hace que el colesterol se vaya adhiriendo a las paredes de las arterias, especialmente en zonas de desgaste del interior de los vasos sanguíneos donde ocurren pequeñas rupturas y se depositan láminas de colesterol, produciendo una reacción que lleva a la formación de ateromas, que son placas que engrosan y obstruyen las arterias, lo que a su vez lleva a las arteriosclerosis severas y a los infartos cardíacos.

En los organismos sanos y sin tendencia a la gordura, el exceso de colesterol se elimina por vía biliar y materia fecal.

Además, existe en la sangre una lipoproteína llamada de alta densidad, que protege la formación de ateromas en las arterias.

El error es consumir gran cantidad de comidas con altas concentraciones de grasas saturadas, es decir, no alimentarse equilibradamente. Un huevo entero puede ser una comida perfecta, salvo que se le sumen grasas, aceites y carnes, lo que sí puede convertirse en comida no saludable.

De esta forma se concluye que, a partir no solamente del conocimiento científico sobre las posibilidades de una buena nutrición y del funcionamiento del organismo, sino también de la realidad social de las comunidades pobres, sumado a la aceptación de que el hombre moderno posee malos hábitos alimenticios, es absurdo culpar al huevo por los problemas de personas que tengan exceso de colesterol.

Consejos al preparar huevos

Los huevos deben estar siempre a temperatura ambiente a la hora de prepararlos, para que al batirlos esponjen más.

Cuando se vayan a separar las yemas de las claras es más fácil si están fríos. Después de separados deben dejarse una hora antes de prepararlos.

Siempre es mejor cocinar los huevos a temperaturas bajas para que las claras queden cremosas y las yemas húmedas.

Al batir claras a punto de nieve, éstas deben quedar muy firmes para que acumulen la mayor cantidad de aire, lo que ayudará a esponjarlas a la hora de la cocción. El batido siempre hay que hacerlo a último momento.

Formas de cocinarlos

Con cáscara:

- **Pasados por agua:** Se calienta agua y cuando suelte el hervor se echan los huevos con una cuchara para evitar que se rompan, se cuentan tres minutos para huevos tibios.
- **Duros:** Se dejan diez minutos en agua hirviendo. No deben dejarse más tiempo porque se ponen negros. Para quitar fácilmente la cáscara se ponen bajo el chorro de agua fría y se pican los extremos con un tenedor.

Sin cáscara:

- **Fritos:** Se pone una cucharadita de aceite o margarina vegetal en el sartén, se calienta despacio. Una vez que está caliente, se casca el huevo y se echa en el centro. Se tapa y se deja dos minutos si se quiere la yema blandita o tres si se quiere más dura.
- **Pericos:** Se baten en una taza con una cucharada de leche y un cuarto de cucharadita de sal. Se tiene la cacerola al fuego con una cucharadita de margarina vegetal y cuando esté caliente, se vierte el batido. Se remueve suavemente con un tenedor para que se cocine parejo. Puede agregarse a gusto cebolla

picada, jamón, salchichas, etc.

- **Tortilla:** Se baten como para pericos, se añaden condimentos a gusto, se echan en una cacerola caliente por dos minutos a fuego medio. Luego se dan vuelta para que se doren de ambos lados. La diferencia está en que los pericos se revuelven y se tapan, pero la tortilla no.
- **Omelette:** Es el mismo proceso de la tortilla, sólo que no se da vuelta sino que se rellena con queso, jamón o cualquier ingrediente y luego se dobla por la mitad. Luego se tapa y se deja hasta que se termine de cocinar y dorar.
- **Pochè:** Son los mismos huevos escalfados, que se echan sin cáscara en agua con un poquito de vinagre y sal a gusto, se dejan tres minutos, se retiran con una espumadera.
- **Cocotte:** En un recipiente refractario se pone una cucharadita de margarina, se casca el huevo, se le coloca por encima una cucharadita de crema de leche y una cucharadita de queso parmesano y se lleva al horno precalentado a 350 grados por cinco minutos, o unos minutos más si se desea la yema más dura.

Conservación

Los huevos frescos se mantienen frescos a temperatura ambiente, en un lugar preferentemente oscuro, por 15 a 20 días. Hay que evitar los cambios bruscos de temperatura. Si se conservan en la heladera deben utilizarse al momento de retirarlos de ésta, y no es conveniente volver a refrigerarlos.

Siempre se recomienda mirar la fecha de vencimiento en los empaques de huevos, para asegurarse de que estén frescos. También, chequear su apariencia: deberán estar limpios, sin quebraduras ni humedad, y verse lozanos (a medida que el huevo envejece, se torna opaco).

Cómo congelarlos

- Los huevos nunca deben congelarse con cáscara porque la expansión causada por el frío hace que se rompan.
- Pueden congelarse las yemas y las claras juntas, agregando una cucharadita de sal por cada taza de huevo. Al mezclarlos no se deben batir, para que no entre aire al huevo.
- El huevo se empaca en recipientes de plástico cerrados herméticamente, dejando dos centímetros de espacio para que se expandan dentro del empaque.
- El huevo congelado dura hasta cuatro (4) meses.
- Para descongelar se pasan a la heladera. Si se guardaron claras solas deben dejarse una hora a temperatura ambiente antes de batirlas a punto de nieve.

HUEVOS DE GALLINA (composición por 100 g de porción comestible)			
	Huevo	Yema	Clara
Agua (g)	74,5	51,7	88
Energía (kcal)	162	353	49,1
Proteínas (g)	12,7	16,1	11,1
Carbohidratos (g)	0,68	0,3	0,7
Almidón (g)	0	0	0
Azúcares sencillos (g)	0,68	0,3	0,7
Lípidos (g)	12,1	31,9	0,2
AGS (g)	3,3	9,5	----
AGM (g)	4,9	13	----
AGP (g)	1,8	5,5	----
Colesterol (mg)	410	1260	0
C 18.1 A. oleico (g)	4,4	11,7	----
C 18.2 A. linoleico (g)	1,6	4,8	----
C 18.3 A. linolénico (g)	0,098	0,26	----
Fibra vegetal (g)	0	0	0
Alcohol (g)	0	0	0
Tiamina (mg)	0,11	0,29	0,022
Riboflavina (mg)	0,37	0,4	0,32
Equivalentes de Niacina (mg)	3,3	4,2	3,4
Vitamina B6 (mg)	0,12	0,3	0,012
Eq. Folato dietético (µg)	51,2	159	9,2
Vitamina B12 (µg)	2,1	2	0,1
Vitamina C (mg)	0	0	0,3
Pantoténico (mg)	1,8	3,7	0,14
Vitamina A (µg)	227	886	0
Retinol (µg)	225	881	0
Carotenoides (µg)	10	29	0
Vitamina D (µg)	1,8	5,6	0
Vitamina E (µg)	1,9	5,5	0
Vitamina K (µg)	8,9	2	0,01
Calcio (mg)	56,2	140	11
Fósforo (mg)	216	590	21
Hierro (mg)	2,2	7,2	0,2

Fuente: Instituto de Estudios del Huevo

El huevo es un alimento tan completo que con lo que contiene dentro de su cáscara se puede generar una vida...

“Preservado dentro de su continente cálcico y con un aporte adecuado de temperatura y humedad, un huevo fértil en 21 días se transforma en un ser vivo independiente, que sólo necesita unas semanas más del calor de la madre gallina. Ella pone huevos para perpetuar la especie, pero el hombre desde sus comienzos como recolector y cazador, se ha alimentado con ellos”.

Ing. Agr. Manuel F. Bonino