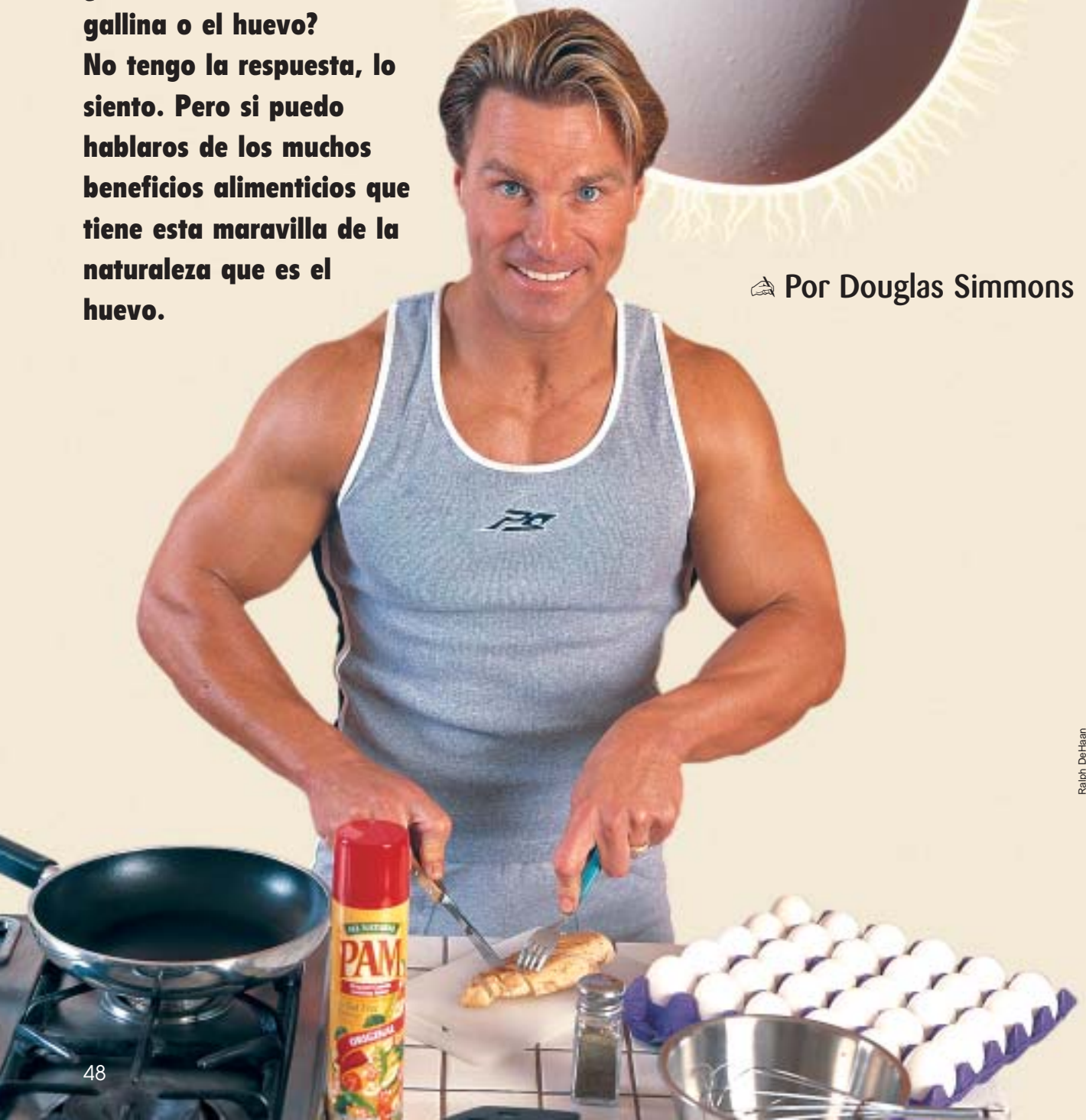


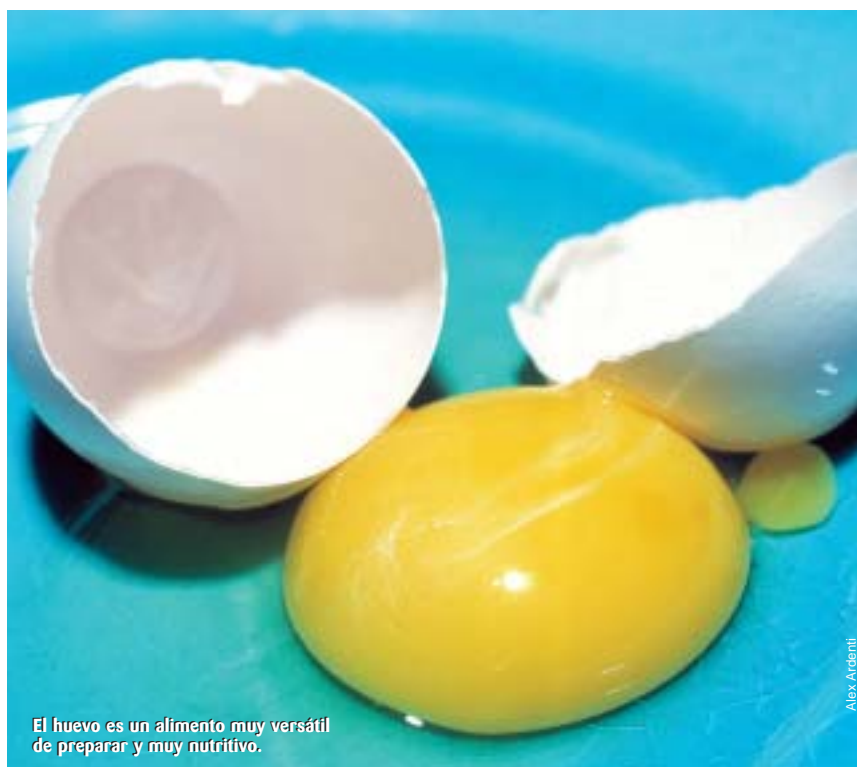
El huevo

El mejor alimento

¿Quién fue primero, la gallina o el huevo? No tengo la respuesta, lo siento. Pero si puedo hablaros de los muchos beneficios alimenticios que tiene esta maravilla de la naturaleza que es el huevo.

✍ Por Douglas Simmons





El huevo es un alimento muy versátil de preparar y muy nutritivo.

Alex Ardeni

Las proteínas que aporta el huevo son extremadamente ricas en aminoácidos, en total aportan dieciocho, entre los cuales se encuentran todos los esenciales, lo que la convierte en una proteína de alto valor biológico, es decir que el cuerpo humano puede aprovecharla al máximo para construir sus propios tejidos y estructuras.

En concreto cuando se estableció este tipo de medición biológica, que describe el porcentaje de la proteína que el cuerpo puede utilizar de la que obtiene en la alimentación, los científicos otorgaron al huevo entero el valor de 100, entendiendo que ninguna otra proteína de los alimentos podía ser tan aprovechada por el metabolismo humano como la que proporciona éste.

Pero además en su aminograma el huevo incluye algunos aminoácidos que son deficitarios o limitantes en muchos otros alimentos, como el triptofano, la serina o la cisteína, que aporta azufre y resulta esencial para la salud cardiovascular.

Los culturistas y otros deportistas que buscan reducir su porcentaje de grasa corporal, eliminan la yema y no consumen más que la clara, puesto que la grasa se encuentra precisamente en ésta primera, sin embargo, al hacerlo están desperdiciando al mismo tiempo más de la mitad del contenido de proteínas, ya que la yema proporciona un poco más que la clara.

No obstante, es preciso subrayar el hecho de que no toda la grasa que aporta la yema es dañina, así un 66% es en forma de triglicéridos, pero un 28% lo es en forma de fosfolípidos, entre los que se encuentran la fosfatidilcolina, la fosfatidiletanolamina, la lisofosfatidilcolina, la esfingomielina, la lisofosfatidiletanolamina, los plasmalógenos y el fosfatidilinositol, además de, para completar el perfil lipídico, un 6% de ésteres de colesterol.

Lo interesante es que el propio huevo aporta sustancias que contribuyen a controlar los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, por lo que en la actualidad los científicos están de acuerdo en que en una persona sana los huevos no incrementan el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con los altos niveles de colesterol y lípidos sanguíneos.

Las tortillas constituyen una de las formas más usadas para consumir los huevos.



Los huevos han servido de alimento al hombre desde tiempos inmemoriales. Contienen valiosos nutrientes en forma concentrada y fácilmente absorbible.

A pesar de que todos los huevos son muy nutritivos, es preciso aclarar que cuando nos referimos a huevos, tal cual, sin añadir ninguna aclaración, nos estamos refiriendo a los de gallina, que son los más extendidos en la alimentación humana y también los más nutritivos, mientras que los de otras especies aviares van comparativamente muy por detrás, por ejemplo los de gansa, pata, pava, gaviota o codorniz.

El huevo está envuelto por una cáscara calcárea de entre 0,2 y 0,4 milímetros de espesor, de carácter poroso, que en el huevo de gallina es de

color blanco, o entre pardo amarillento y marrón. El huevo de pata es verdoso o blanco y los de las aves silvestres son moteados de formas distintas.

La clara del huevo es un fluido acuoso, ligeramente amarillento, compuesto por tres capas de distinta viscosidad.

Envuelta por la clara se encuentra en el interior del huevo la yema, de forma esferoidal, que se fija mediante dos cordones retorcidos en espiral sobre sí mismos (cordones de sujeción o chalazas) adheridos a la membrana envolvente de la yema y que atraviesan la clara hasta ambos polos del huevo.

El peso del huevo de gallina es por término medio de unos 58 gramos y sus principales componentes son agua, 74%, proteínas, 12%, lípidos, 11%, carbohidratos, menos del 1%.

Perfil nutricional del huevo entero (por 100 gramos, aproximadamente 2 unidades)

Proteína	12 g
Grasa	11 g
Carbohidratos	menos de 1 g
Kilocalorías	150
Calcio	50 mg
Hierro	2 mg
Retinol (vitamina A)	150 mcg
Vitamina B ₁	0,1 mg
Vitamina B ₂	0,05 mg
Ácido nicotínico	0,1 mg
Vitamina D	2 mg
Vitamina E	1,6 mg

Perfil nutricional de la yema de huevo (por 100 gramos)

Proteína	16 g
Grasa	31 g
Carbohidratos	vestigios
Kilocalorías	340
Calcio	130 mg

Hierro	6 mg
aRetinol (vitamina A)	400 mcg
Vitamina B ₁	0,3 mg
Vitamina B ₂	0,5 mg
Ácido nicotínico	0,02 mg
Vitamina D	5 mcg
Vitamina E	5 mg

Perfil nutricional de la clara de huevo (por 100 gramos)

Proteína	9 g
Grasa	sólo vestigios
Carbohidratos	sólo vestigios
Kilocalorías	36
Calcio	5 mg
Hierro	sólo vestigios
Retinol (vitamina A)	0
Vitamina B ₁	0,3 mg
Vitamina B ₂	0
Ácido nicotínico	0,1 mg
Vitamina D	0
Vitamina E	0



Los huevos de las gallinas criadas en semi libertad son más nutritivos.

De hecho, se ha podido comprobar que la ingestión de dos huevos enteros aumenta algo los niveles de colesterol en sangre, pero que curiosamente consumir más de dos no los incrementa más, lo que pone de manifiesto que el huevo contiene sustancias que regulan la producción de lípidos sanguíneos.

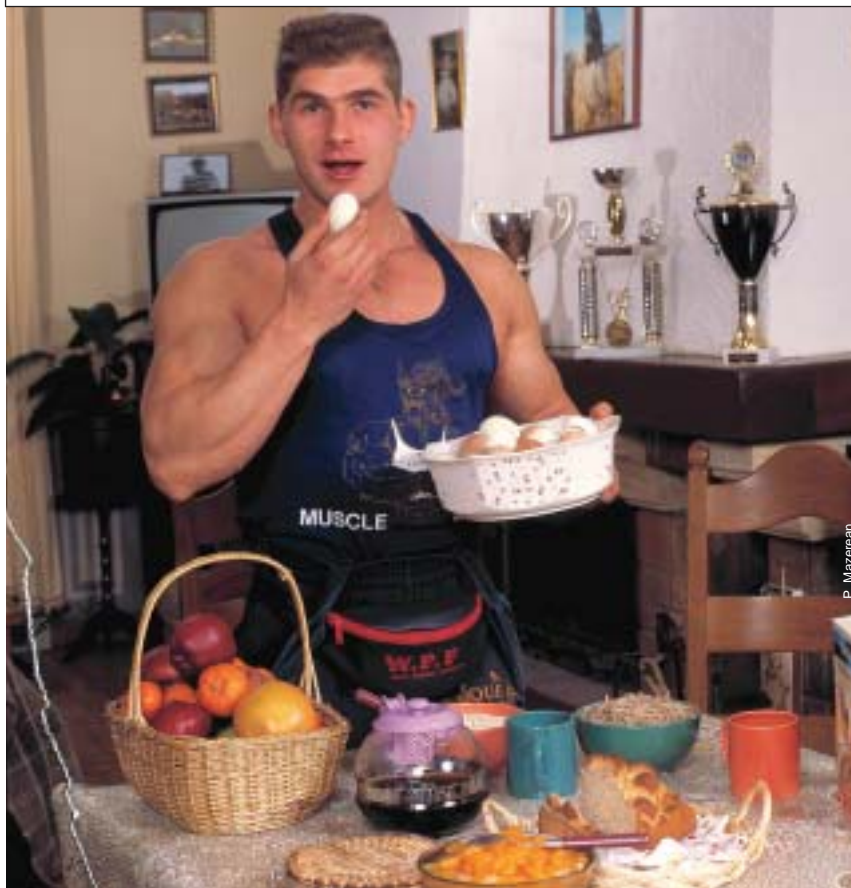
El huevo entero asimismo contiene las siguientes vitaminas:

Retinol 0,22 mg/100g
 Tiamina 0,11 mg/100g
 Riboflavina 0,30 mg/100g
 Niacina 0,1 mg/100g
 Piridoxina 0,12 mg/100g
 Ácido pantoténico mg/100g
 Biotina 0,025 mg/100g
 Ácido fólico 0.051 mg/100g
 Tocoferoles 1,0 mg/100g

La yema asimismo contiene más vitaminas que la clara del huevo.

Antes de la aparición de los complementos hiperproteínicos eran muchos los deportistas, y

Hace tiempo que los culturistas descubrieron el huevo y su valor nutricional y automáticamente se convirtió en un elemento asiduo de su dieta.



P. Mazzean

sobre todo los culturistas, que recurrían a los huevos como aporte de proteínas en sus regímenes alimenticios. Así no era extraño encontrar a quienes consumían más de una docena diaria.

Hoy sigue siendo un alimento habitual en las dietas de los deportistas y en especial de los que buscan incrementar su masa muscular, pero por lo general utilizan sólo la clara y desechan la yema.

Los huevos pueden consumirse de numerosas formas, desde crudos, no muy aconsejado debido a la posibilidad de que estén contaminados con salmonela, cocidos, pasados por agua, al plato, revueltos, en tortilla o fritos y siempre resultan un plato exquisito.

Otro bulo arraigado es el de considerar que los huevos afectan negativamente al hígado, algo que sólo es cierto en el caso de una persona con ese órgano enfermo. Para cualquiera sano el huevo constituye un alimento absolutamente completo y de normal digestión.

Las deficiencias proteínicas y de ciertos aminoácidos que se dan en los vegetarianos, quedan completamente subsanadas con la inclusión de los huevos en su dieta, constituyendo así el régimen ovovegetariano.

En definitiva, que el huevo es tal vez el mejor alimento que la naturaleza puede ofrecer al hombre y no existe ninguna razón para que éste no forme parte de vuestra alimentación diaria, en especial si sois deportistas.

BF



Por su valor nutritivo y composición el huevo es una maravilla de la naturaleza.

Alex Ardeniti