



Huevo... en el plato de los costarricenses

Una de las grandes incógnitas de la humanidad siempre será la de la gallina y el huevo, ¿quién fue primero?, nunca lo sabremos y todos tienen su propio punto de vista, lo que definitivamente no tiene ninguna duda es el papel trascendental que el huevo tiene en la formación de la sociedad costarricense, desde la época de nuestros abuelos ha estado presente, en las cogidas de café era infaltable el pinto con huevo duro, la torta de huevo, con tomate y las innumerables formas de prepararlo.

No obstante, y a pesar de ser una proteína que podemos conseguir en menos de ₡100, los costarricenses solamente consumen en promedio medio huevo al día, muy lejos de consumir un huevo diario según se está recomendando internacionalmente por los investigadores y nutricionistas.

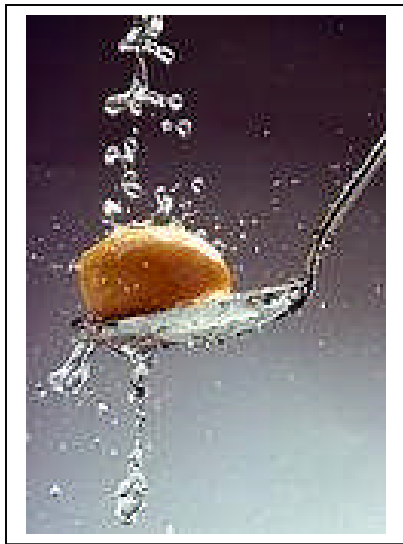
“El consumo ha subido pero no al ritmo que debería, estamos más o menos en 180 huevos de consumo por año por persona, la meta es llegar a consumir un huevo por día, es decir, deberíamos estar entre 330 y 350 huevos de consumo al año, esa es la expectativa que tenemos los productores, pero también que los costarricenses consuman tranquilamente”, explico Echeverría.

Una de las principales características que tiene el huevo es su versatilidad de preparación ya que podemos comerlo con gallo pinto, lasaña de vegetales y torta de huevo con espinacas y hongos, en cocteles, ensaladas, entradas de plátano con dip de aguacate con huevo, huevo duro, revuelto, con carne, también en los queques, con jugo de naranja y en mil y una forma más de consumirlo.

Desterrando un mito

¿Quién no ha escuchado que comer huevos es malo para la salud?, muchos hemos crecido con esta idea errónea; no obstante, los estudios científicos más recientes demuestran que el huevo no es un alimento que eleve el colesterol sérico (en la sangre) y más bien actúa como un cardioprotector y resulta un excelente aliado en las dietas de control y reducción de peso.

Las investigaciones también corroboraron que la relación entre el colesterol malo y el bueno es uno de los riesgos determinantes para sufrir enfermedades como: derrames cerebrales, embolias e infartos cardiacos, pero que el colesterol del huevo mejora la relación entre ambos ya que incrementa el colesterol bueno, por lo que se considera un alimento que en realidad protege al corazón.



Las investigaciones realizadas en décadas recientes descubrieron que el huevo no es un factor de riesgo para la aparición de enfermedades cardiovasculares, ejemplo de esto son España, Francia y Japón, países con un alto consumo de huevo pero con bajos índices de mortalidad cardiovascular.

En el caso específico del actor intelectual de la mala imagen del huevo: **el colesterol**, estudios recientes aclararon que no existe riesgo mayor de padecer enfermedades cardiovasculares por el consumo de huevo y corroboraron que es una de las mejores fuentes de proteínas de la naturaleza.

El huevo también es utilizado para comprobar la conveniencia que otros alimentos tienen para la salud de las personas, lo que comprueba la importancia que implica su uso para alimentar a la gente. Entre los principales mitos desterrados por el huevo están:

- **El huevo crudo alimenta más que los cocinados**, idea errónea porque el huevo crudo se digiere menos debido a la acción de los jugos digestivos ya que la clara se come en estado líquido y se utiliza tan sólo un 50% de sus propiedades, contrario a lo que sucede cuando está bien cocinado, porque la clara está coagulada por el calor y se digiere en un 92%.

- El huevo **engorda**, dicha afirmación es **falsa**, ya que es un alimento con 75 Kcal por unidad, cantidad que se compara con una fruta mediana, el problema radica en el tipo de cocción y acompañamientos que se adicionan al momento de consumirlos.



- Huevos con la **cáscara más oscura son mejores que los blancos**; el color **no afecta** el valor nutritivo, la única consecuencia que tiene es la conservación de su frescura debido a que la cáscara es más sólida.

¿Cuáles son los beneficios del huevo?

Por muchos años los costarricenses tuvieron el mito de que comer huevo era malo para la salud; sin embargo, con el paso del tiempo los estudios se trajeron a bajos dichos prejuicios y confirmaron sus beneficios para todas las personas sin importar la edad.

Entre sus principales puntos a favor son las proteínas con alta calidad nutricional que son necesarias para la formación, crecimiento y reparación de los tejidos, los músculos y los huesos. Además brinda importantes cantidades de hierro, mineral fundamental para la prevención de la anemia al igual que la vitamina B12 (cobalamina) que ayuda a mantener en buen estado el sistema nervioso, ideal para las personas que no comen carne.



Otra de las ventajas de su consumo es el ácido fólico que previene los problemas en el desarrollo del niño durante la gestación y las enfermedades cardíacas. Así mismo, el ser un come huevos de corazón permitirá ingerir vitamina A, la cual

mejorará la visión y la producción de defensas para el organismo.

El huevo provee en cantidades importantes sustancias nutritivas como la vitamina D, la colina y la ribonavina, también minerales como el fósforo y el zinc igualmente el pigmento luteína, sustancia presente en la yema de huevo que previene la pérdida de visión.

A criterio de la nutricionista Marcela Peña, el huevo contiene muy poca grasa contrario a lo que mucha gente considera, aquí el problema radica en la cantidad de grasa que se utiliza para su cocción, por ejemplo un huevo de 60g solamente posee cinco gramos de grasa.

“Al mismo tiempo tiene santofilas que son antioxidantes que benefician al cerebro ya que lo ayuda a su fortalecimiento igualmente la salud visual se ve beneficiada con la previniendo de la aparición de cataratas, además tiene en menor cantidad otras vitaminas y minerales, igualmente es un alimento muy accesible que nosotros podemos consumir en todos los tiempo de comidas, asimismo es muy versátil porque se puede preparar de muchas maneras, es bueno que este en todas las casas para que las personas estén bien alimentados”, añadió Peña

Por otra parte, en la actualidad el huevo juega un papel importante en la lucha contra la osteoporosis, ya que para la prevención y tratamiento de esta enfermedad se requieren alimentos con gran contenido de nutrientes, el huevo es uno de ellos debido a la alta cantidad de carotenoides (antioxidantes que evitan la aparición de graves enfermedades al neutralizar el efecto de sustancias tóxicas producidas en diversas circunstancias) como la luteína y zeaxantina presentes en el huevo.

Dichos carotenoides poseen una importante ventaja con respecto a los de origen vegetal, ya que el cuerpo los asimila de mejor manera porque están acompañados de grasas, específicamente del colesterol y fosfolípidos presentes en la yema del huevo. Otros estudios como el realizado por Framingham de Osteoporosis apoyados por el Departamento de agricultura de los Estados Unidos, demostraron que la luteína y la zeaxantina disminuyen la pérdida de densidad ósea en los huesos de la médula espinal de la mujeres y en el fémur de los hombres, de igual forma, corroboraron que las personas que sufren este mal en los huesos mantienen bajos niveles séricos de carotenoides entre ellos la zeaxantina.

Sumado a ello, reducen radicales libres sobre el esqueleto y producen mecanismos para las actividades no antioxidantes como la regulación del

crecimiento de las células óseas, la estimulación de sustancias que impiden la pérdida de calcio en los huesos, que impide la disminución de la densidad ósea y la “característica porosa” de los huesos, igualmente fortalece la actividad de la vitamina D, nutriente esencial para la salud de los huesos, ya que incrementa la absorción de calcio por parte de los intestinos y preserva el porcentaje de calcio en los huesos.

El huevo un alimento cardioprotector

“El huevo es un alimento que tiene muy poca grasa y la que tiene en su mayoría no es saturada, que es la grasa que daña el corazón, el huevo en el total de grasa que tiene la mayoría es insaturada, no es un alimento que nos dañará el corazón más bien hay que tener cuidado con las otras grasas saturadas que están en la dieta”, explicó Madrigal.

Los huevos poseen 213mg de colesterol, menor a los 300mg por día recomendados; sin embargo, este dato no debe preocupar porque los valores de colesterol en la sangre no están directamente relacionados con el consumo de colesterol dietario, además la lecitina que está presente en la yema del huevo, disminuye significativamente la absorción a nivel intestinal del colesterol dietario, por lo que muy probablemente los 213mg de colesterol de un huevo no sean totalmente digeridos por el cuerpo.

Las evidencias obtenidas de diversos estudios e investigaciones son tan contundentes que las nuevas guías dietéticas de la Asociación Americana del Corazón (AHA por sus siglas en inglés) del año 2000 recomendaron ingerir un huevo por día, muy distinto a los tres por semana antes establecidos.

