

# El huevo es un aporte saludable a la dieta de la gente

Horacio Cantaro

Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria  
Centro Regional Patagonia Norte  
Estación Experimental Agropecuaria Alto Valle



• Ediciones

Instituto Nacional de  
Tecnología Agropecuaria

Publicaciones  
Regionales





**Méd. Vet. Horacio Cantaro**

Esp. Nutrición y Dietética - Univ. Antioquia - Colombia  
INTA - EEA Alto Valle  
hcantaro@correo.inta.gov.ar

Una dieta equilibrada contiene todos los alimentos que nos brinda la naturaleza en proporciones y cantidades adecuadas, cubriendo todos los macro y micronutrientes: Hidratos de Carbono, Proteínas, Lípidos o grasas, Vitaminas y Minerales.

El huevo forma parte de esta dieta ya que sólo aporta 70 calorías (igual que una fruta), además de proveer de la mejor proteína encontrada entre todos los alimentos (el mejor perfil de aminoácidos) y una gran variedad de vitaminas y minerales. Es un alimento natural y "envasado en origen".

En la alimentación se pueden incluir huevos de muy variadas especies, pero al que nos referimos es al huevo de gallina. Otros, de consumo muy inferior, son los huevos de codorniz.

Las partes del huevo son: la cáscara (8-11%), una barrera protectora constituida por una matriz de proteínas, polisacáridos y numerosos cristales, en disposición radial, hacia el interior; la clara (56-61%), porción líquida blanquecina, muy viscosa, que es una disolución acuosa de proteínas, principalmente albúminas, con azúcares y minerales; y la yema (27-32%), de forma esférica y sostenida en el centro por lazos de clara densa llamados chalazas, constituida por una serie de capas amarillentas y blancuzcas, que se alternan concéntricamente. La yema es una emulsión de grasa en agua, con componentes proteico y lipídico. Es una solución proteica en la que están dispersas lipoproteínas en gran número de gránulos. La yema contiene prácticamente casi toda la grasa del huevo.

Se clasifican según su estado de conservación como:

- **huevos frescos** (menos de 15 días de su puesta),
- **huevos refrigerados** (de 15 a 30 días de su puesta, a  $T < 4^{\circ}\text{C}$ ),
- **huevos conservados** (de 30 días a 6 meses,  $T = 0^{\circ}\text{C}$ ),
- **huevos defectuosos** (con olor y sabor no característicos),
- **huevos averiados** (impropios para el consumo humano).

## La proteína de alta calidad del huevo promueve el fortalecimiento muscular y proporciona una fuente de energía sostenida

Los huevos son fuente de proteínas de alta calidad, con alto valor biológico y ricas en aminoácidos esenciales que el organismo necesita para su correcto funcionamiento.

Los aminoácidos son indispensables para la fabricación y mantenimiento de las proteínas funcionales del cuerpo, como enzimas, anticuerpos y colágeno. Otro destino principal es su incorporación a la proteína del músculo. Éste actúa como el principal almacén de los aminoácidos utilizados durante la síntesis de proteínas.

Alrededor del 40% de las proteínas del cuerpo se encuentran en los músculos, que también participan en la regulación de azúcar en la sangre.

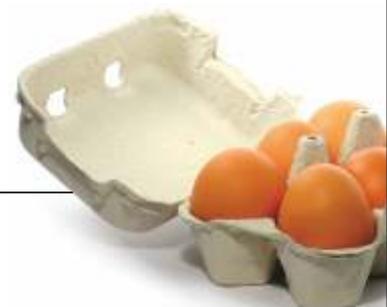
La proteína de alta calidad es importante para las personas de todas las edades, ya que proporciona todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita y que no puede fabricar por sí mismo; por ello deben ser aportados a través de la dieta. La calidad general de cualquier fuente de proteína dietética se basa en su composición de aminoácidos y en la digestibilidad de dicha proteína.

Para las personas que, por cualquier motivo, elijan retirar la leche de su dieta, los huevos se convierten en su mayor fuente de proteínas de calidad, recomendable para generar y mantener el tejido muscular.

La cantidad y el tipo de proteína en la dieta influyen directamente en la masa muscular, fortaleza y funcionalidad en personas de todas las edades.

Un huevo proporciona más de seis gramos de proteína de alta calidad (13% de la cantidad diaria recomendada). Son ricos en el aminoácido esencial *leucina*, que contribuye a mejorar la capacidad del músculo para utilizar su energía y ayuda a la recuperación muscular después del ejercicio.

En niños, adolescentes y adultos jóvenes, incluir proteína de alta calidad en la dieta es importante para el adecuado crecimiento, la generación muscular y el desarrollo de la fuerza. Para las personas mayores, este aporte es importante para prevenir la pérdida de masa muscular que se produce con la edad.



## Aproximadamente un 3% de la proteína contenida en la yema del huevo es fosvitina

La yema del huevo es rica en proteínas, lípidos grasos insaturados, vitaminas y minerales. Alrededor del 3% del contenido proteico de la yema está compuesto por una proteína muy singular, la fosvitina, que se encuentra concentrada en los gránulos de la yema.

Entre sus cualidades y utilidades más interesantes se encuentran:

**a) Efecto bactericida:** La capacidad de unirse a ciertos metales vitales para el crecimiento y el metabolismo de algunos microorganismos hace que la fosvitina actúe como “secuestrante” porque evita que dichos metales estén disponibles en el medio donde se encuentran bacterias como la *E. coli* (productora, en algunas de sus variedades, de graves infecciones intestinales), dificultando así su reproducción.

Esta misma capacidad de unirse a metales también puede tener aplicación en el empleo de compuestos “fosvitina-metal” en la preparación de alimentos enriquecidos en dichos metales, por ejemplo, algunos productos enriquecidos en hierro que podrían ser útiles en determinados estados nutricionales carenciales, como las anemias post-parto y otras.

**b) Capacidad antioxidante:** La capacidad de la fosvitina de inhibir la oxidación de los lípidos, inclusive a temperaturas de más de 100°C, está suficientemente contrastada. Esta propiedad se debe a que al unirse a metales como el cobre, el hierro o el manganeso, grandes promotores de la oxidación que pueden estar presentes en los alimentos, evita que estos puedan actuar como catalizadores de procesos de oxidación y enranciamiento. De esta forma se alarga la vida útil del alimento.

Esta capacidad antioxidante se hace más interesante aún si tenemos en cuenta que podría retrasar los efectos envejecedores de los procesos oxidativos en los tejidos.

**c) Estabilizante de emulsiones:** es conocida la capacidad emulsionante de la yema del huevo, por la presencia de una importante cantidad de lecitina, y de ahí su empleo, por ejemplo, en la elaboración de mayonesa. Sin embargo, es importante destacar que la fosvitina en la yema aporta un valor añadido, por su propiedad de estabilizar las emulsiones, permitiendo para éstas una vida útil más prolongada.

## La colina es otro componente del huevo que desempeña un papel importante en la prevención de enfermedades del corazón y es necesaria para la síntesis de un neurotransmisor implicado en el control muscular y en el almacenamiento de memoria

La colina contribuye al correcto funcionamiento y estructuración de las membranas celulares. Aísla fibras nerviosas y permite la rápida conducción de impulsos eléctricos. Da origen a otros elementos que controlan el equilibrio del agua en el riñón.

La deficiencia de colina provoca el síndrome de dificultad respiratoria en los recién nacidos prematuros.

También desempeña un papel importante en la prevención de enfermedades del corazón al evitar la acumulación de sustancias que provocan riesgo cardiovascular.

### Estudios en humanos muestran que la deficiencia en colina produce daños en el hígado. Su ingesta es importante durante el embarazo para el desarrollo del cerebro, la función cerebral y la memoria del bebé

La suplementación de colina prenatal puede suponer la mejora de la memoria visual y espacial en la vida del individuo. Esto indica la importancia de la ingesta de colina durante el embarazo. Aunque el hígado puede producir colina, esta es insuficiente para las necesidades del cuerpo. Los hombres tienen necesidades de 550 mg/día y las mujeres de 425 mg/día, según el Instituto Americano de Medicina. La producción de colina puede reducirse en las mujeres después de la menopausia.

En el embarazo y lactancia los niveles de colina sérica están disminuidos. Por ello se recomienda a las embarazadas consumir 450 mg/día.

La colina también es necesaria para la producción de leche. La ingesta diaria recomendada en mujeres lactantes es mayor: se eleva a 550 mg/día.

*Fuentes consultadas:*  
- Instituto de Estudios del Huevo  
- Instituto Americano de Medicina



## Los nutricionistas han descrito al huevo como la gran píldora vitamínica de la naturaleza, un cóctel de minerales

Los huevos contienen muchas de las vitaminas y minerales esenciales necesarios para una dieta saludable

- La *colina* es vital para que los nervios y los músculos funcionen correctamente, además de ayudar al desarrollo del cerebro y la función de la memoria.
- El *ácido fólico* ayuda a la formación de glóbulos rojos y promueve el desarrollo correcto del feto, por lo tanto es especialmente importante para las mujeres embarazadas.
- El *yodo* es necesario para la síntesis de las hormonas de la tiroides y es vital para el funcionamiento normal de la glándula tiroidea.
- El *hierro* desempeña un papel importante en la producción de glóbulos rojos y es necesario para transportar el oxígeno por el cuerpo.
- Además de ayudar a mantener una buena visión, la *luteína* y la *ceaxantina* pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades oculares asociadas con la edad, como cataratas y degeneración macular.
- Las *proteínas* son esenciales para hacer y reparar músculos, órganos, la piel, el cabello y otros tejidos corporales. Son necesarias para producir hormonas, enzimas y anticuerpos.
- El *selenio* ayuda a prevenir la descomposición de los tejidos corporales; protege el ADN, las proteínas y las grasas de las células contra los daños. El selenio es importante para tener un sistema inmunológico saludable y para que la tiroides funcione bien.
- La *vitamina A* es necesaria para el buen desarrollo de las células; ayuda con el crecimiento y mantiene saludable la piel, la visión y la función del sistema inmunológico.
- La *vitamina B12* es necesaria para la formación de células rojas. Promueve el funcionamiento normal del cerebro y del sistema nervioso.
- La *riboflavina* mantiene saludables la piel y los ojos.
- La *vitamina B5* es importante para el metabolismo corporal, ya que libera energía de los alimentos, y para el rendimiento mental.
- La *vitamina D* es necesaria para tener huesos y dientes saludables; es esencial para la absorción de calcio en el cuerpo.
- La *vitamina E* ayuda a mantener saludables nuestro sistema reproductor, nervios y músculos.

### ESTACIÓN EXPERIMENTAL AGROPECUARIA ALTO VALLE

Ruta Nacional 22, km 1190, zona rural de Allen, Río Negro, Argentina.  
cc 782, General Roca, Río Negro, Argentina.  
Tél: +54-298-4439000 – Fax: +54-298-4439063  
altovalle@correo.inta.gov.ar  
www.inta.gov.ar/altovalle



Ministerio de Agricultura,  
Ganadería y Pesca  
Presidencia de la Nación