

# El Huevo como Parte de una Alimentación Saludable

Fuente: [www.engormix.com](http://www.engormix.com)

Consuma Huevo, es un alimento noble, económico y contiene vitaminas y minerales necesarios para el organismo humano. Entre ellos tenemos:

Vitaminas: B12, A, E, D, B2

Minerales: Yodo, Fósforo, Hierro, Selenio, Zinc

Alimentación saludable es una expresión habitual en las propuestas de Guías Alimentarias para la población de los servicio de Salud Pública. Estas dos palabras coloquiales y sencillas tratan de recoger el espíritu de la moderna ciencia de la Nutrición, contrastada por los estudios epidemiológicos, y de introducir en los preconceptos de las poblaciones que hay una forma fácil de comer mejor y que los buenos hábitos alimentarios repercuten, directamente, en la morbilidad y mortalidad de las mismas. Existe la conciencia social de que la salud es un valor en alza y que el desarrollo de los países está íntimamente ligado a la buena salud de sus poblaciones siendo además la buena nutrición un determinante indiscutible. Esta idea, cada vez más presente en los conocimientos teóricos de las gentes, no siempre se refleja en los comportamientos. Cuando se habla de una alimentación saludable surgen las cuestiones siguientes. ¿Qué alimentos pueden calificarse de saludables?...¿Con qué frecuencia hay que consumirlos?...¿Quien debe tomarlos y en qué cantidad?...¿Existe alguna combinación de alimentos que pueda definirse como más saludable que otra?...

Estas cuestiones han sido contestadas por especialistas en nutrición de forma razonable y sensata pero también por oportunistas de la información que se han permitido establecer jerarquías entre alimentos, estigmatizar determinados consumos y crear ansiedades y miedos respecto a otros. Esta postura está totalmente alejada del concepto "alimentación saludable" que, por su propia naturaleza, tiene una dimensión ecológica es decir, adaptada al medio geográfico y psicosocial, de absoluto respeto a las condiciones y características del consumidor y respondiendo, en todo momento, a sus exigencias nutricionales.

Hemos asistido en estos últimos años a un cierto sensacionalismo alimentario que ha situado a determinados alimentos, entre ellos al huevo de una manera muy llamativa, como alimento a penalizar. Para conseguirlo se ha utilizado la magia de la expresión "rico en

colesterol", con una visión unilateral del problema, es decir sin valorar en su conjunto todos los factores que inciden sobre las enfermedades cardiovasculares. Se ha llevado a cabo una simplificación tan peligrosa como ingenua: colesterol, sustancia no deseable, el huevo alimento rico en colesterol: recomendación, hay que reducir su consumo al máximo.

Nada más erróneo porque el colesterol exógeno, el que se consume a través de los alimentos, tiene una incidencia limitada sobre los niveles de colesterol en sangre y porque, en cualquier caso, las grasas saturadas presentes en otros alimentos de origen animal y en algunos de origen vegetal tan consumidos hoy en día como margarinas que incorporan aceite de palma y coco, constituyen una buena fuente de colesterol. Durante años quienes trabajamos en el campo de la nutrición aplicada y evaluamos el consumo de dietas de las poblaciones en relación con su estado nutricional, además de diseñar dietas para colectivos de distintas edades, hemos valorado la gran capacidad que tiene el huevo de reforzar en nutrientes esenciales - proteínas de alto valor biológico, vitaminas y sales minerales - un plan de comidas. Con la enorme ventaja de su costo moderado, gran versatilidad culinaria, sencillez de preparación y enorme aceptación de este alimento por parte de la población.

Si al elaborar un plan de comidas reducimos drásticamente los huevos se observa la dificultad de llegar a una alimentación saludable y a que nos privamos de una de las mejores fuentes de nutrientes que tenemos disponibles en la naturaleza, con todas las ventajas añadidas ya comentadas.

El huevo es un alimento que puede ser consumido por toda la familia y, si existen restricciones para un individuo concreto por alguna patología, deberá ser el médico quien lo determine, no siendo correcto caer en la arbitrariedad de eliminar por nuestra cuenta un alimento que tanto contribuye a conseguir una alimentación saludable.

Nuestra sociedad, ávida de información y no siempre selectiva y cuidadosa en la consideración de los mensajes, acepta con demasiada frivolidad las limitaciones en el consumo de huevos sin tener en cuenta las repercusiones negativas de esa actitud en el conjunto de la dieta equilibrada, en especial cuando se hacen, como norma, sustituciones inadecuadas: un bocadillo de tortilla francesa por uno de salchichas, patés, charcutería y quesos grasos.

Existen grupos especialmente sensibles: niños, adolescentes, ancianos, embarazadas y lactantes a quienes debe garantizarse en la dieta un aporte de proteínas de alta calidad bien por encontrarse en un período de crecimiento o de deterioro normal de su organismo

(personas mayores). El consumo de huevos permite mejorar la calidad de su alimentación.

Hay otras razones para apoyar la presencia de los huevos en el marco de una alimentación saludable y es la facilidad con que pueden consumirse, hecho muy importante entre niños y ancianos cuyas capacidades para masticar y deglutir o se están formando o se han disminuido.

Por todas estas razones creemos, sinceramente, en la necesidad de transmitir a la población la importancia del uso del huevo como alimento que, por sus características, entra por derecho propio en la denominada dieta equilibrada, saludable, mediterránea: en la nueva versión del buen comer.

No es adecuado calificar a los alimentos de buenos y malos porque no hay ninguno que merezca ser excluido de la dieta de las personas sanas. Es la cantidad, la frecuencia de consumo o la inoportunidad para quien lo toma, lo que hace que su presencia sea o no deseable en un plan de comidas bien concebido.

Refiriéndonos a poblaciones sanas, el consumo de 4 / 5 huevos por semana en consumo directo: huevo frito, duro, escalfado, tortilla; o indirecto: salsas, cremas, postres etc. no presenta problemas y sin embargo contribuye a hacer la dieta más variada porque el huevo es una excelente alternativa nutricional a las carnes, productos cárnicos y productos de la pesca.

Las recomendaciones nutricionales hoy giran en torno a la moderación y normalidad y se mantienen en expresiones: "hay que comer de todo", "adapte su alimentación al medio", "variedad y cantidad de alimentos de acuerdo con sus necesidades" etc. Se respetan las tradiciones, la diversidad de los pueblos y lo que es más importante se lucha contra aquellos mensajes que crean "chivos expiatorios". No olvidemos que en cierto modo la población fuerza a los sanitarios a ofrecerles "recetas y consejos" con garantía de seguridad y esto requiere una visión de conjunto.

La salud es fruto de muchos factores y, por supuesto, no hay ninguna duda de que la buena alimentación constituye una arma valiosa para protegerse de determinadas enfermedades y promover la salud de las poblaciones pero, junto al estímulo de los buenos hábitos alimentarios, hay que luchar contra otros hábitos: tabaco, alcohol, sedentarismo, igualmente responsables de patologías frecuentes en nuestro medio social. EL HUEVO CONTRIBUYE A UNA ALIMENTACION SALUDABLE, PERO HAY QUE CUIDAR TAMBIÉN LOS ESTILOS DE VIDA PARA MANTENER LA SALUD.

**Autor:** Consuelo López Nomdedeu, Nutricionista de Salud Pública y Especialista en Educación Nutricional, Instituto de Salud Carlos III, España