

El huevo: “Su alto contenido de colesterol es un mito”



Aunque discreto y humilde, el huevo pertenece al grupo de los grandes proveedores de proteínas de la rueda de alimentos de origen animal , junto con la carne y el pescado. Dos piezas tienen, aproximadamente, 13 gramos de proteína. Además, cuenta con la proporción perfecta de lípidos: dos tercios de grasas insaturadas y un tercio de grasas saturadas.

Por su parte, y para conocer la importancia de este alimento, José Antonio Quintana López, académico de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia (FMVZ) de la UNAM, indicó que este producto tiene un bajo aporte calórico (90 calorías por huevo) y proporciona una gran sensación de saciedad, informó en un comunicado la Dirección General de Comunicación Social.

En México cada persona come, en promedio, 23 kilos de huevo al

año, y su alto contenido de colesterol “es un mito, que vino de Estados Unidos por razones comerciales”. Al contrario, moriríamos si no lo consumiéramos, porque es necesario para todas las funciones del organismo.

Quintana López también resaltó que en el núcleo del huevo se encuentran todas las vitaminas, excepto la C, y todos los minerales. “Su lípido activo es muy adecuado para mejorar la memoria, sobre todo en niños y ancianos”.

¿Qué hay de la yema del huevo?

La yema contiene selenio, que sirve como antioxidante natural; ácido siálico, antiinflamatorio; y carotenos, que aminoran el riesgo de desarrollar cataratas oculares en personas mayores.

“En su núcleo tiene luteína, selenio, colina, lecitina y ácido fólico; aun así, muchas personas lo desperdician, cuando es, sin duda, un alimento nutracéutico”, agregó el académico.

La colina —nutriente que se encuentra en las yemas—, contribuye en el embarazo al desarrollo adecuado del cerebro y sistema nervioso del bebé; y el ácido fólico previene la espina bífida y fortalece el sistema nervioso central, añadió el académico de la FMVyZ.

En las personas en plenitud, previene la sarcopenia —pérdida degenerativa de masa muscular y fuerza al envejecer— y evita la desnutrición senil.

La versatilidad del huevo

Sus carotenoides —pigmentos liposolubles— actúan como antioxidantes naturales, y eso no sólo nutre la piel y el cabello, sino que ayuda a disminuir las arrugas; la lecitina colabora en la desintoxicación del pelo, y la zeaxantina protege y mejora la vista.

Fuente: muyinteresante.