

¿Cuántos huevos se pueden comer a la semana?



El huevo de gallina tiene grandes virtudes nutricionales, aunque no está exento de deficiencias.



Belén, lectora y socia de eldiario.es, nos escribe el siguiente texto en un correo electrónico: “Hola, quisiera saber si es malo comer dos huevos de cenar, para un niño de unos dos años. ¿Y para otras edades? He leído que lo de ‘máximo dos o tres huevos a la semana’ es un mito que ha sido descartado y que se puede comer hasta un huevo al día sin problema. Pero, ¿y si se toman en el mismo día? Es decir, a lo mejor dos veces a la semana, pero cada vez tomas dos huevos en vez de uno”.

La mitología nutricional clásica ha colocado a los huevos en una situación tradicionalmente ambigua. Por un lado se los ha considerado un alimento rico y propio de la dieta mediterránea, pero por otro **se ha limitado su consumo máximo recomendado** por motivos de alto riesgo vascular, aumento del

colesterol, diabetes, etc.

Tal fue el celo de algunos nutricionistas durante el pasado siglo que **toda una generación de madres y padres** creció creyendo que si sus hijas e hijos consumían más de dos huevos al día dos o tres veces por semana:

- a) Se pondrían amarillos
- b) La sangre se les pondría espesa como la yema del huevo

Lo del **color macilento** propio de la ictericia procede de la leyenda urbana de que el colorante de la yema del huevo se traspasa a la piel. Vimos en este artículo que en efecto si se añaden colorantes al pienso de pollos y gallinas, en efecto el color de su carne se vuelve más oscuro, así como también las yemas. Por otro lado, la creencia de que los lípidos de la yema pueden resultar indigestos y difíciles de metabolizar para el hígado abona la teoría del color amarillento de las personas que tienen este órgano inflamado y dañado.

Respecto al segundo supuesto, el la sangre espesa, se debe también a la suposición de que **el colesterol del huevo**, uno de los lípidos dominantes en la yema, se traspasaba directamente al colesterol plasmático, aumentando así la proporción de colesterol malo en la sangre y por tanto el riesgo de deposiciones de grasas sólidas en las arterias que terminen por obturarlas y llevarnos al infarto o al ictus.

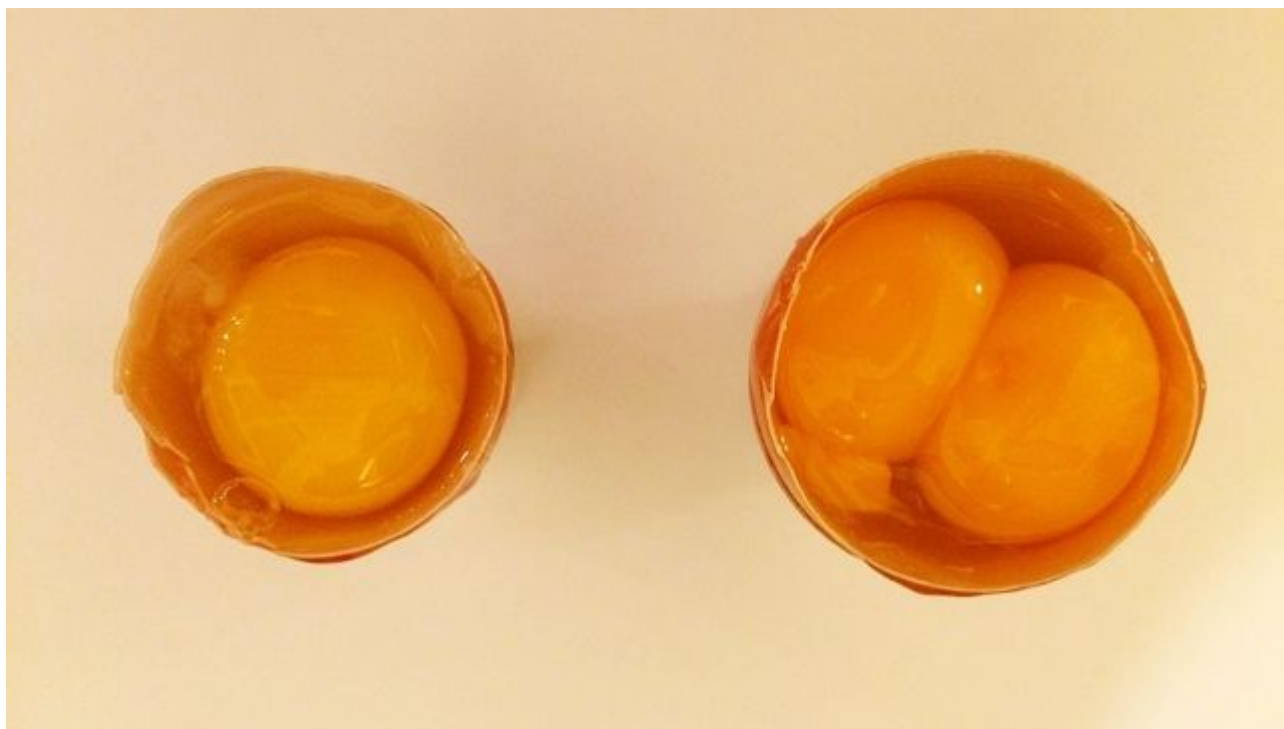


Foto: Guy Courtois

La composición del huevo

Ambas leyendas se basan en **una visión sesgada y prejuiciosa** respecto a la composición de los huevos y a su valor calórico. Para desmontarla, nada mejor que conocer las características nutricionales de los huevos, que son muy interesantes y variadas. Para empezar, el 75% de los huevos son agua y por cada 100 gramos -un huevo pesa entre 50 y 70 gramos- aportan **140 k ilocalorías**.

Esto es aproximadamente por cada huevo lo mismo que puede aportar un plátano o una manzana, lo que hace al huevo un interesante recurso de energía. Sin embargo, a diferencia de estas frutas, el huevo no hace subir directamente el índice glucémico porque **no aporta azúcares en absoluto**, es decir que no fuerza al páncreas a crear insulina, lo cual aleja el peligro de diabetes -primer mito rebatido-.

Por otro lado, su cantidad de grasas es de 10,6 gramos por cada cien, es decir entre 5 y siete gramos por cada huevo, **muy inferior a la mantequilla**, por ejemplo, si bien es cierto que

como buena grasa animal, priman los ácidos grasos saturados y algunas formar de colesterol, no menos importante para fabricar vitamina D.

En cuanto a proteínas, posee 12,6 por cada 100 gramos. No es una cantidad muy alta, ya que se queda en de seis a ocho gramos por huevo, pero es una fuente muy asequible y rápida. Por cierto que toda la proteína, **la ovoalbúmina, se concentra en la clara**, que por su parte es un 90% de agua.

Pero lo más interesante del huevo, es **su aporte vitamínico** en [Retinol](#) (vitamina A), varias vitaminas del grupo B entre las que destacan la tiamina (B1), la riovoflavina (B2), el ácido fólico (B9) o el pantoténico (B5). Además aportan hierro, potasio, fósforo, mageniso o zinc.



EFE

Estudios a favor del huevo

En resumen, se trata de un alimento **sumamente interesante para complementar cualquier dieta** sin aportar excesivas calorías, sin demasiadas grasas saturadas y además sin azúcares.

Precisamente, tal como conocemos hoy la relación entre enfermedades cardiovasculares y dieta, este último detalle los hace especialmente interesantes.

A día de hoy se sabe que son los azúcares y no las grasas los que contribuyen en mayor medida al colesterol LDL o malo, por lo que la ausencia de estos nos da pistas sobre la conveniencia de los huevos en cualquier dieta no vegana. Algunos estudios parecen demostrar que la ingesta de huevos **contribuye a bajar el colesterol plasmático**, así como el nivel de insulina en sangre, con lo que se disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes de tipo 2.

En ello intervendrían las **canxantinas**, que son el compuesto que da pigmento a la yema, así como la **colina**, un fosfolípido que elimina colesterol LDL y del que es también rico el huevo, y adicionalmente los ácidos grasos Omega que también abundan en la yema. Es decir que a pesar de su alto porcentaje de colesterol, poco del mismo se absorbe intestinalmente.

Adicionalmente, cabe destacar que la elevada presencia de retinol unido a la luteína -un pigmento de la yema no precursor de la vitamina A- ayudan no solo a mejorar la visión, sino también, según algunos estudios, **intervendrían en la la prevención de las cataratas** y las máculas oculares.

Dicho todo esto y vistas las virtudes del huevo, es donde conviene introducir matices: de huevos se pueden consumir **tantos como se quiera al día y la semana** en el sentido de que no hay un límite por peligrosidad, al contrario. Ahora bien, no son un alimento completo que pueda sustituir a toda una dieta, puesto que hay vitaminas de las que carecen, así como tampoco aportan fibra vegetal, tan necesaria para nuestra flora intestinal. El exceso de huevos no es en absoluto peligroso, pero tampoco ayuda nutricionalmente a tener una dieta equilibrada.

Fuente: eldiario.es