

Si usted está sano, puede comer un huevo diario

► Los cardiólogos desmitifican el riesgo cardiovascular asociado a su consumo

CRISTINA GARRIDO
MADRID

Si tuviéramos que medir la popularidad del huevo por la cantidad de expresiones en nuestro idioma que lo incluyen, y no siempre para designar al alimento, o por el número de mitos que lo rodean, no cabe duda de que encabezaría el ranking. Bromas aparte, se trata de un producto de alto valor nutricional, cuya ingesta se ha recomendado limitar tradicionalmente por su elevado contenido en colesterol (200 mg. por yema). Sin embargo, ahora, la Fundación Española del Corazón (FEC) quiere desterrar la creencia de que su consumo diario en personas sanas aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Dos recientes investigaciones refrendan este cambio en el discurso. Un meta-análisis basado en ocho estudios, publicado en enero de 2013 en la prestigiosa revista «British Medical Journal», concluyó que no existe relación entre el consumo de un huevo al día y el aumento del riesgo cardiovascular, en comparación con la toma de un máximo de tres huevos a la semana. Otra investigación, elaborada por la Universidad de Granada de marzo de 2013, demostró, tras analizar a 380 adolescentes, que no hay asociación entre la ingesta de huevo y los niveles de lípidos en sangre, la adiposidad, la resistencia a la insulina, la tensión arterial, la capacidad aeróbica o el índice de riesgo cardiovascular. «La hipercolesterolemia de un alimento se valora según el balance entre las grasas saturadas y las insaturadas (estas últi-

mas, beneficiosas, son las mismas que tiene el aceite de oliva). El huevo contiene un 3,6% de ácidos grasos insaturados, un 1,6% de poliinsaturados y solo un 2,8% de grasa saturada, por lo que se compensan», explica a ABC el doctor Leandro Plaza, presidente de la FEC. «La lecitina y las grasas insaturadas de la yema reducen la absorción intestinal de colesterol en nuestro organismo», añade la doctora Pilar García Durruti, jefa del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Grupo HM Hospitales.

La buena noticia para los amantes del huevo solo afecta a las personas sanas, que siguen una dieta equilibrada y practican ejercicio diario. «Se puede consumir un huevo al día, si se goza de un buen estado de salud», afirma. En pacientes con el colesterol alto o que su-

fran enfermedad cardiovascular, por ejemplo que hayan tenido ya un infarto, «se mantiene la recomendación de restringir la ingesta porque, en estos casos, el objetivo es bajar el colesterol lo más posible», advierte el doctor Plaza.

Es cierto que la clara es el único alimento que aporta proteínas de la más alta calidad sin grasa y que todos los lípidos del huevo están en la yema, pero tampoco hay razón para prescindir de ella, excepto por recomendación médica. «En la yema hay vitaminas ligadas a la grasa: la A, E y D; lecitina, vitamina B12 y ácidos grasos muy interesantes como el omega 3», enumera Mar Fer-

nández, directora del Instituto de Estudios del Huevo. Se trata de un alimento muy versátil en la cocina y la opción menos calórica de consumirlo es cocido. Hay pocas diferencias entre el frito y la tortilla francesa, mientras que la alternativa más grasa es en tortilla de patatas. «Se pueden consumir de cualquiera de los tres modos y únicamente es aconsejable no abusar de la tortilla de patata si se padece obesidad o una diabetes mellitus de difícil control, ya que el índice glucémico de este plato es alto», señala la doctora Durruti.

Otro debate es si la forma de cría de la gallina (ecológicas, camperos, en suelo o en jaula) afecta a su calidad. «No está demostrado científicamente que los ecológicos sean mejores ni desde el punto de vista nutricional ni organoléptico», afirma Alfonso Carrasco, científico del CSIC y experto en seguridad alimentaria. **La directora del Departamento de Nutrición, Bromatología y Tecnología de los Alimentos de la Complutense, María Dolores Selgas,** añade que «tampoco podemos decir que unos sean más sanos que otros».

141
calorías aportan dos huevos. El 7% de la energía diaria recomendada en adultos



La lecitina y las grasas insaturadas de la yema reducen la absorción de colesterol

ABC

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Cómo se sabe si un huevo es ecológico o de jaula?

En el código que obligatoriamente debe llevar el huevo. Si el primer dígito es 3, estamos ante un huevo procedente de gallina en jaula, el 2 es para gallinas criadas en suelo, el 1 corresponde a las camperas, y el 0 a las ecológicas. Estas últimas pueden moverse por corrales al aire libre, al

igual que las camperas, pero, a diferencia del resto, consumen un pienso de agricultura ecológica y tienen que cumplir las normas específicas de este tipo de producción.

¿Morenos o blancos, grandes o pequeños?

El color y el tamaño (XL, L, M, S) vienen determinados



por la gallina.

Las morenas dan huevos morenos y las blancas, blancos.

Las más jóvenes ponen huevos más pequeños y las veteranas, los más grandes.

¿Caducan?

No. Tienen fecha de consumo preferente. No hay riesgo para la salud si se toman después, pero es preferible someterlos a un

mayor tratamiento térmico. Si el huevo está fresco, se distinguen dos zonas en la clara, una más gelatinosa, pegada a la yema, y otra más líquida que se desparrama.

¿Hay que lavarlos?

Sí, bajo el grifo, pero solo justo antes de consumirlos. Si los lavamos y luego los guardamos, facilitamos que el agua entre por los

poros del huevo y arrastre contaminación exterior.

¿Por qué deben guardarse en la nevera?

Para mantener su frescura. En el súper los encontramos sin refrigerar para evitar el salto térmico cuando los transportamos a nuestra casa. Esto provocaría una condensación en la cáscara y facilitaría la contaminación del huevo.