

Ana M^a López Sobaler

Doctora en Farmacia por la Universidad Complutense

“El huevo ha sido mirado con recelo durante mucho tiempo, pero se puede comer uno diario tranquilamente”



¿Por qué el huevo es un alimento que despierta tanto interés?

Es un alimento que en principio a todo el mundo le gusta, se puede preparar de muchas maneras, en gastronomía entra en muchísimos platos tanto dulces como salados... Y luego, desde el punto de vista nutricional, es interesante por la cantidad y la calidad de los nutrientes. Por ejemplo, tiene una proteína de gran calidad –que también se encuentra en grandes cantidades–: la ovoalbúmina, que hasta hace unos años se consideraba la proteína de referencia, por la que se comparaban el resto de proteínas de los alimentos. Tiene además vitaminas y minerales en cantidades muy interesantes: vitamina D, ácido fólico, B₁₂, etc., en una cantidad tan elevada que permite alegar eso en el etiquetado. Y luego tiene también otros componentes que se les ha ido dando más importancia en los últimos estudios científicos, como puede ser la colina, la luteína, la zeaxantina, que tienen interés sanitario por la prevención de enfermedades. Y

Es profesora titular del Departamento de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la UCM. Su actividad investigadora ha estado centrada en el estudio de la situación nutricional de diferentes colectivos –desde la infancia hasta la tercera edad–, y su repercusión en su capacidad funcional y sanitaria y en el control de peso. Es miembro del Consejo Asesor Científico del Instituto de Estudios del Huevo.

además esto lo combinamos con un bajo contenido en energía, es decir, que en poca energía nos da muchos nutrientes. Eso es muy interesante en nutrición porque introducir un huevo en un plato o en una dieta nos da poca energía pero con un gran valor nutricional.

Y se utiliza mucho en las dietas como alimento saciante.

Es que la proteína del huevo, en realidad, tiene un gran poder saciante. Últimamente hay varias líneas de investigación en este sentido, comparando la proteína del huevo con la de otros alimen-

tos y se ha observado que da una mayor sensación de saciedad, que las ingestas que se hacen en las comidas posteriores son de menor contenido calórico, etc. Esta es una de las propiedades en la que se está trabajando actualmente, aunque el huevo tenga muchas más: mantener la masa muscular, por ejemplo, por eso en personas mayores se utiliza mucho.

¿De qué factores depende la composición del huevo?

Depende de aspectos como la alimentación de la gallina, la raza, la estación del año, pero

realmente –por lo menos para nosotros, a nivel científico– desde el punto de vista nutricional las variaciones son muy pocas, incluso si comparamos los datos de países diferentes. Podemos encontrar diferencias en algunos nutrientes y minerales, algunos carotenoides dependiendo de la gallina, pero en general tiene una composición bastante homogénea.

¿Cómo es que continuamente estamos descubriendo nuevos aspectos en relación con el valor nutritivo del huevo?

Por este interés nutricional que



tiene el huevo, a los científicos nos interesa, pero también es verdad que es un alimento que ha sido mirado con recelo durante mucho tiempo por su alto contenido en colesterol. Esto es cierto y no vamos a negarlo, pero muchos otros componentes del huevo contrarrestan estos efectos que pueda tener el colesterol.

Para acabar de desterrar mitos, ¿cuántos huevos hay que comer a la semana?

Las guías de alimentación para la población general lógicamente recomiendan incluir los huevos dentro de una alimentación equilibrada. Está claro que no es conveniente introducir una cantidad tan alta que desplace a otros alimentos que también son importantes. Obviamente, tampoco hay ninguna razón para eliminarlos de la dieta, ni siquiera

"Se ha observado que el huevo da una mayor sensación de saciedad y que las ingestas que se hacen en las comidas posteriores son de menor contenido calórico"

por el tema del colesterol, porque se ha visto en los estudios que no es cierto que lo eleve. El huevo entra dentro del grupo de carnes y pescados, y la recomendación está en dos o tres raciones al día de un grupo completo de alimentos. Esto implica que no hay ninguna razón para dar preferencia a la carne, al pescado o al huevo dentro del

grupo. Se podría tomar un huevo diario perfectamente, siempre que no se supere luego el resto de raciones del grupo. También depende un poco de las características de la persona, de su actividad física: quienes hagan ejercicio se podrían permitir estas siete raciones de huevos semanales, y las más sedenta-

rias, tomarlos dos o tres veces por semana.

Recientemente hemos visto noticias sobre los avances en torno a las alergias al huevo; aunque no sea su campo, ¿cómo lo valora?

Es un problema que preocupa, pero sé que se ha avanzado mucho en la forma de ir introduciendo el huevo para que esta alergia que se produce inicialmente vaya desapareciendo. Hay varios grupos de investigación en este sentido con resultados muy interesantes, ya no solo por el interés nutricional –evidentemente se puede vivir sin este alimento– sino también porque las proteínas del huevo entran a formar parte de otros productos, de medicamentos y otros alimentos, por lo que es interesante superar este problema.

Marisa Montes



III Monográfico de la Ganadería y la Agricultura

**Feira Internacional de Galicia
13 - 15 de marzo de 2014**

www.gandagro.com
[facebook.com/gandagro](https://www.facebook.com/gandagro)



FEIRA INTERNACIONAL DE GALICIA • E-36540 SILLEDA • Pontevedra • Tlfn. 986 577000 • Fax 986 580865 • gandagro@feiragalicia.com