



Los beneficios de comer huevos

Nutrición, 09/05/2020



El
huevo
tiene
credenciales
de
salud
impresionantes;
Jorge
Carlos
Fernández
Francés
es un
conocedor
de los

alimentos y nos ofrece algunos beneficios de los huevos a continuación.

Tanto la clara como la yema de un huevo son ricas en nutrientes, incluidas proteínas, vitaminas y minerales. La yema también contiene colesterol, vitaminas liposolubles (como las vitaminas D y E) y ácidos grasos esenciales. Los huevos también son un ingrediente importante y versátil para cocinar, ya que su composición química particular es, literalmente, el pegamento de muchas reacciones de cocción importantes.

Los huevos son una muy buena fuente de proteínas económicas y de alta calidad. Más de la mitad de la proteína de un huevo se encuentra en la clara de huevo, que también incluye vitamina B2 y cantidades más bajas de grasa que la yema. Los huevos son fuentes ricas en selenio, vitamina D, B6, B12 y minerales como zinc, hierro y cobre. Las yemas de huevo contienen más calorías y grasas que las claras. Son una fuente de vitaminas liposolubles A, D, E y K y lecitina, el compuesto que permite la emulsificación en recetas como la holandesa o la mayonesa.

Algunas marcas de huevo ahora contienen ácidos grasos omega-3, dependiendo de lo que hayan alimentado las gallinas (marque siempre la casilla). Los huevos son considerados como una fuente 'completa' de proteínas, ya que contienen los nueve aminoácidos esenciales, los que no podemos sintetizar en nuestros cuerpos y debemos obtener de nuestra dieta.

Un estudio publicado en la revista Paediatrics sugirió que darles a los niños pequeños solo un huevo al día durante seis meses, junto con una dieta con alimentos azucarados reducidos, puede ayudarlos a alcanzar una altura saludable y prevenir el retraso del crecimiento.

El colesterol

Durante años, los huevos se consideraron más un riesgo para la salud que un alimento saludable. Esto se debe a que se los consideraba un alimento rico en colesterol, por lo que se aconsejaba a aquellos con niveles altos de colesterol que los evitaran. Ahora sabemos que el colesterol que se encuentra en los alimentos tiene mucho menos efecto sobre el colesterol en la sangre que la cantidad de grasas saturadas que comemos. Si su médico de cabecera le ha aconsejado que cambie su dieta en un

intento por reducir sus niveles de colesterol en la sangre, lo mejor que puede hacer es mantener las ingestas de pautas diarias para grasas saturadas (20 g para la mujer promedio y 30 g para el hombre promedio) optando por grasas monoinsaturadas que se encuentran en los aceites de oliva y colza. También es una buena idea aumentar la ingesta de verduras, cereales integrales, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa al tiempo que minimiza los azúcares y los carbohidratos refinados.

Si le preocupa su colesterol o no está seguro de si es seguro consumir huevos, consulte a su médico de cabecera.

Huevos para la salud

Los huevos son ricos en varios nutrientes que promueven la salud del corazón, como la betaína y la colina. Un estudio reciente de casi medio millón de personas en China sugiere que comer un huevo al día puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, aunque los expertos enfatizan que los huevos deben consumirse como parte de un estilo de vida saludable para ser beneficiosos.

Durante el embarazo y la lactancia, un suministro adecuado de colina es particularmente importante, ya que la colina es esencial para el desarrollo normal del cerebro.

Los huevos son una fuente útil de vitamina D, que ayuda a proteger los huesos y a prevenir la osteoporosis y el raquitismo. Compre con prudencia, porque el método de producción (libre, orgánico o criado en un establo) puede marcar la diferencia en el contenido de vitamina D. Los huevos deben incluirse como parte de una dieta variada y equilibrada. Se están llenando y, cuando se disfrutan en el desayuno, pueden ayudar con el control de peso como parte de un programa de pérdida de peso, ya que el alto contenido de proteínas nos ayuda a sentirnos más llenos por más tiempo.

Huevos de codorniz

Los huevos de codorniz tienen un sabor similar a los huevos de gallina, pero su tamaño pequeño (cinco huevos de codorniz suelen ser iguales a un huevo de gallina grande) y su cascarón moteado los ha hecho populares en la cocina gourmet. Las conchas varían en color de marrón oscuro a azul o blanco. Los huevos de codorniz a menudo se hierven y se sirven con sal marina.

Huevos de pato

Los huevos de pato parecen huevos de gallina pero son más grandes. Al igual que con los huevos de gallina, se venden en tamaños que varían de pequeños a grandes. Los huevos de pato tienen más proteínas y son más ricos que los huevos de gallina, pero también tienen un mayor contenido de grasa. Cuando se hierva, el blanco se vuelve azulado y la yema se vuelve rojo anaranjado.

Cómo seleccionar y almacenar

Elija huevos de gallinas de corral o criadas orgánicamente. Los huevos siempre deben inspeccionarse visualmente antes de comprar. Es mejor verificar si hay grietas o líquido en la caja para asegurarse de que no haya grietas. Los huevos se almacenan mejor en el cuerpo principal del refrigerador, donde pueden permanecer hasta un mes (marque la fecha de caducidad en la caja). Los huevos ricos en ácidos grasos omega-3 se comen mejor lo antes posible para mantener estos aceites frescos.

Fuente: <http://jorgecarlosfernandez.com/los-beneficios-para-la-salud-de-los-huevos/>

