El **huevo** en la alimentación de la mujer

Instituto de Estudios del Huevo

ORGANIZACIÓN INTERPROFESIONAL DEL HUEVO Y SUS PRODUCTOS

inprovo

El Instituto de Estudios del Huevo
es una entidad sin ánimo de lucro con vocación científica y divulgativa, creada en 1996, que promueve la investigación, la divulgación y la formación solvente en torno al huevo como alimento y su relación con la nutrición y la salud. Sus actividades están dirigidas por el Consejo Asesor, un grupo de más de sesenta profesionales y expertos independientes de todas las disciplinas relacionadas con el huevo y su producción, calidad, uso y consumo adecuados (veterinaria, química, farmacia, bromatología, nutrición, cardiología, alergología, gastronomía, tecnología de los alimentos, consumo…)

La Organización Interprofesional del Huevo y sus Productos **(INPROVO)** agrupa a asociaciones de empresas del sector productivo, industrial y comercial del huevo de ámbito nacional. Está reconocida por el Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino como Organización Interprofesional Agroalimentaria. Entre sus objetivos están la investigación, la promoción de la imagen del huevo y dar respuesta a las necesidades y demandas del consumidor. Desde su creación en 1998, mantiene una colaboración permanente con el Instituto de Estudios del Huevo en estas áreas.

Introducción

Las mujeres tienen requerimientos nutricionales característicos diferentes de los de los varones. Si bien de una parte sus necesidades energéticas suelen ser menores, por otro lado deben ingerir algunos nutrientes en cantidad similar o incluso superior a la población masculina. Estas diferencias se acentúan en momentos como el del crecimiento, el embarazo, la lactancia y la menopausia. El huevo es un alimento de gran interés para cubrir necesidades especiales ya que tiene nutrientes esenciales y muy biodisponibles, al tiempo que aporta pocas calorías.

Por su contenido en colesterol este alimento ha sido mirado con recelo. Aunque en el pasado se ha recomendado limitar el consumo de huevos por su contenido en colesterol los estudios de los últimos años nos muestran que los condicionantes nutricionales de la enfermedad cardiovascular son muy numerosos. Además, el efecto del colesterol dietético sobre las concentraciones de colesterol plasmático y LDL es mucho menor que el de otros componentes de la dieta, como las calorías, las grasas saturadas y los ácidos grasos trans, de los que el huevo aporta una cantidad baja o nula (para la grasa trans). Hay que considerar que los huevos aportan nutrientes beneficiosos desde el punto de vista cardiovascular, como sustancias antioxidantes y grasas insaturadas. Las últimas evidencias científicas indican que la ingesta moderada de huevos no incrementa el riesgo cardiovascular, lo que justifica la presencia de este alimento en el contexto de una dieta equilibrada.

Valor nutricional del huevo

La Figura 1 representa el contenido medio en energía y nutrientes de un huevo de tamaño medio (unos 50 g comestibles), y la distribución de dichos nutrientes entre la clara y la yema.

En la yema se localiza casi toda la grasa del huevo, tanto la saturada, como la monoinsaturada y poliinsaturada, así como el colesterol y los ácidos grasos esenciales. También se encuentran en la yema las vitaminas liposolubles (A, D, E y K) además de la colina, la luteína y zeaxantina. Algunas vitaminas hidrosolubles se encuentran en una elevada proporción, como el folato y las vitaminas B_1, B_6, B_{12}, el ácido pantoténico y la biotina, igual que sucede con algunos minerales como zinc, calcio, fósforo, hierro, cobre y selenio.

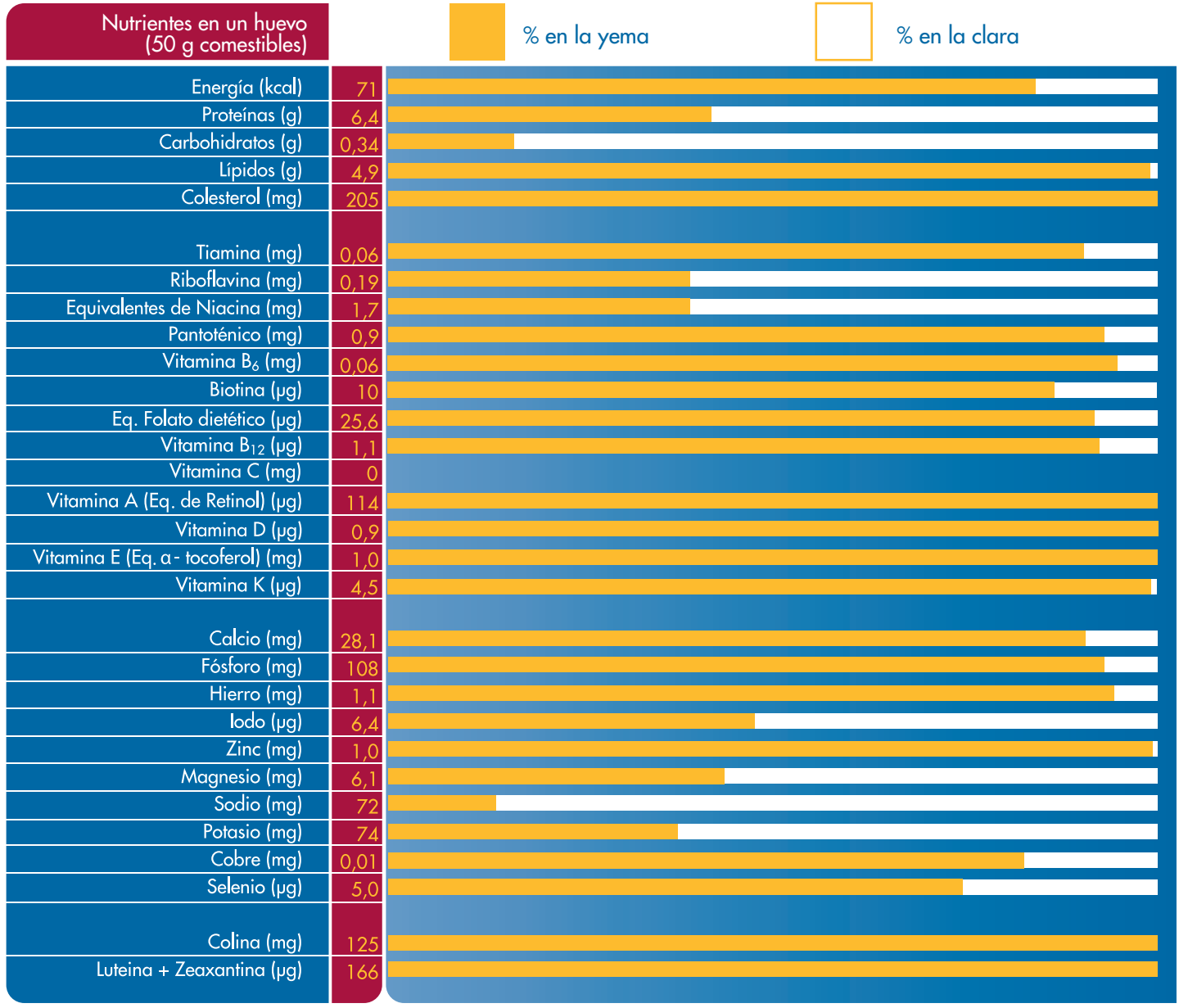
Por otra parte, en la clara se encuentra más de la mitad de la proteína del huevo, y también es más rica que la yema en vitamina B_2, la niacina, el yodo, el magnesio y el potasio.

Para valorar la importancia del huevo en la alimentación de la mujer, se muestra en la figura 2 la proporción de las Ingestas Diarias Recomendadas para mujeres de entre 20 y 50 años, que se cubren con una ración de dos huevos de tamaño medio (100 g comestibles).

El huevo aporta una cantidad muy elevada de casi todos los nutrientes, lo que permite cubrir más del 30% de las Ingestas Diarias Recomendadas para las proteínas, fósforo, vitaminas B_2, B_{12}, ácido pantoténico, biotina, vitamina D y colina, y más del 15% de las ingestas diarias recomendadas de hierro, zinc, selenio, niacina, y vitaminas A, E y K.

Su contenido energético es muy bajo, y solo cubre el 6% de la energía diaria recomendada. Por eso podemos decir que es un alimento de elevada densidad nutricional, ya que proporciona pocas calorías y muchos nutrientes.

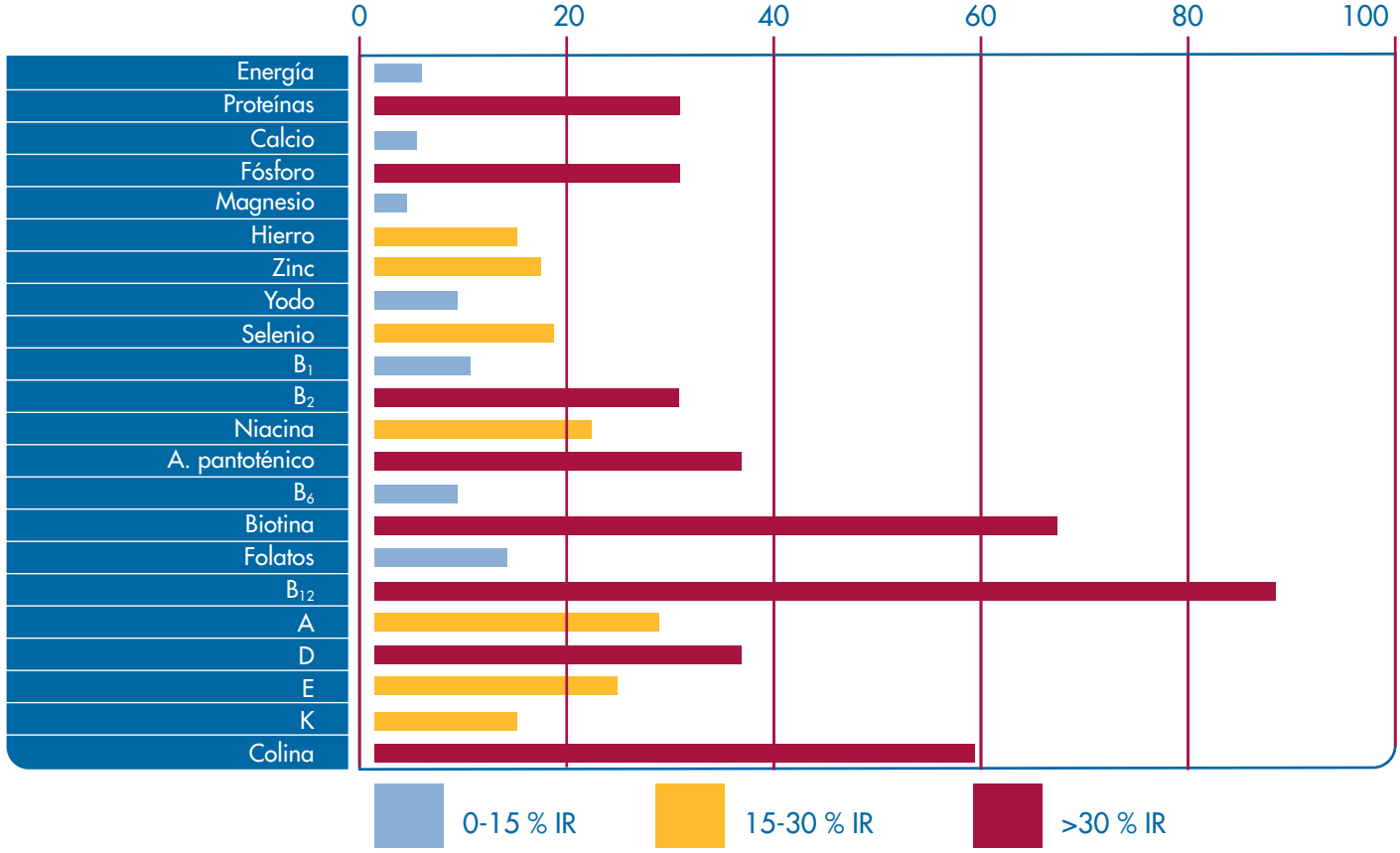
Figura 1.- Composición de un huevo de tamaño medio y porcentaje de nutrientes aportados por la yema y por la clara (*)



* Ortega RM, López-Sobaler AM, Andrés P, Requejo AM, Aparicio A, Molinero LM (2010). Programa DIAL para valoración de dietas y cálculos de alimentación. Departamento de Nutrición (UCM) y Alce Ingeniería, SA. Madrid, http:www.alceingenieria.net/nutricion.htm

* Ortega RM, López-Sobaler AM, Requejo AM, Andrés P. la composición de los alimentos. Herrramienta básica para la valoración nutricional. Editorial Complutense, Madrid, 2010.

Figura 2.- Porcentaje de las IR para mujeres adultas (de 20 a 50 años) que se cubren por el consumo de una ración de 2 huevos



Necesidades nutricionales de la mujer a lo largo de su ciclo vital

- Diferencias entre hombres y mujeres

En la tabla 1 se muestran las Ingestas Diarias Recomendadas de hombres y mujeres adultos de 20 a 50 años. Las ingestas recomendadas de energía y nutrientes dependen de factores como la edad, el sexo, la actividad física y el tamaño y composición corporal. A partir de la pubertad los requerimientos nutricionales de las mujeres son distintos de los de los varones.

El tamaño corporal de las mujeres es en general menor que el de los varones y por eso sus necesidades de energía son inferiores también, aunque las de otros nutrientes no disminuyen proporcionalmente. De hecho, la mujer debe ingerir una cantidad similar que los hombres de fósforo, yodo, ácido pantoténico, biotina, folatos y vitaminas B_{12}, C y D, y necesita cantidades mayores de calcio y hierro.

Para cubrir adecuadamente estas Ingestas Diarias Recomendadas la mujer debe seleccionar con cuidado su dieta, ya que para mantener su peso corporal debe tomar menor cantidad de energía, pero la misma o incluso mayor cantidad de nutrientes que el hombre. El huevo es un alimento de gran interés en la dieta de la mujer por su alta densidad nutricional.

Tabla 1.- Ingestas Diarias Recomendadas de energía y nutrientes de adultos de 20 a 50 años de edad (Departamento de Nutrición, 2010)

	Mujeres	Varones
Energía (kcal)	2150	2650
Proteínas (g)	41	54
Calcio (mg)*	1200	1000
Fósforo (mg)*	700	700
Magnesio (mg)	350	410
Hierro (mg)*	15	10
Zinc (mg)	12	15
Yodo (µg)*	150	150
Fluoruro (mg)	3	4
Selenio (µg)	55	70
Vitamina B_1 (mg)	1,1	1,2
Vitamina B_2 (mg)	1,2	1,6
Niacina (mg)	15	17,5
Ácido pantoténico (mg)*	5	5
Vitamina B_6 (mg)	1,3	1,5
Biotina (µg)*	30	30
Folatos (µg)*	400	400
Vitamina B_{12} (µg)*	2,4	2,4
Vitamina C (mg)*	60	60
Vitamina A (µg)	800	1000
Vitamina D (µg)*	5	5
Vitamina E (mg)	8	10
Vitamina K (µg)	60	75
Colina (mg)	425	550

* Marcados con fondo amarillo los nutrientes que se necesitan en mayor cantidad y en rojo los que se necesitan en igual cantidad, respecto a población masculina

- Evolución de las necesidades nutricionales en las distintas edades de la mujer

En la tabla 2 se presentan las Ingestas Diarias Recomendadas para el colectivo femenino desde la infancia a la vejez, considerando además el embarazo y la lactancia. Podemos ver que las necesidades de casi todos los nutrientes aumentan desde la niñez hasta la adolescencia, debido fundamentalmente al crecimiento y desarrollo que se producen en estos años.

Las necesidades de energía y nutrientes como el calcio, el fósforo, el magnesio y la vitamina B_2 son máximas en la adolescencia, entre los 14 y 20 años, y a partir de este momento disminuyen ligeramente. Para otros nutrientes, como las proteínas, el hierro, el yodo, el zinc, los folatos, la niacina, el ácido pantoténico, la biotina y las vitaminas B_1, B_{12} y A, se mantienen las recomendaciones durante la etapa adulta, independientemente de que las necesidades de energía disminuyan.

Al terminar la etapa fértil de la mujer, con la menopausia, disminuyen significativamente las necesidades del hierro. Posteriormente, en las mujeres de edad avanzada, debido a los cambios que se producen en la composición corporal, las necesidades de energía son bastante menores que en las etapas adultas anteriores, e incluso que durante la etapa escolar. Sin embargo, las necesidades de muchos nutrientes siguen siendo iguales que para las mujeres más jóvenes o incluso superiores, como ocurre con el calcio y las vitaminas B_6, B_{12}, D, E, K, y la colina. En esta etapa las deficiencias en estos nutrientes son frecuentes, ya que la dieta de la mujer mayor debe incluir igual o mayor cantidad de nutrientes combinada con menor cantidad de energía.

- Embarazo y lactancia

En estas etapas la mujer debe tomar una cantidad algo superior de energía para hacer frente a sus propias necesidades y además para garantizar el correcto desarrollo y crecimiento del feto y la producción de leche. Además, casi todos los nutrientes deben incluirse en la dieta en mayor cantidad en estos momentos.

En resumen, durante los estados fisiológicos en que las necesidades de nutrientes son mayores (el crecimiento, el embarazo y la lactancia) o cuando la ingesta energética es menor (en la tercera edad o cuando se siguen dietas hipocalóricas) es cuando hay un mayor el riesgo de deficiencias nutricionales en la mujer.

Tabla 2.- Ingestas Diarias Recomendadas de energía y nutrientes para población femenina española (Departamento de Nutrición, 2010)

		1-3a	4-5a	6-9a	10-13a	14-19	20-39	Embarazo	Lactancia
Energía	kcal	1200	1600	1900	2100	2250	2200	2500	2700
Proteínas	g	23	30	36	41	43	41	56	66
Calcio	mg	500	800	800	1300	1300	1200	1400	1500
Fósforo	mg	400	500	700	1200	1200	700	1200	1300
Magnesio	mg	80	130	180	240	375	350	400	400
Hierro	mg	10	10	10	15	15	15	25	15
Zinc	mg	10	10	10	12	12	12	15	20
Yodo	µg	70	90	130	150	150	150	175	200
Fluoruro	mg	0,7	1	1,5	2	3	3	3	3
Selenio	µg	20	20	30	45	50	55	65	75
B_1	mg	0,5	0,7	0,8	0,9	1	1,1	1,3	1,5
B_2	mg	0,8	0,9	1	1,3	1,4	1,2	1,5	1,6
B_6	mg	0,6	0,9	1,1	1,1	1,3	1,3	1,9	2
B_{12}	µg	1,1	1,4	1,7	2,1	2,4	2,4	2,6	2,8
Niacina	mg	8	11	13	14	15	15	18	19
Folatos	µg	150	200	250	300	400	400	600	500
C	mg	55	55	55	60	60	60	80	90
Ácido pantoténico	mg	2	3	4	4	5	5	6	7
Biotina	µg	8	12	14	20	25	30	30	35
A	µg	400	500	700	800	800	800	800	1300
D	µg	5	5	5	5	5	5	5	5
E	mg	7	8	8	8	8	8	10	12
K	µg	15	20	30	45	55	60	65	65
Colina	mg	200	250	300	375	400	425	500	550

Componentes del huevo claves en la alimentación de la mujer

Proteínas de elevada calidad: El huevo es un alimento con elevado contenido proteico. Además las proteínas del huevo contienen todos los aminoácidos esenciales, algunos de ellos en una proporción muy superior a la proteína patrón, por lo que se trata de proteínas de alta calidad y también de muy fácil digestión. Su calidad proteica hace que el consumo de huevo sea especialmente recomendable en la infancia, la gestación o la lactancia, ya que se necesitan proteínas en cantidad y de calidad.

La proteína de huevo es especialmente rica en leucina, aminoácido que juega un papel importante en la síntesis de tejido muscular y en la sensación de saciedad y el control de la ingesta de alimentos. Puede ayudar a frenar la sarcopenia (pérdida de tejido muscular) en mujeres mayores y favorecer la pérdida de peso en las dietas hipocalóricas.

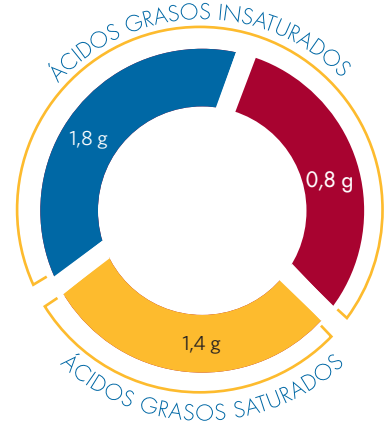
La proteína del huevo es también muy rica en otro aminoácido esencial, el triptófano, necesario para la síntesis de serotonina (un neurotransmisor relacionado con el estado de ánimo) y de melatonina, molécula relacionada con el ritmo circadiano (los ciclos de sueño y vigilia y el control del sueño).

Lípidos esenciales: El huevo ha sido mirado injustificadamente con cierto temor debido a su contenido en colesterol, que se localiza en la yema. Esto ha hecho que durante años se recomendara limitar o eliminar de la dieta el huevo completo o, en ocasiones, la yema.

Hoy sabemos que en el control de la colesterolemia y en el riesgo cardiovascular es más importante disminuir el consumo de grasas saturadas, así como evitar la obesidad y el sedentarismo. En este sentido, el huevo contiene otros elementos que son muy favorables desde el punto de vista cardiovascular, y que no siempre se tienen en cuenta. Se trata de uno de los alimentos de origen animal con menor contenido en ácidos grasos saturados (AGS), y su relación entre ácidos grasos poliinsaturados (AGP) y AGS es muy favorable.

El huevo aporta un ácido graso esencial (AGE) de la familia de los omega-6, que es el ácido linoleico. Los AGE no pueden ser sintetizados en el cuerpo y solo se pueden obtener con la dieta. Cuando no los ingerimos o los tomamos en baja cantidad aparecen síntomas de su carencia, por eso se consideran esenciales, como las vitaminas.

Figura 3. Equilibrio de lípidos de la yema
El huevo tiene 4,9 g de lípidos totales



Ácidos grasos poliinsaturados
Ácidos grasos monoinsaturados
Ácidos grasos saturados

Tabla 3. Contenido en grasa de un huevo de tamaño medio

	Un huevo completo (50 g comestibles)
Lípidos (g)	4,9
AGS (g)	1,4
AGM (g)	1,8
AGP (g)	0,8
Colesterol (mg)	205
Ácido oleico (g)	2
Ácido linoléico (g)	1
Ácido linolénico (g)	0
EPA (mg)	4
DHA (mg)	30
Total omega 3 (mg)	51

EPA: Ác. eicosapentaenoico
DHA: Ác. docosahexaenoico
AGI: Ác. grasos insaturados
AGP: Ác. grasos poliinsaturados
AGS: Ác. grasos saturados
AGM: Ác. grasos monoinsaturados

También proporciona cantidades apreciables de ácido eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA), que son ácidos grasos omega 3, componentes fundamentales de las membranas neuronales e imprescindibles para el desarrollo cerebral y la función cognitiva. Por eso la ingesta de estos ácidos grasos es especialmente importante en el embarazo y la lactancia, cuando se están formando estructuras del sistema nervioso. Además, los aportes de estos ácidos grasos se han relacionado con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, la mejora de la presión arterial y de la sensibilidad a la insulina. También se asocian con una disminución de problemas cognitivos, especialmente de la Enfermedad de Alzheimer y mentales, como la depresión.

Considerando que es recomendable tomar al menos 500 mg de EPA+DHA, el consumo de dos huevos contribuye a cubrir casi el 14% de esta cantidad aconsejada, lo que puede suponer un beneficio sanitario y funcional a corto y largo plazo.

Por otro lado, el huevo no contiene ácidos grasos "trans", y es rico en fosfolípidos, especialmente lecitina, que inhibe en gran medida la absorción del colesterol de la dieta.

Colina: El huevo es una muy buena fuente de colina, un nutriente que forma parte de las membranas celulares, componente esencial de la fosfatidilcolina y la esfingomielina, compuestos muy abundantes en las membranas de las neuronas. Interviene en diversas reacciones metabólicas, como en la metilación del DNA, la expresión de genes y la diferenciación celular. También es necesaria para la síntesis del neurotransmisor acetilcolina.

La colina puede encontrarse en alimentos de origen vegetal, pero la principal fuente de este nutriente es el huevo, en donde aparece formando parte de la lecitina (fosfatidilcolina) de la yema, en una forma muy aprovechable por nuestro organismo.

Con el consumo de un huevo (125 mg de colina) en las niñas en la etapa escolar o dos huevos (250 mg de colina) a partir de los 10 años se cubren más del 50% de las ingestas diarias recomendadas de este nutriente. Este aporte puede ser de gran importancia en las etapas de la vida en la que las necesidades de colina son más elevadas, especialmente en el embarazo, la lactancia y en la edad avanzada.

Luteína y Zeaxantina: Se trata de dos carotenoides que se encuentran en la yema del huevo, y son responsables en parte del color de la misma. Aunque no se consideran nutrientes, proporcionan beneficios para la salud, ya que tienen efectos antioxidantes y anticancerígenos. El huevo es el único alimento de origen animal que aporta luteína y zeaxantina, y aunque su contenido es inferior al de algunas fuentes de origen vegetal, su biodisponibilidad es mayor, ya que se encuentran en la yema, un medio con alto contenido lipídico.

La luteína y la zeaxantina son interesantes para la salud ocular, ya que reducen el riesgo de cataratas y previenen la degeración macular asociada a la edad, una de las causas más frecuentes de ceguera. Un estudio realizado con mujeres que tomaron 6 huevos a la semana, con diferentes concentraciones de luteína y zeaxantina, asoció su consumo con un aumento de estos compuestos en suero y un incremento de la densidad del pigmento macular en comparación con lo observado en mujeres que tomaron un placebo (Wenzel y col, 2006).

La luteína, por otra parte, tiene efectos antiinflamatorios, juega un importante papel en la prevención de enfermedades coronarias y del desarrollo de algunos tipos de cáncer.

Estos compuestos aparecen en el plasma del cordón umbilical y en la leche materna, lo que también sugiere el gran interés que tiene su ingesta durante el embarazo, la lactancia y en los primeros meses de vida.

Vitamina D: Esta vitamina juega un papel fundamental en la formación y el mantenimiento de la masa ósea y para prevenir la osteoporosis en etapas avanzadas de la vida de la mujer. Además recientes estudios señalan que aumentar el aporte de esta vitamina puede implicar beneficios sanitarios como ayudar a prevenir infecciones y alergias, así como enfermedades coronarias, hipertensión, diabetes tipo 1, obesidad, esclerosis múltiple y algunos tipos de cáncer.

Diversos estudios destacan que un elevado porcentaje de mujeres presentan déficit de esta vitamina, tanto durante la infancia como en etapas posteriores de la vida. Esta situación puede ser debida a un aporte dietético insuficiente, junto con una escasa exposición al sol. Por otra parte, esta deficiencia es más frecuente en individuos con sobrepeso/obesidad, porque la vitamina queda secuestrada en el tejido adiposo. Las mujeres con exceso de peso, que constituyen un grupo creciente de la población, presentan un mayor riesgo de deficiencia en esta vitamina, con las consecuencias sanitarias asociadas.

La ingesta de vitamina D es baja e inferior a la recomendada. El huevo es una fuente importante de vitamina, y casi el 30% de la ingesta diaria de la vitamina D procede de este alimento, tanto en niñas (Ortega y col., 2012) como en mujeres españolas (González-Rodríguez y col., 2013).

Hierro: En circunstancias normales, los varones sanos y las mujeres postmenopáusicas no tienen unas necesidades muy elevadas de hierro, ya que tan solo pierden alrededor de 1 mg/día. Sin embargo, las mujeres en edad fértil deben cubrir el hierro perdido durante la menstruación, así como las necesidades adicionales del embarazo y la lactancia para evitar padecer anemia ferropénica por carencia de hierro.

La yema de huevo aporta hierro de forma natural. Al ser este de tipo "no hemo", es muy recomendable para mejorar su absorción consumir el huevo entero, ya que la clara tiene proteínas que aportan aminoácidos y polipéptidos, que forman en el intestino delgado complejos solubles de fácil absorción con el hierro no hemo. También se potencia la absorción del hierro no hemo al consumir alimentos con alto contenido en vitamina C, como el kiwi, los cítricos, el pimiento o el brócoli.

Utilidad del huevo en diversas circunstancias y situaciones

- Huevo y control de peso

El huevo tiene un bajo contenido calórico y además por su efecto saciante es de gran interés en el control del peso corporal, preocupación de interés prioritario para un elevado porcentaje de mujeres de todas las edades. Como tiene un elevado contenido en proteínas, especialmente ricas en leucina, ayuda al crecimiento muscular y previene la pérdida de músculo que se produce cuando se realiza ejercicio de forma intensiva o cuando se pierde peso con una dieta hipocalórica.

De cara al control de peso es importante la forma en que se cocina el huevo. Se recomienda elegir preparaciones empleen poca grasa (cocidos, escalfados, pasados por agua, a la plancha…).

- El huevo en la alimentación de mujeres mayores

El huevo es un alimento de fácil masticación y digestión, lo que hace que sea especialmente interesante en la alimentación de las personas mayores, que pueden tener problemas para masticar y tragar. Como tiene un bajo contenido calórico, pero es rico en nutrientes, puede emplearse para enriquecer numerosos platos, como cremas o purés, o en otras preparaciones culinarias (flanes, natillas, etc.) altamente apetecibles, y que tienen gran interés en los casos de inapetencia.

- Consumo de huevo y riesgo cardiovascular

Por su contenido en colesterol, se ha relacionado, erróneamente, al huevo con aumentos de los niveles de colesterol en sangre y del riesgo cardiovascular. Sin embargo el huevo tiene otros componentes beneficiosos que ayudan a desmitifican este error. Son numerosas las investigaciones que demuestran que a pesar de que tomar más huevo se asocie a una mayor ingesta de colesterol, no se producen cambios desfavorables en los lípidos séricos, ni aumenta el riesgo cardiovascular. Por esta razón no hay peligro en consumir huevo a diario, en el marco de una dieta variada que incorpore otros alimentos también necesarios (verduras, frutas, pescados…)

Numerosos estudios realizados en amplios grupos de población han puesto de relieve la falta de asociación entre aumento en el consumo de huevos y prevalencia de enfermedades cardiovasculares:

- Hu y col. (1997) en un estudio de **seguimiento de 14 años**, y tras ajustar por edad, tabaquismo y otros factores potenciales de riesgo de cardiopatía coronaria, no encontraron asociación entre el mayor consumo de huevo y el riesgo de sufrir enfermedad coronaria o ictus en mujeres del Nurses Healthy Study.

- En un estudio realizado en mujeres universitarias madrileñas (Ortega y col., 1997), se comprobó que las que tomaban más de un huevo al día presentaron valores de colesterol/HDL y LDL/HDL en sangre más favorables que las que tomaban menos de un huevo al día, pese a tener una ingesta superior de colesterol.

- En el estudio de Song y Kerver (2000), y en concreto en el colectivo femenino, tomar **4 o más huevos a la semana** se asoció de manera significativa a menores niveles de colesterol respecto a lo observado en las mujeres que tomaban 1 huevo o menos a la semana.

- Scraffor y col (2011) también observan que un consumo elevado de huevo (7 o más veces a la semana) frente a un consumo inferior (menos de 1 vez a la semana) no se asocia con mayor mortalidad por ECV ni en varones ni en mujeres.

- Zazpe y col (2011), en población del estudio SUN, realizado en España, tampoco han encontrado asociación con el riesgo de ECV al comparar el consumo más elevado (**> 4 huevos/semana**) con el más bajo (<1 huevo/semana).

Consumo aconsejado

En este momento todos los organismos nacionales e internacionales, sociedades de Nutrición y científicos coinciden en recomendar 2-3 raciones/día entre carnes/pescados/huevos, sin que exista ninguna razón para que el consumo de uno de estos grupos de alimentos supere al resto. Teniendo en cuenta los hábitos alimentarios actuales, en la mayor parte del colectivo femenino resulta deseable aumentar el consumo de pescado y huevo.

En las niñas más pequeñas y sedentarias puede ser adecuado tomar 2-3 huevos por semana, mientras que las más grandes y activas o en las adultas puede llegar a ser aceptable 1/día, lo aconsejable depende del gasto energético y de la posibilidad de incluir en la dieta alimentos de los diferentes grupos en las proporciones adecuadas.

Por otra parte, mientras que en niñas más pequeñas la ración siempre es de 1 huevo/día, a partir de los 9-10 años se puede considerar que la ración pasa a ser de 2 huevos/día, siempre dependiendo del gasto energético de la niña y del total de su dieta.

Los huevos son una alternativa nutritiva y apetecible para cualquiera de las comidas diarias, se puede incluir en el desayuno (como es costumbre en otros países, para ayudar a mejorar la calidad nutricional de esta comida, casi siempre insuficiente) y también es un alimento adecuado para incluir en almuerzos o en cenas. Además los huevos son alimentos bien aceptados, baratos y fáciles de masticar y digerir.

Consejos para mantener una alimentación saludable

No hay alimentos buenos o malos sino dietas o pautas de alimentación correctas o incorrectas. Tomar más o menos huevos o cualquier otro alimento no garantiza que la alimentación sea mejor o peor. Para conseguir una alimentación correcta es necesario:

Aumentar la actividad física: Las personas activas gastan más energía, por lo que pueden tomar más alimentos de todos los grupos, y aumentar su ingesta de nutrientes. Así se consigue más fácilmente una situación nutricional adecuada y controlar mejor el peso.

Variedad: Se deben incluir los alimentos de todos los grupos, evitando caer en la monotonía, más arriesgada en cuando se siguen dietas restrictivas o en personas inapetentes.

Proporcionalidad: Los diferentes alimentos deben tomarse en la proporción establecida en las guías de alimentación.

Moderación: la cantidad a consumir debe ser moderada, evitando que el consumo excesivo de un tipo de alimentos impida que se tomen otros también necesarios y vigilando que las calorías ingeridas permitan mantener el peso adecuado.

Consejos para mejorar la alimentación de las mujeres españolas

Los estudios realizados ponen de relieve que la alimentación de las mujeres en España es mejorable (Ortega y col., 2004; 2007). Se recomienda en general aumentar el consumo de verduras/hortalizas, cereales/legumbres y huevos/pescados.

Referencias bibliográficas

- Departamento de Nutrición. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española. En: Ortega y col. La composición de los alimentos. Herramienta básica en la valoración nutricional. Madrid, Ed. Complutense. 2010. p. 82-84.

- González Rodríguez LG, Estaire P, Peñas-Ruiz C, Ortega RM. Vitamin D intake and dietary sources in a representative sample of Spanish adults. J Human Nutr & Diet 2013; 26 (Suppl. 1): 64–72.

- Hu FB, Stampfer MJ, Rimm EB, Manson JE, Ascherio A, Colditz GA, Rosner BA, Spiegelman D, Speizer FE, Sacks FM, Hennekens CH, Willett WC. A prospective study of egg consumption and risk of cardiovascular disease in men and women. JAMA. 1999; 281(15):1387-94.

- Instituto de Estudios del Huevo. El gran libro del huevo. León: Ed. Everest, 2009.

- Ortega RM, Quintas ME, Andrés P, Gaspar MJ, López-Sobaler AM, Navia B, Requejo AM. Ingesta de alimentos, energía y nutrientes en jóvenes de sexo femenino en función de su consumo de huevos. Repercusión en los parámetros lipídicos cuantificados en suero. Nutr Clin 1997; 17: 31 37.

- Ortega RM, López-Sobaler AM, Aranceta J, Serra Ll. ¿Existen deficiencias nutricionales en la dieta mediterránea?. Arch Latinoamer Nutr 2004; 54 (2 Suppl 1): 87-91.

- Ortega RM, Aparicio A. Problemas nutricionales actuales. Causas y consecuencias. En: Ortega RM, Requejo AM, Martínez RM eds. Nutrición y Alimentación en la promoción de la salud, Madrid: UIMP, IMP Comunicación; 2007. p. 8-20.

- Ortega RM, González-Rodríguez L, Jiménez AI, Estaire P, Rodríguez-Rodríguez E, Perea JM, Aparicio A. Ingesta insuficiente de vitamina D en población infantil española; condicionantes del problema y bases para su mejora. Nutr Hosp 2012;27(5):1437-1443.

- Scrafford CG, Tran NL, Barraj LM, Mink PJ. Egg consumption and CHD and stroke mortality: a prospective study of US adults. Public Health Nutr. 2011;14(2): 261-70.

- Singh M. Essential fatty acids, DHA and human brain. Indian J Pediatr 2005; 72(3): 239-42

- Song WO, Kerver JM. Nutritional contribution of eggs to American diets. J Am Coll Nutr 2000;19: 556S–562S.

- Wenzel AJ, Gerweck C, Barbato D, Nicolosi RJ, Handelman GJ, Curran-Celentano J. A 12-wk egg intervention increases serum zeaxanthin and macular pigment optical density in women. J Nutr. 2006;136(10): 2568-73

- Zazpe I, Beunza JJ, Bes-Rastrollo M, Warnberg J, de la Fuente-Arrillaga C, Benito S, Vázquez Z, Martínez-González MA. Egg consumption and risk of cardiovascular disease in the SUN Project. Eur J Clin Nutr 2011;65(6): 676-82.

Sitios Web de interés:

www.institutohuevo.com
www.huevo.org.es
www.huevito.es
www.eggnutritioncenter.org

Para más información puede dirigirse a:

Apartado de Correos 3.383 - 28080 Madrid
Tel.: 91 534 32 65 - Fax: 91 456 05 32
www.institutohuevo.com
www.huevo.org.es
e-mail: institutohuevo@institutohuevo.com

También puede encontrarnos en:

Instituto de Estudios del Huevo

ORGANIZACIÓN INTERPROFESIONAL DEL HUEVO Y SUS PRODUCTOS
inprovo

Texto del folleto: Ana M. López Sobaler, Rosa M Ortega Anta
Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid