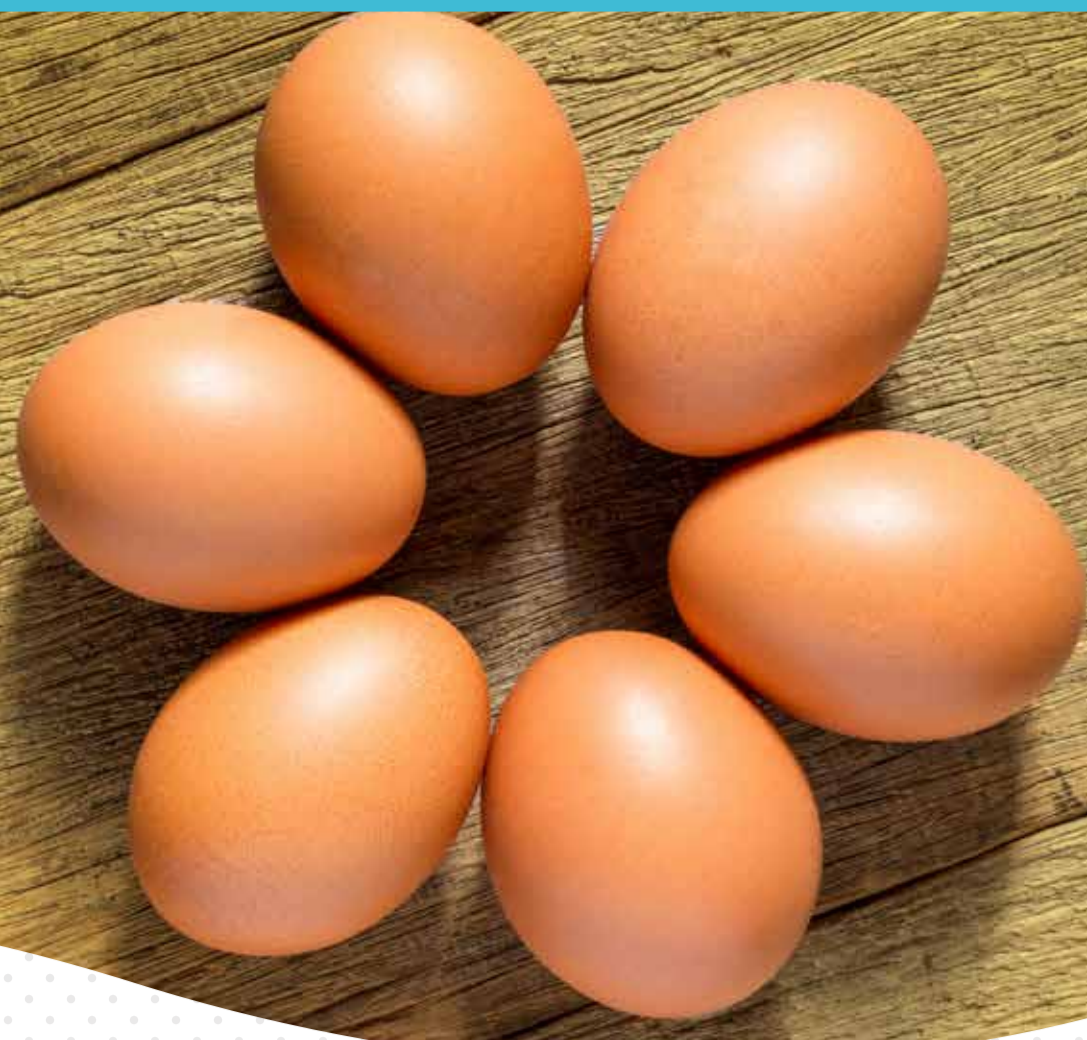


LA POTENCIA NUTRICIONAL DEL HUEVO



Estimado [[Nombre]]

¿Eres de las personas que dicen “cómase aunque sea un huevo”?

Esta simple frase refleja dos caras de cómo se percibe muchas veces el valor de los huevos. Por un lado, el **gran error** de minimizar el potencial que tienen los huevos de nutrirnos y contribuir en nuestra salud y, por otro lado, refleja varios aspectos positivos de este gran alimento, tales como su **facilidad de consumo, su versatilidad y su accesibilidad**.



Con seguridad, **si empezamos a posicionar la grandeza nutricional de los huevos**, muchas más personas sabrán que cuando comen huevos, **realmente están consumiendo un excelente alimento** y no por su costo, sino por su verdadero valor: el nutricional.

Eso sin dejar de lado la importancia que tiene la producción avícola en la economía del país, debido a que se estima que genera aproximadamente **12.000 empleos directos y 50 000 indirectos**, contribuyendo a la economía del país.

En la **tabla 1** se observa que la proteína de huevo es de mayor calidad biológica en comparación con los otros productos de origen animal.

Datos interesantes de recordar:

- El cuerpo humano tiene 10000 proteínas diferentes.
- Todas las proteínas se forman a partir de 20 aminoácidos.
- Hay 9 aminoácidos que son esenciales: Histidina, Isoleucina, Leucina, Lysina, Metionina, Fenilalanina, Treonina, Triptófano y Valina.
- La evaluación de la calidad de las proteínas considera: su composición de aminoácidos esenciales y su digestibilidad.

Tabla 1. Escore de aminoácidos corregido por digestibilidad (PDCAAS) de algunos productos de origen animal

Alimento	PDCAAS (%)
Huevo entero	97
Leche fluida y en polvo	95
Carne de res	94
Pescado	94
Cerdo	94

Fuente: Suárez, Kizlansky & López, 2006.

Los huevos tienen un elevado aporte nutricional, con una gran variedad de nutrientes, de los cuales, en su mayoría brinda un aporte significativo y una proporción adecuada. En las tablas 2 a la 5 se puede observar su aporte nutricional.

Sin embargo, su valor no se limita a aportar nutrientes. En dos estudios se concluye que el consumo de huevos enteros cocidos en combinación con vegetales crudos, es una forma efectiva de aumentar la absorción de α -tocoferol y γ -tocoferol así como de carotenoides (incluyendo alfa-caroteno, betacaroteno, luteína, zeaxantina y licopeno) (Kim, Ferruzzi & Campbell, 2016); (Kim, Gordon & Ferruzzi, 2015).

VALOR NUTRICIONAL DEL HUEVO

Tabla 2. Distribución de macronutrientes de 100 g de huevo

Macronutriente	Unidades	Contenido
Calorías	Kcal	147
Proteína	g	12,3
Grasa total	g	9,9
Carbohidratos	g	1,01
Colesterol	mg	372

Tabla 3. Distribución de vitaminas de 100 g de huevo

Vitamina	Unidades	Aporte	%IDR
B12	mcg	2,1	84,0
Biotina	mcg	20	40,0
Vitamina D	mcg	1,8	36,0
Acido pantoténico	mg	1,8	30,0
Vitamina A	mcg	227	28,4
Riboflavina	mg	0,37	26,4
Folatos	mcg	51,2	25,6
Niacina	mg	3,3	20,6
Vitamina E	mg	1,9	15,8
Piridoxina (B6)	mg	0,188	11,8
Tiamina	mg	0,067	6,09
Luteína + zeaxantina	mcg	471	
Colina	mg	250	63,0

Los huevos son **fuentes de la mayoría de las vitaminas** a excepción de la tiamina y la vitamina C.

Tabla 4. Distribución de minerales de 100 g de huevo

Mineral	Unidades	Aporte	%IDR
Fósforo	mg	216	30,8
Zinc	mg	2	20,0
Selenio	mcg	10	18%
Hierro	mg	2,2	15,7
Calcio	mg	62	7,8
Cobre	mg	0,053	5,9
Potasio	mg	135	5,2
Manganeso	mg	0,032	1,7

Los huevos son una **fuentes dietética de selenio, fósforo, zinc y hierro**.

Tabla 5. Distribución de aminoácidos de 100 g de huevo

Aminoácido	Aporte (g)	Aminoácido	Aporte (g)
Alanina	0,72	Lisina	0,929
Arginina	0,812	Metionina	0,4
Acido aspártico	1,302	Fenilalanina	0,675
Cistina	0,288	Prolina	0,497
Ácido glutámico	1,649	Serina	0,983
Glicina	0,432	Treonina	0,555
Histidina	0,322	Triptófano	0,192
Isoleucina	0,661	Tirosina	0,535
Leucina	1,11	Valina	0,816

Los huevos aportan los 20 aminoácidos identificados.

Referencias

Kim, J. E., Ferruzzi, M. G., & Campbell, W. W. (2016). Egg Consumption Increases Vitamin E Absorption from Co-Consumed Raw Mixed Vegetables in Healthy Young Men. The Journal of nutrition, 146(11), 2199–2205. <https://doi.org/10.3945/jn.116.236307>

Kim JE, Gordon SL, Ferruzzi MG, Campbell WW. Effects of egg consumption on carotenoid absorption from co-consumed, raw vegetables. Am J Clin Nutr. 2015 Jul;102(1):75-83. doi: 10.3945/ajcn.115.111062. Epub 2015 May 27. Erratum in: Am J Clin Nutr. 2015 Oct;102(4):981. PMID: 26016861; PMCID: PMC4480671.

Instituto del huevo. (Enero 2022). Composición nutricional del huevo. <https://www.institutohuevo.com/composicion-nutricional-del-huevo/#1501003984131-d30f8e00-0019>.

<https://laesquina506.com/consumo-de-huevo/> (OCTUBRE 2021)

