

Los huevos declarados como “Alimento Saludable” por la FDA



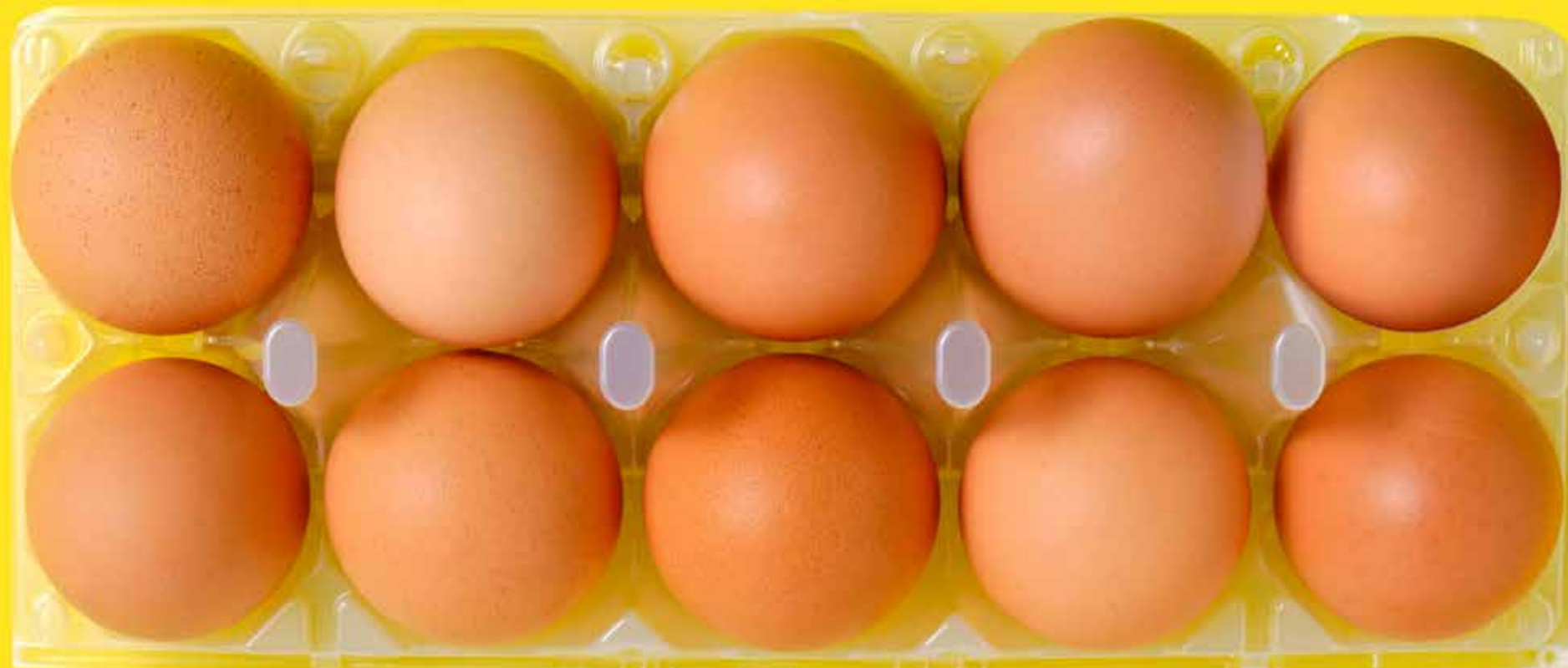
Estimado (a): [Nombre]

¡Sí, finalmente! la Food and Drug Administration (FDA) ha propuesto que se declararen los huevos como un alimento saludable.

Esta declaración implica que la evidencia científica es lo suficientemente sólida para asegurar que los huevos proporcionan nutrientes importantes y cumplen con los criterios saludables actualizados. Además, se consolida la afirmación de que el aporte de colesterol a partir de los huevos no debe ser un tema de preocupación y que existe suficiente evidencia y de calidad, para afirmar que no hay ninguna asociación entre el consumo de huevos y la enfermedad cardiovascular.

Algunos beneficios que vale la pena repasar de los huevos:

- Aporte importante de **vitaminas y minerales esenciales** para todas las etapas de la vida.
- Es de las mejores **fuentes de colina**, necesaria para **la salud del cerebro**.
- Fuente importante de **proteína de alto valor** biológico
- Alimento de **fácil acceso**.
- Aporte especial de **vitamina D y ácidos grasos esenciales**.
- Su consumo es **recomendado en todos los grupos de edad** y condiciones fisiológicas como el embarazo y lactancia.
- Su versatilidad le permite adaptarse tanto a dietas **hipocalóricas e hipoproteicas**, como a dietas **hipercalóricas e hiperproteicas**.
- Se puede introducir en el periodo de alimentación complementaria como **parte de los primeros alimentos**.
- Aporte significativo de **zinc y selenio** como elementos necesarios para una adecuada **función inmunológica**.



RECORDATORIO

El consumo de **2 huevos diarios no incrementa el riesgo cardiovascular** en personas sanas ni en personas con Diabetes Mellitus. *(Drouin, et al. 2020)*

LLEGA LA TEMPORADA NAVIDEÑA

La llegada de la temporada navideña puede ir acompañada de muchos ajustes en la alimentación, que pueden implicar tanto un exceso de calorías como incremento de alimentos de más difícil digestión.

Algunas recomendaciones nutricionales:

1. Preparar más recetas con huevo y vegetales para controlar las calorías, de esta forma obtiene proteína de buena calidad y de fácil digestión.
2. Si se eleva el consumo de carnes con alto aporte de grasa saturada, puedes recomendar que algunos días se sustituyan algunas carnes por huevos, esto permitirá equilibrar el aporte de ácidos grasos esenciales y nutrientes con función antioxidante.
3. Si tus pacientes incrementan la actividad física durante la temporada navideña, probablemente tengan un mayor requerimiento de proteína y los huevos contribuyen a cubrir estas demandas de manera fácil, segura, versátil y económica.

EL HUEVO AL RESCATE DE LAS TRADICIONES

El huevo está presente en una de las recetas más tradicionales de la época navideña... **EI ROMPOPE**.
Prueba esta receta y comparte con tus pacientes.



ROMPOPE LIGTH

Ingredientes:

- 3 yemas de huevo
- 2 litros de leche baja en grasa
- 2 astillas de canela
- 3 cucharadas de maicena
- 1/2 taza de sustituto de azúcar granulado
- 1 chorrito de vainilla
- 5 clavos de olor
- Ron al gusto

Preparación:

1. En una olla, poner a fuego medio la leche, el sustituto de azúcar, vainilla, canela y clavos de olor. Llevar a ebullición, cuidando que la leche no se corte.
2. Una vez caliente, poner a fuego bajo y agregar las yemas de huevo y la maicena, revolviendo vigorosamente hasta que se disuelvan bien y toda la mezcla quede uniforme.
3. Colocar en envases de vidrio y dejar enfriar a temperatura ambiente.
4. Se puede consumir a temperatura ambiente o refrigerar y consumir frío.

Referencias

- American Egg Board. 2022. Eggs are a "Healthy Food" in New Proposed FDA Definition.
<https://www.pnewswire.com/news-releases/american-egg-board--eggs-are-a-healthy-food-in-new-proposed-fda-definition-301636219.html>
- Drouin, C; Chen, S; Li, Y; Schwab, A, Stampfer, Sacks, F; et al. (2020). Egg consumption and risk of cardiovascular disease: three large prospective US cohort studies, systematic review, and updated meta-analysis BMJ; 368. Disponible en:
<https://www.bmj.com/content/bmj/368/bmj.m513.full.pdf>
- Instituto del huevo. (Enero 2022). Composición nutricional del huevo.
<https://www.institutohuevo.com/composicion-nutricional-del-huevo/#1501003984131-d30f8e00-0019>

