

Un viejo mito que se derrumba
Huevo y colesterol
Publicado originalmente en Marzo de 2009

La cantidad de huevo que hay que consumir ha sido restringida por mucho tiempo, ya que se dice que la yema contiene gran cantidad de colesterol y por lo tanto representa un gran riesgo en la salud al consumirlo en exceso.

Estudios recientes dieron a conocer que la cantidad de colesterol que contiene la yema de huevo no representa tal peligro debido a que, aunque se consuman muchos, no aumenta la cantidad de colesterol en la sangre, además de que es rico en grasas insaturadas que son benéficas para la salud.

El punto que debemos cuidar es la calidad de la dieta que llevemos a lo largo del día; esta debe ser baja en grasas saturadas, es decir, evitar el consumo excesivo de alimentos como chorizo, tocino, salchicha, jamón, mayonesas, mantequillas, etc., alimentos que acostumbramos a agregarle a nuestros platillos con huevo. Podemos sustituir estos alimentos con verduras o salsas, como huevos a la mexicana, huevos con salsa verde, huevos con nopales ó con champiñones, es cuestión de buscarle el lado sano a nuestros platillos .

De lo que no cabe duda es que el huevo es un alimento con una gran composición nutricional; algunos puntos a favor del huevo es que contiene gran cantidad de colina, compuesto que es necesario para formar las membranas celulares, ayuda en el metabolismo de las grasas, forma el mayor neurotransmisor que ayude al funcionamiento del cerebro y las transmisiones musculares del corazón, así como para el buen desarrollo del feto, por lo tanto el consumo de la colina debe aumentar durante el embarazo y lactancia; por otra parte, la clara representa aproximadamente un 57% del total del huevo y contiene gran cantidad de proteína; por su parte, la yema del huevo contiene fosfolípidos que son favorables para la salud y contiene antioxidantes que auxilian en la prevención de trastornos cardiovasculares.

Así que como vemos, el huevo tiene grandes cualidades que son benéficas para la salud, pero es importante que tomemos en cuenta medidas higiénicas para que su consumo sea optimo.

Un tip para saber si el huevo es fresco es echarlo en un vaso con agua y si el huevo flota es por que no es fresco; debe ir al fondo del vaso, con eso aseguramos su frescura.

Debemos cuidar que la cáscara esté limpia y en buen estado, ya que si se encuentra dañado es probable que pueda tener alguna contaminación bacterial.

Así que para disminuir los niveles de colesterol en la sangre no es necesario eliminar por completo el consumo de huevo, es mejor que aumentemos el consumo de fibras vegetales, frutas, cereales integrales, aumentar el consumo de pescado que ayudan a reducir el colesterol en sangre, no consumir alcohol, bebidas azucaradas y moderar el consumo de café; el iniciar un programa de ejercicios nos va a ayudar a sacar el estrés que acumulamos a lo largo del día y a evitar en la mayor medida que se pueda el consumo de comida rápida, ya que la mayoría contiene grandes cantidades de grasas saturadas; así que si seguimos esos consejos podemos seguir disfrutando de los deliciosos platillos que incluyen huevo.

Recuerda incluir un alimento de cada grupo, aprovecha la cantidad de hierro que contiene el huevo complementándolo con un jugo de naranja que ayuda a la mejor absorción del hierro, un pan tostado y alguna verdura, así tienes un rico desayuno que contiene huevo y otros alimentos que ayudaran para que tu dieta sea equilibrada.