

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

UN ALIMENTO DE REFERENCIA



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

El primer mito que tenemos que desmontar es el color de los huevos, blancos y morenos únicamente se distinguen por el color de su cáscara, en función de la raza de la gallina que lo ha puesto; pero su contenido nutricional es el mismo. Los huevos de gallina presentan en relación con su peso la siguiente distribución: 11% cascara, 31% yema y 58%, clara. Un huevo medio de gallina suele pesar entre los 60 y 70 gramos. Aportan unas 150 calorías por 100 gramos, 10 gramos de proteínas por 100, 11 gramos de grasa y la nada despreciable cantidad de 300 mg de colesterol por cada 100 gramos. La yema viene a aportar la tercera parte del peso total del huevo y como su función es aportar nutrientes al futuro pollo, su contenido calórico es alto, así como la presencia de vitaminas del grupo A, tiamina y hierro. Su característico color naranja no proviene de los beta carotenos (como en la zanahoria) sino de los xantofilos, provenientes del grano de cereal y maíz que consume la gallina. La clara

Fuente importante de proteínas

aporta las dos terceras partes del peso total del huevo. Se puede decir que es una textura casi transparente que, en su composición, casi el 90%, se trata de agua, el resto fundamentalmente son proteínas, trazas de minerales, materiales grasos, vitaminas y glucosa. Las proteínas son muy importantes en la clara, incluyendo diversos tipos ovomucina, ovoalbúmina, conalbumina, ovomucoide, lisozima, avidina, favoproteína y ovoinhibidor. Muchas de estas proteínas tienen una función de protección para el huevo. Este contenido hace que sea una fuente barata y rica de este nutriente. Ha habido, no obstante, alguna polémica sobre su contenido en colesterol que es alto. Sin embargo, la yema del huevo es rica también en fosfolípidos, en especial fosfatidilcolina o lecitina que intervienen en el metabolismo de este colesterol en nuestro organismo. Si se consume solo la clara, no existe riesgo de hipercolesterolemia, ya que ésta no contiene lípidos de ningún tipo (todos los lípidos están en la yema).

Por cada
100 gramos

150
kcal

calorías

385
mg

colesterol

200
mg

fósforo

130
mg

potasio

57
mg

calcio

EL HUEVO, FÁCIL Y RÁPIDO

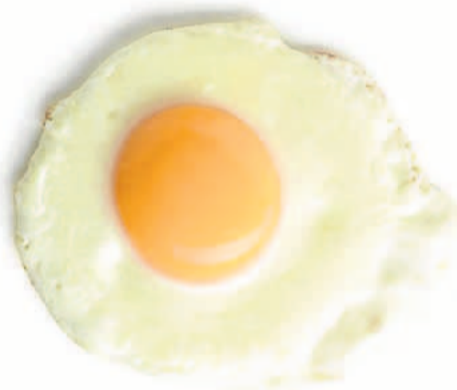
A

unque se pueden comer los huevos de muchas especies como oca, pato, codorniz o avestruz, entre otras, y algunos cada vez están más de moda y más presentes en el

mercado, es sin duda el de gallina el que siempre se encuentra en el frigorífico de cualquier hogar. Nunca falta porque su empleo ofrece una larguísima lista de platos. En ocasiones como parte imprescindible de la receta, y es lo más socorrido para una cena rápida. Los abuelos no lo dudan: «donde estén unos buenos huevos fritos, con puntillas y comidos solo con pan, sin cubiertos, que se quite todo lo demás»

¿Cómo hacer cualquier empanado -croquetas, merluza a la romana, nuggets de pollo- sin pasarlo por huevo? Ni que hablar de las tortillas en cualquiera de sus variedades, o de los flanes y natillas, la clara para dar brillo a las tartas, cocidos para las ensaladas o menestras o picadito en una sopa de cocido... Permite comerlo de las más variadas formas. Eso sí, hay que mantenerlos frescos y cocinarlos bien, bien hechos, comerlos semicrudos supone un claro riesgo de salmonelosis.

Es además muy recomendable en las dietas de adelga-



zamiento. Siempre y cuando en estos casos no se hagan fritos por el aceite que absorben; pero a la plancha o cocidos y pasados por agua, son perfectos. Y ni qué decir de los revueltos. Con casi todo: gambas, espárragos trigueros, trocitos de jamón o chorizo, espinacas y un largo etcétera.

Una persona sana, que sigue una dieta equilibrada puede consumir bastantes a la semana. Si hay problemas de hipercolesterolemia o cualquier otra enfermedad con riesgo cardiovascular, la recomendación es reducir su uso a dos o tres en dicho periodo o prescindir de las yemas.

Fácil y rápida elaboración para resolver una comida sin tiempo; pero también rey de los suflés o de la salsa de mayonesa. Blancos o morenos, la calidad es la misma. Yemas más amarillas o menos, más cuestión de zonas y gustos a la vista que al paladar. Y los que hace ya unos años han irrumpido con fuerza en el mercado son los de codorniz, perfectos por su tamaño para elaborar canapés o tostadas. Pueden freírse o cocerse. Para abrirlos hay que usar un cuchillo y cortarlos, no cascarlos como los de la gallina porque no se puede. Y fuera antes el huevo o la gallina... lo cierto es que este alimento tiene pocos peros y abundantes muchos.

HISTORIA

CONSEJOS DEL S.XVI PARA LA CRIANZA DE GALLINAS

El huevo de gallina ('Gallus gallus') es, desde la antigüedad, un alimento muy importante para el hombre y su consumo es casi generalizado en todo el mundo en la actualidad. La avicultura tiene su origen hace unos 8.000 años, cuando pobladores de ciertas regiones de la India, China y otras zonas del sudeste de Asia iniciaron la domesticación de las gallinas que habitaban en la jungla. Desde la India, acompañando a las tribus nómadas, las gallinas cruzaron Mesopotamia hasta llegar a Grecia. Se cree que el período de mayor dispersión fue en la Edad de Hierro. En España, la historia documentada de la avicultura comienza con la obra 'Los Doce Libros de la Agricultura' (1824), que describe las características de las gallinas de puesta, la ubicación de los gallineros, cómo han de construirse y detalla la comida que ha de darse a las gallinas. Ya en el siglo XVI, Alonso de Herrera en su obra 'Tratado de Agricultura General' ofrece consejos sobre la crianza casera de gallinas.



ANA SANTIAGO