

*Porque la UNAM no se detiene...
aprendamos sobre:*

EL HUEVO MITOS Y REALIDADES



BENEFICIOS PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS

(y toda la familia)



Estimadas madres usuarias

Las medidas sanitarias de distanciamiento físico frente a la Pandemia por COVID-19 continúan vigentes y en tanto mantenemos comunicación y acompañamiento con ustedes por este medio. En esta ocasión, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición, ponemos a su disposición la presente información sobre un alimento multifuncional, económico y fácil de conseguir: *El huevo*, así como los beneficios que tiene para la salud de toda la familia, abordando 5 de los mitos más comunes que giran en torno a su consumo.

EL HUEVO

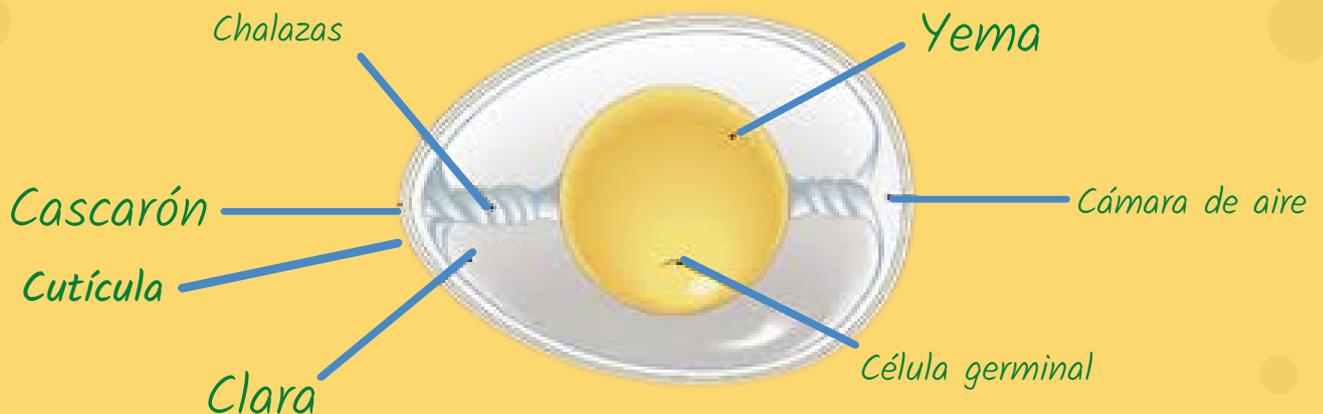


El huevo es un alimento de origen animal, producto de las gallinas domésticas o ponedoras, es uno de los alimentos más completos que existen, su contenido es capaz por si mismo de ¡dar origen a un ser vivo completo!, es altamente nutritivo además de ser económico y fácil de conseguir.



Para entender un poco más veamos cuales son las partes que lo conforman:

PARTES DEL HUEVO



Cascarón: Es la cobertura exterior del huevo que se compone mayormente de carbonato de calcio, tiene la función de proteger y contener el huevo. En su superficie hay numerosos poros que facilitan el intercambio gaseoso entre el interior y el exterior del huevo.

Yema: Es la parte central y amarilla/anaranjada del huevo. Representa el 30% de su peso, es muy rica en nutrimentos y vitaminas liposolubles ya que contiene a la célula germinal que daría origen a un pollito en caso de ser un huevo fecundado.

Clara: Representa el 60% del peso del huevo, se encuentra alrededor de la yema porque su función es protegerla. Es transparente y está formada en casi su totalidad por agua, proteínas de la más alta calidad para el humano, vitaminas hidrosolubles y minerales.

Cutícula: Capa proteica de queratina que cierra los poros del cascarón, aunque permite el intercambio gaseoso (salida de CO₂ y de vapor de agua y entrada de O₂).

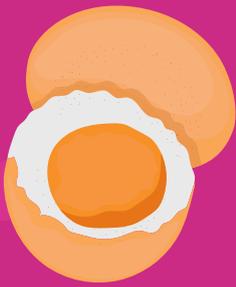
Chalazas: Son dos ligamentos que mantienen la yema del huevo en medio de la clara. Si son prominentes y espesos indican que el huevo es fresco y de alta calidad.

Cámara de aire: Son pequeñas celdas de aire que se encuentran en la parte más ancha del huevo. Se forman cuando baja la temperatura del huevo después de que lo pone la gallina. Estas aumentan en tamaño con el tiempo.





VALOR NUTRIMENTAL



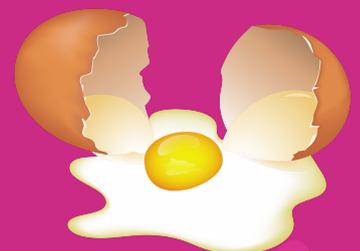
El huevo es uno de los alimentos de origen animal más saludables.

En la yema encontramos:

- Vitaminas liposolubles A y E que son antioxidantes.
- **Es fuente natural de vitamina D**, esencial para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.
- Contiene vitamina K.
- **Contiene colina**, necesaria para la formación y el funcionamiento normal del cerebro, la memoria y el sistema nervioso, además previene el deterioro cognitivo ligado al envejecimiento, ayuda a la función hepática y a la prevención de algunos tipos de cáncer.
- Ácido fólico, biotina y ácido pantoténico.
- Vitamina B1, B6 y B12.
- Contiene pigmentos carotenoides como la luteína, zeaxantina y xantofilas con poder antioxidante que le dan su color característico (amarillo, anaranjado) que nos protegen contra las cataratas y la degeneración macular.
- Contiene inmunoglobulina Y (IgY) equivalente funcional de la inmunoglobulina G humana una de las principales defensas del organismo.
- Es uno de los alimentos de origen animal con mejor composición de lípidos.

En la clara encontramos:

- **Proteínas de elevado valor biológico ricas en aminoácidos esenciales que ayudan a generar y mantener músculos y huesos.**
- **Las proteínas que encontramos en el huevo (p.ej. ovoalbúmina, ovotransferrina y lisozima) pueden favorecer procesos de inflamación, tener propiedades antimicrobianas, inmunoprotectoras, antihipertensivas y antioxidantes.**
- Vitamina B2.
- Fósforo, Zinc, Hierro, Yodo y Selenio.





Beneficios de incluir el huevo en la alimentación de niños y niñas pequeños.



- Contiene casi todos los nutrimentos necesarios para el sano crecimiento de los niños y niñas.
- Brinda energía.
- Por su consistencia blanda resulta fácil de masticar.
- Ayuda a darle variedad a sus preparaciones asegurando una buena fuente de proteínas.
- Aporta ácidos grasos esenciales (DHA-ARA) necesarios para el desarrollo neuronal.

- Se puede dar **yema cocida** desde los 6 meses de edad, la clara se puede iniciar bien cocida en cantidades paulatinas a partir de los **10 a 12 meses**.
- La cocción del huevo disminuye el riesgo alérgico.
- En caso de que existan antecedentes familiares de alergia al huevo debe introducirse después de los 12 meses o cuando el pediatra así lo indique.

¿CUÁNDO?



¿CUÁNTO?

Aún con todos los beneficios del huevo, recordemos que es necesario para la salud tener una alimentación variada desde los 6 meses de edad, bajo ese principio:

- Bebés mayores de 6 a 10 meses 1/2 yema bien cocida según tolerancia 3 veces a la semana para permitir variedad de otros alimentos.
- Bebés de 10 a 12 meses sin antecedentes de alergia: 1/2 pieza de huevo (yema y clara) cocinado (NO CRUDO).
- Niños mayores de 1 año que han tolerado el huevo entero, 1 pieza con una frecuencia que incluso puede ser diaria en una de las comidas del día.

El huevo es tan versátil que lo podemos utilizar en innumerables preparaciones y es ideal para aprovechar e incluir verduras en la alimentación de los mayores a 1 año de edad, puedes consultar el *Recetario de los CENDI y Jardín de Niños* en la página web <https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/Alipart2.pdf>



5 MITOS Y REALIDADES

A pesar de ser un alimento superfuncional y altamente nutritivo, existen muchos mitos con respecto a su consumo, hablemos de los más frecuentes:

1

Es malo para la salud porque eleva el colesterol.

FALSO

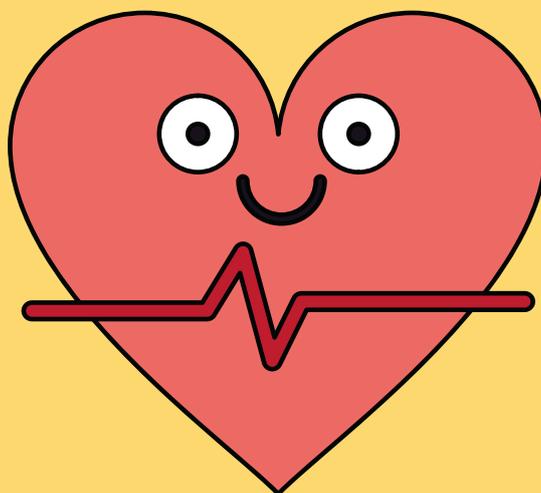
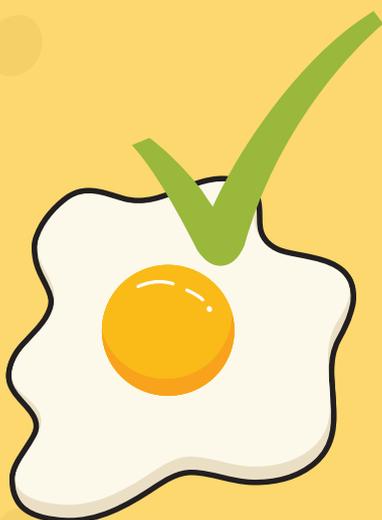


DATO DESACTUALIZADO

En los años 70 la Enfermedad Cardiovascular surgió como causa importante de morbilidad y mortalidad en el mundo y se identificó como un factor de riesgo los niveles elevados de colesterol en sangre, llevando a muchos profesionales e instituciones de la salud a limitar el consumo de alimentos que lo contienen de manera natural, entre estos al huevo.

Sin embargo, hoy en día se sabe que los niveles de colesterol en sangre y el riesgo de enfermedad cardiovascular dependen más bien de otros factores como los patrones de alimentación, el estilo de vida, fumar, presión arterial elevada, la carga genética, el estrés, el sedentarismo y el consumo continuo y excesivo de alimentos ultraprocesados.

El huevo SI contiene colesterol el cual tiene una función específica y es necesario para el cuerpo humano, como se mencionó en su valor nutrimental, el huevo tiene una combinación y equilibrio sumamente adecuado de ácidos grasos saturados e insaturados, los cuales tienen un efecto más bien protector y su consumo no eleva de manera significativa el colesterol en la sangre.





2

Los huevos rojos son más nutritivos.

La única diferencia es el color del cascarón, que depende de la raza de la gallina que lo puso. Las gallinas cafés ponen huevos "rojos", las gallinas blancas ponen huevos "blancos" pero su composición y contenido nutricional es el mismo, no afecta su calidad, sabor y usos culinarios.



FALSO

<https://www.institutohuevo.com/preguntas-frecuentes/#1501063807313-bf068911-24f2>

3

Es bueno comer huevo crudo.

FALSO

Y PELIGROSO



Esta es una práctica de años (muchas veces consejos de familiares) sin embargo la clara de huevo sólo se digiere si está cocida, así es que si queremos recibir los beneficios del huevo es necesario consumirlo cocinado.

Adicionalmente, al consumirlo crudo se corre el riesgo de infección por salmonella toda vez que no se pasa el alimento por una fuente de calor que elimine esta bacteria.



4

El huevo se debe lavar.

DEPENDE



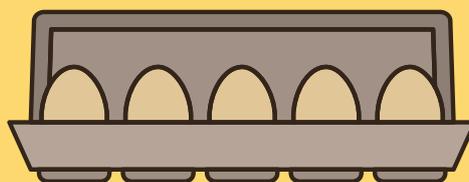
El huevo es una de las estructuras naturales más seguras que existen debido a que cuenta con varias capas que protegen su interior. Una de ellas es el cascarón, que actúa como una barrera contra los microorganismos del exterior. El cascarón tiene una estructura porosa que facilita el intercambio de oxígeno y bióxido de carbono desde el interior del huevo, de manera natural, y está **recubierto por una membrana de proteína llamada cutícula, la cual sella los poros** y frena la entrada de microorganismos al interior del huevo.

Al contacto con el agua se rompe esta membrana protectora del cascarón y permite la entrada de patógenos al interior del huevo, sobre todo si el lavado se realiza antes de almacenar el producto.

POR LO TANTO NO ES CONVENIENTE LAVAR EL HUEVO SI SE VA A ALMACENAR.

En todo caso, si lavarlos le genera tranquilidad asegúrese de hacerlo **justo antes de cocinarlos** para reducir el tiempo de exposición a microorganismos o contaminación cruzada.

Lo mejor es revisar los huevos desde que se van a comprar y apartar aquellos con restos de excremento, sangre, plumas o que estén quebrados.

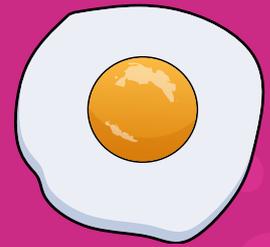




5

Es mejor comer solo claras.

FALSO



Como lo hemos mencionado, tanto la clara como la yema aportan una excelente combinación de nutrimentos, dejar de consumir una nos hace perder parte de los beneficios completos que este alimento ofrece. En si es un alimento de bajo aporte calórico (1 pieza 70 Kcal aprox) es saciante por lo que nos permite sentirnos satisfechos por más tiempo. Si no existe alguna indicación médica justificada para evitar su consumo, es seguro consumir hasta 1 pieza al día. Además comer sólo la clara o sólo la yema genera mucho desperdicio de alimentos.

<https://unamglobal.unam.mx/consumo-de-huevo-no-eleva-el-colesterol/>

Recomendaciones Generales

- Compra huevos con la cáscara intacta y limpia.
- No utilices huevos que hayan sobrepasado su fecha de caducidad o de consumo preferente.
- Antes y después de su manipulación, lávate las manos, así como todos los utensilios utilizados durante su cocinado, incluidos los trapos de cocina.
- **NO** debes separar la yema de la clara con la ayuda de la cáscara porque en ella hay patógenos que pasan con facilidad a la parte comestible del huevo.
- Una vez roto, comprueba que no desprenda olor desagradable y que la clara sea transparente. De no ser así, puede ser indicador de un posible crecimiento bacteriano y por tanto, no debes consumirlo.
- En las preparaciones con huevo, la cocción es factor importante. Este proceso es la única manera de eliminar patógenos peligrosos para la salud.