

Mitos y realidades sobre el consumo de huevo

Velasco-Estrada, Alondra S.^{1*} ; González-Cerón, Fernando² 

¹ Colegio de Posgraduados Campus Montecillo, Carretera México – Texcoco Km 36, Montecillo, Texcoco, Estado de México, C. P. 56264.

² Universidad Autónoma Chapingo, Carretera México-Texcoco Km 38.5, Texcoco Estado de México, C. P. 56230.

* Autor para correspondencia: saharayest@gmail.com

Problema

Los mitos y realidades en torno al consumo de huevos son variados y a menudo confusos para muchas personas. Uno de los mitos más comunes sobre el consumo de huevo es que es dañino para la salud humana causando daños a nivel cardiovascular. Este mito se basa en la creencia de que el colesterol del huevo es perjudicial para el corazón. Esto ha llevado a que algunas personas eviten los huevos en su dieta, a pesar de que son un alimento rico en proteínas y otros nutrientes esenciales (Cuadro 1). Por otro lado, existe la falsa creencia de que los huevos crudos aportan más nutrientes o son más fáciles de absorber por el cuerpo. Sin embargo, consumirlos de esta manera aumenta el riesgo de contraer una infección bacteriana, como la salmonelosis.

Cuadro 1. Contenido nutrimental del huevo (60 g).

Nutriente	Contenido	Nutriente	Contenido
Calorías	74	Folato	24 mcg
Proteínas	6.29 g	Vitamina A	60 IU
Grasas	5.2 g	Vitamina D	2 mcg
Colesterol	401 mg	Vitamina E	0.4 mg
Carbohidratos	0.38 g	Vitamina K	2 mcg
Fibra dietética	0 g	Vitamina B12	0.6 mcg
Sodio	62 mg	Tiamina	0.1 mg
Potasio	130 mg	Riboflavina	0.1 mg
Calcio	76 mg	Niacina	0.6 mg
Hierro	1.2 mg	Ácido pantoténico	0.6 mg
Zinc	1 mg	Selenio	21 mg

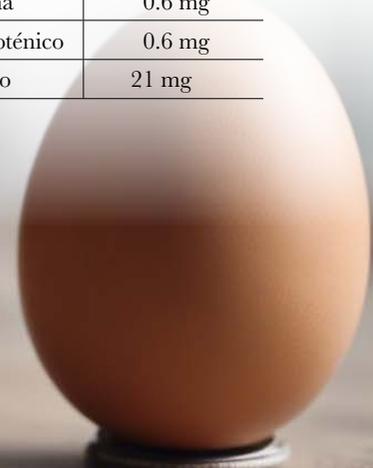
Cómo citar: Velasco-Estrada, A. S. &González-Cerón, F. (2023). Mitos y realidades sobre el consumo de huevo. *Agro-Divulgación*, 3(5). <https://doi.org/10.54767/ad.v3i5.246>

Editores académicos: Dra. Ma. de Lourdes C. Arévalo Galarza y Dr. Jorge Cadena Iñiguez.

Publicado en línea: Diciembre 2023.

Agro-Divulgación, 3(5). Septiembre-Octubre. 2023. pp: 55-58.

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Attribution-Non-Commercial 4.0 International



Solución

La solución a este problema es educar a la población sobre los beneficios nutricionales del huevo. Es importante que las personas comprendan que el colesterol de los huevos no es perjudicial para la salud cardiovascular. Además, los huevos contienen ácidos grasos monoinsaturados en una proporción baja de grasas saturadas, lo que los convierte en una opción saludable para incluir en la dieta. Los huevos son una fuente de proteínas y otros nutrientes esenciales, y pueden ser parte de una dieta equilibrada. La proteína del huevo es la fuente más económica y con mayor consumo a nivel nacional.

El colesterol de los huevos es principalmente colesterol HDL (*high density lipoproteins*, por sus siglas en inglés), que es el tipo de colesterol “bueno” que ayuda a transportar el colesterol LDL (*low density lipoproteins*, por sus siglas en inglés) o colesterol “malo”, fuera del cuerpo. Además, los huevos son una buena fuente de otros nutrientes esenciales, como proteínas, vitaminas y minerales. Una yema de huevo grande proporciona aproximadamente 6 gramos de proteína. Las yemas de huevo también son una buena fuente de vitaminas A, D, E y B₁₂.

Por lo tanto, es importante que las personas conozcan los beneficios que se aportan al consumir huevo, siendo una parte saludable de una dieta equilibrada. Los huevos son una buena fuente de proteínas y otros nutrientes esenciales, y no tienen un impacto significativo en los niveles de colesterol en sangre.

Aquí se muestran algunos mitos específicos sobre el consumo de huevo:

- **Mito:** Los huevos son altos en colesterol y, por lo tanto, son malos para la salud cardiovascular ocasionando la muerte por infartos.
Realidad: Los huevos tienen un contenido de colesterol menor que otras fuentes de proteína animal. Un huevo grande contiene aproximadamente 220 miligramos de colesterol, mientras que una onza (28 gramos) de carne roja contiene aproximadamente 76 miligramos, una onza de carne procesada contiene aproximadamente 35 miligramos y una onza de mariscos contiene aproximadamente 42 miligramos. El colesterol de los huevos no tiene un impacto significativo en los niveles de colesterol en sangre. De hecho, el colesterol de los huevos es principalmente colesterol HDL, que es el tipo de colesterol “bueno” que ayuda a transportar el colesterol LDL, o colesterol “malo”, fuera del cuerpo.
- **Mito:** Los huevos son altos en grasa y, por lo tanto, son malos para la salud.
Realidad: Los huevos son una buena fuente de proteínas y otros nutrientes esenciales. La grasa que contienen los huevos corresponde en su mayor parte a ácidos grasos monoinsaturados y muy poca cantidad de grasas saturadas, a la vez que constituye una de las principales fuentes de colesterol de la dieta (aproximadamente 220 mg de colesterol por cada unidad de huevo de tamaño mediano). Se ha demostrado que el huevo contiene varios componentes nutricionales que protegen contra enfermedades crónicas, como luteína, zeaxantina, colina, vitamina D, selenio y vitamina A.

- **Mito:** El consumo de huevo crudo aporta una mayor cantidad de nutrientes o en su caso son más disponibles.
Realidad: No se presentan evidencias que consumir huevos crudos sean mas disponibles o aporten una mayor cantidad de nutrientes, por el contrario, los huevos crudos pueden contener bacterias peligrosas, como la salmonela. La salmonela puede causar una infección grave, especialmente en niños pequeños, mujeres embarazadas y personas con sistemas inmunitarios debilitados. Por lo tanto, es importante cocinar los huevos antes de comerlos.
- **Mito:** Los huevos son malos para la salud de las mujeres embarazadas.
Realidad: Los huevos son una buena fuente de proteínas y otros nutrientes esenciales para las mujeres embarazadas, así como para la población en general. La clara contiene proteínas y la yema es rica tanto en proteínas como en vitamina A. Un huevo también aporta calcio y hierro.
- **Mito:** El consumo de huevo no aporta suficiente proteína.
Realidad: Es la proteína más económica comparado con el resto de alimentos de origen animal. Un huevo grande contiene aproximadamente 6 gramos de proteína. En comparación, una porción de 100 gramos de carne de res, pollo o cerdo contiene aproximadamente 20-25 gramos de proteína. Por lo tanto, el huevo contiene aproximadamente un tercio de la proteína que contiene una porción equivalente de carne. Sin embargo, es importante considerar que la proteína del huevo es de alta calidad, es decir, contiene todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita.

La Figura 1 muestra que el precio del huevo es en promedio, un 77% más bajo que el precio de las carnes más consumidas (Figura 1).

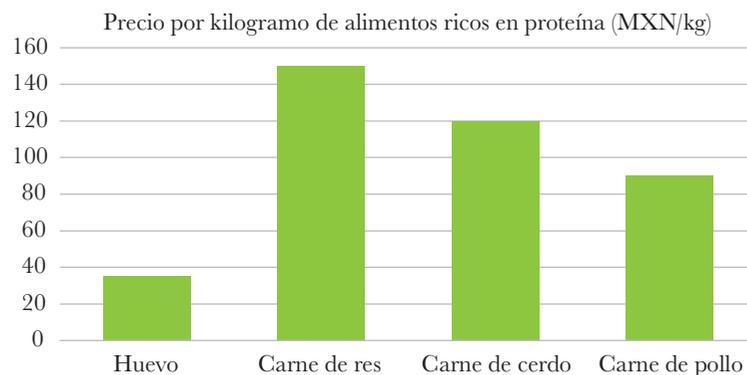


Figura 1. Precios actuales en pesos mexicanos de productos de origen animal.

Innovaciones, impactos e indicadores

Nivel de Innovación	Descripción	Transferido	Impacto		Indicador General de Políticas Públicas	Indicadores Específicos	Subindicador
			Sector	Ámbito			
A través de experiencias	Crean experiencias holísticas a través de la participación emocional de sus consumidores	Poblaciones en particular	Primario: Agricultura, Ganadería, Pesca, Explotación forestal, Minería Secundario: Actividades económicas que transforman las materias primas en productos elaborados (Agroindustria)	Social Económico Ambiental Conocimiento	Educación Salud Pública	Capacitación	Platica informativa dirigida a jóvenes de nivel secundaria en Colegio Cristiano Juan Bautista, Teotihuacán, Edo. De México.

