



Entrevista a Domingo Carrera, médico especialista en Nutrición del Centro médico-quirúrgico de Enfermedades Digestivas

1. ¿Cuáles son los beneficios más sobresalientes del huevo? ¿Es verdad que son buenos para el cerebro, el corazón, la vista y que son uno de los alimentos más nutritivos del mundo, además de una excelente fuente de proteína además de aportar diversas vitaminas?

Efectivamente el huevo se puede considerar un superalimento. Por su alto contenido en proteínas ayuda a formar anticuerpos, enzimas y neurotransmisores. Previene enfermedades de la vista como degeneración macular y cataratas; favorece el desarrollo del cerebro; previene la enfermedad cardiovascular; promueve el embarazo por su alto contenido en ácido fólico y disminuye las posibles patologías o malformaciones en el embrión; promueve la formación de masa muscular y estimula el crecimiento en niños; aumenta la salud del pelo y las uñas; es un gran protector hepático; incluso, reduce la incidencia del cáncer de mama. Por todo esto y su alto contenido en vitaminas y minerales es un gran aliado de la salud sin apenas tener perjuicio.

2. Antes se hablaba mucho de la cantidad de huevos que se podía consumir a la semana ¿se pueden consumir a diario?

Se pueden consumir a diario sin problema. 7 huevos a la semana es un buen promedio. En pacientes con altísimos niveles de colesterol en que tienes que eliminar prácticamente todo el colesterol de la alimentación, quizá hay que reducir a 3 o 4 huevos a la semana, y en pacientes con hipertensión maligna, post infarto o con altísimos riesgos cardiovasculares se reducen a 3 a la semana.

3. Y en el mismo día, ¿se pueden consumir más de dos huevos?

Se pueden consumir más de 2 huevos al día y quizá otro día tomar menos, para mantener el nivel promedio de 7 huevos a la semana. Quizá no consumirlos siempre fritos.

4. ¿Entonces todo aquello de que elevaban el colesterol, podemos considerarlo obsoleto?

Sí, es una información obsoleta e infundada, ya que cuando se dijo, no se conocía con exactitud, como hoy en día, todos los componentes nutricionales del huevo. Tiene un 16% de colesterol situado en la yema y contiene un 35% de grasas saturadas, pero un 65% de grasas insaturadas, donde destaca un alto contenido en ácido omega 3. Es decir, que no se considera un alimento que pueda elevar el colesterol plasmático.

5. Pero ¿tienen alguna contraindicación o hay alguien que no los puede comer?

No los deben consumir personas con alergia al huevo. Y se debe moderar su consumo, sin eliminarlo, en personas con altísimo riesgo de infarto de miocardio e ictus.

6. ¿Los huevos se deben conservar en la nevera?

Se deben conservar en la nevera, ya que con el calor se pueden perder propiedades y hay más riesgo de que se colonicen con bacterias patógenas. Tampoco se deben lavar.

7. ¿Y cómo podemos saber si un huevo está en mal estado?

Se puede saber si está en mal estado por mal olor, por cambio en el color a un color pardo-negruzco o por sabor desagradable. Ocurre cuando no se conservan bien refrigerados.

8. ¿En el caso de estar en mal estado si resulta un alimento especialmente peligroso?

Sí, porque puede producir infecciones intestinales graves como la salmonelosis. Crece salmonella en la cáscara y puede pasar al interior contaminándolo y al ingerirlo desarrollar una gastroenteritis severa con alto riesgo de deshidratación y muerte.

9. ¿También cuando se come crudo?

También se corre ese riesgo de infección. Además, contiene un compuesto, la avidina, que debe cocinarse, porque en crudo puede impedir la absorción de vitaminas del grupo B, muy presentes en el huevo.

10. ¿Todos esos beneficios de los huevos de los que hemos estado hablando se dan de igual manera independientemente de cómo se cocinen?

En general, no se pierde la mayor cantidad de propiedades beneficiosas del independientemente de cómo se cocine. No se pierden las vitaminas del grupo B (B1, B2, B3), vitamina D, A, ácido fólico, biotina, ni el fósforo, potasio, sodio, magnesio, hierro, vitamina E ni Azufre. Tampoco se desnaturalizan mucho las proteínas ni los aminoácidos esenciales presentes (lisina, metionina, valina y triptófano). Tampoco se pierde la fosfatada colina, la lecitina, la luteína o ni la zeaxantina.