ILH

Instituto Latinoamericano del Huevo



Nutrición, Salud y Bienestar para Latinoamérica

¿Cómo influye la nutrición en el crecimiento? Lo que explica la ciencia sobre hormonas, placas de crecimiento y desarrollo infantil



El crecimiento lineal —el aumento de talla durante la infancia y la adolescencia— es un proceso biológico complejo regulado por factores genéticos, hormonales y ambientales. Aunque la genética determina gran parte del potencial de crecimiento, la evidencia científica demuestra que la nutrición también cumple un papel fundamental.

Una revisión científica publicada en Nutrients analizó cómo distintos nutrientes interactúan con el sistema endocrino y las placas de crecimiento para regular el desarrollo óseo y corporal. Según los autores, el crecimiento infantil es uno de los mejores indicadores del estado general de salud y bienestar.

Las placas de crecimiento: el centro del crecimiento óseo

El crecimiento en talla ocurre principalmente en las placas epifisarias o placas de crecimiento, estructuras ubicadas en los extremos de los huesos largos. Estas placas están formadas por cartílago y contienen células llamadas condrocitos, responsables de producir nuevo tejido óseo.

El funcionamiento de estas placas depende de una compleja red de señales hormonales y metabólicas. Entre las hormonas involucradas destacan la hormona de crecimiento (GH), el factor de crecimiento similar a la insulina tipo 1 (IGF-I), la leptina, la insulina y las hormonas tiroideas.

La nutrición influye directamente sobre estos mecanismos. Cuando existe disponibilidad adecuada de nutrientes, el organismo favorece procesos celulares relacionados con el crecimiento. Por el contrario, la desnutrición o las deficiencias nutricionales pueden alterar la función de las placas de crecimiento y modificar el patrón normal de desarrollo.

La relación entre nutrición y hormonas

Uno de los aspectos más importantes descritos en la revisión es la estrecha relación entre el estado nutricional y las hormonas que regulan el crecimiento.

La desnutrición prolongada puede inducir resistencia a la hormona de crecimiento y disminuir la producción de IGF-I, una molécula clave para la proliferación y diferenciación de los condrocitos. Además, el tejido adiposo produce leptina, una hormona que informa al cerebro sobre el estado energético del organismo y participa tanto en la regulación del crecimiento como en el inicio de la pubertad.

El estudio también describe cómo hormonas relacionadas con el metabolismo, como la insulina y la grelina, participan en la regulación del crecimiento lineal y en la actividad de las placas epifisarias.

Proteínas y aminoácidos: nutrientes esenciales para crecer

La revisión científica identifica a las proteínas y aminoácidos como los principales nutrientes involucrados en el crecimiento lineal.
Los aminoácidos son necesarios para la formación de tejidos y para la síntesis de moléculas involucradas en el desarrollo óseo. Según el artículo, la deficiencia proteica afecta rápidamente el crecimiento en modelos experimentales.
Entre los aminoácidos estudiados destaca la leucina, debido a su capacidad para activar la vía celular mTOR, relacionada con la síntesis proteica, la proliferación celular y la diferenciación de condrocitos en las placas de crecimiento.
El papel de los micronutrientes
El crecimiento también depende de una adecuada disponibilidad de vitaminas y minerales. El artículo analiza especialmente el rol de:

- zinc,
- vitamina D,
- calcio,
- hierro,
- cobre,
- yodo,
- y vitamina A.

El zinc participa en múltiples procesos celulares relacionados con la proliferación y diferenciación celular. La vitamina D y el calcio son fundamentales para la mineralización ósea y el desarrollo esquelético. El yodo, por su parte, es esencial para la producción de hormonas tiroideas, las cuales regulan el crecimiento y la maduración ósea.
Sin embargo, los autores destacan que los resultados de la suplementación con micronutrientes individuales son variables y que los enfoques basados en múltiples micronutrientes parecen ser más efectivos para favorecer el crecimiento lineal.
Crecimiento y estado nutricional
El artículo concluye que tanto la desnutrición como el exceso de peso pueden alterar el patrón normal de crecimiento. La malnutrición afecta la regulación hormonal y limita el desarrollo adecuado de huesos y tejidos.
Según los autores, comprender mejor la interacción entre nutrición y sistema endocrino permitirá desarrollar estrategias más efectivas para optimizar el crecimiento infantil y adolescente.
El valor nutricional del huevo durante la niñez y la adolescencia
Aunque la revisión científica no analiza alimentos específicos, sí destaca la importancia de asegurar un adecuado aporte de proteínas, aminoácidos esenciales, vitaminas y minerales durante las etapas de crecimiento. En este contexto, el huevo puede formar parte de una alimentación equilibrada por su alta densidad nutricional y la calidad de sus proteínas.

El huevo aporta proteínas de alto valor biológico, es decir, contiene todos los aminoácidos esenciales necesarios para la formación y mantenimiento de tejidos. Entre ellos destaca la leucina, aminoácido relacionado con la activación de la vía mTOR, involucrada en procesos de crecimiento y síntesis proteica descritos en la revisión científica.
Además, el huevo contiene micronutrientes que participan en múltiples funciones relacionadas con el crecimiento y el desarrollo, como vitamina D, zinc, hierro, selenio y vitaminas del complejo B. Durante la niñez y la adolescencia —etapas caracterizadas por una rápida formación de tejidos, masa ósea y desarrollo neurológico— asegurar una adecuada calidad nutricional de la dieta es especialmente importante.
Por su accesibilidad, versatilidad y aporte nutricional, el huevo puede ser un aliado dentro de patrones alimentarios variados y suficientes que contribuyan al crecimiento y desarrollo saludable de niños y adolescentes.

Dentro del análisis de los aminoácidos, la leucina cobra un papel protagónico gracias a su habilidad para estimular la vía de señalización mTOR. Este mecanismo interviene activamente en la síntesis de proteínas, la proliferación celular y el desarrollo de condrocitos dentro de las placas epifisarias.

La relevancia de los micronutrientes

El desarrollo longitudinal óptimo requiere también un insumo constante de vitaminas y minerales esenciales. La publicación examina con particular atención la función de:

- zinc,
- vitamina D,
- calcio,
- hierro,
- cobre,
- yodo y
- vitamina A.

Mientras que el zinc interviene en la división y diferenciación celular, el calcio y la vitamina D aseguran una adecuada estructuración y mineralización del hueso. Por su parte, el yodo resulta determinante para sintetizar hormonas tiroideas que regulan la maduración del esqueleto. No obstante, la investigación remarca que suplementar nutrientes de forma aislada muestra resultados inconsistentes, favoreciendo en su lugar enfoques combinados con múltiples micronutrientes.

Impacto del estado nutricional en el desarrollo

Tanto las deficiencias nutricionales como el exceso ponderal pueden interferir en la dinámica habitual del crecimiento corporal. La malnutrición altera la homeostasis hormonal e impide el desarrollo óptimo del tejido óseo. En consecuencia, profundizar en cómo interactúan la dieta y el sistema endocrino facilitará el diseño de intervenciones más precisas durante la infancia y adolescencia.

Aporte del huevo en etapas de crecimiento

Si bien la revisión no analiza productos específicos, remarca la urgencia de cubrir los requerimientos de proteínas de alto valor, aminoácidos indispensables, vitaminas y minerales. En este escenario, el huevo destaca por su densidad nutricional e integración en dietas equilibradas.
Suministra proteínas completas con todos los aminoácidos esenciales, destacando la presencia de leucina, clave en la activación de la ruta mTOR para la formación de tejidos. Asimismo, aporta nutrientes críticos como vitamina D, zinc, hierro, selenio y complejas vitaminas del grupo B, fundamentales cuando la formación ósea, muscular y neurológica se acelera. Gracias a su disponibilidad y versatilidad, constituye un recurso valioso para respaldar un desarrollo infantil pleno.

Fuente: Inzaghi E, Pampanini V, Deodati A, Cianfarani S. The Effects of Nutrition on Linear Growth. Nutrients. 2022 Apr 22;14(9):1752. doi: 10.3390/nu14091752. PMID: 35565716; PMCID: PMC9100533.

El Huevo: Un Aliado Indispensable para el Crecimiento y la Salud Infantil



Durante décadas, el huevo fue objeto de debate en las guías nutricionales, principalmente por preocupaciones hoy superadas sobre el colesterol y la salud cardiovascular. Sin embargo, la ciencia moderna ha dado un giro radical. Hoy sabemos que el huevo no solo es seguro, sino que es un **alimento fundamental**, especialmente durante la infancia.

Un reciente estudio científico titulado "Modeling the Removal and Addition of Eggs in the Current US Diet is Linked to Choline and Lutein and Zeaxanthin Usual Intakes in Childhood" aporta evidencia contundente sobre cómo la inclusión de este alimento puede transformar la salud de nuestros niños. A continuación, resumimos los hallazgos más importantes para las familias, los profesionales de la salud y todos los que formamos parte de la cadena avícola.

El Desafío de la Nutrición Infantil

Muchos niños y adolescentes no están recibiendo los nutrientes necesarios para un desarrollo óptimo. El estudio destaca dos componentes críticos en los que el huevo destaca: la **colina** y los carotenoides **luteína y zeaxantina**.

La colina es un nutriente esencial para el desarrollo cerebral y el crecimiento, pero suele consumirse en cantidades insuficientes. Por su parte, la luteína y la zeaxantina son poderosos antioxidantes que se acumulan en el ojo (específicamente en la mácula) y son vitales para proteger la visión y potenciar la función cognitiva desde la infancia.

¿Qué Sucede si Quitamos o Agregamos Huevos a la Dieta?

Los investigadores realizaron un modelo estadístico basado en datos de salud pública (NHANES) para observar el impacto de cambiar el consumo de huevo en diferentes grupos de edad. Los resultados son reveladores:

1. **Si eliminamos el huevo:** En todos los grupos de edad analizados, retirar los huevos de la dieta provocó una caída significativa en la ingesta de colina. Esto aleja a los niños de los niveles recomendados para un crecimiento saludable.

2. **Si agregamos un huevo al día:** El modelo mostró que añadir **7 huevos por semana** (uno diario) permite que casi el **100% de los bebés** de 6 a 23 meses alcancen los niveles adecuados de colina.

3. **En niños mayores:** En el grupo de 2 a 8 años, el consumo de un huevo diario elevaría al **94%** el número de niños que cumplen con sus requerimientos de colina. Además, se observaron aumentos significativos (de casi un 20%) en los niveles de luteína y zeaxantina, fundamentales para la salud visual en una era dominada por las pantallas.

Más que solo Vitaminas: Un Paquete Nutricional Completo

Es vital saber que un solo huevo de 50 gramos es una "cápsula" de nutrientes biodisponibles. Además de colina y carotenoides, el huevo aporta proteína de alta calidad, vitamina B12, vitamina D, selenio y ácidos grasos esenciales como el DHA, todos ellos con un aporte calórico mínimo (apenas 70-80 kcal).

El estudio también subraya un dato clave: aunque vegetales como la espinaca tienen luteína, la que proviene de la **yema del huevo es mucho más fácil de absorber por el cuerpo** debido al contenido de grasa natural de la yema. Esto convierte al huevo en una fuente superior para proteger la retina de los niños contra el daño oxidativo.

La ciencia respalda que el huevo debe ser uno de los primeros alimentos sólidos introducidos en la dieta de los bebés (a partir de los 6 meses) y un básico en el refrigerio escolar.

Conclusiones

La evidencia es clara:

- El huevo ayuda a cerrar las brechas nutricionales en la infancia.

- Su eliminación de la dieta pone en riesgo la ingesta adecuada de nutrientes críticos para el cerebro y los ojos.

- Incluir un huevo diario es una estrategia sencilla, económica y altamente efectiva para asegurar que nuestros niños crezcan sanos y alcancen su máximo potencial.

Debemos fomentar políticas de alimentación escolar y guías nutricionales que reconozcan al huevo como el superalimento que realmente es. **¡Un huevo al día hace la diferencia!**

Elaborado por: Lic. **Sandra Wages Young**, Nutricionista ILH-ALA

Fuente: Papanikolaou, Y., & Fulgoni III, V. L. (2021). Modeling the removal and addition of eggs in the current US Diet is linked to choline and lutein+ zeaxanthin usual intakes in childhood. Current Developments in Nutrition, 5(1), nzaa181. Se encuentra en https://cdn.nutrition.org/article/S2475-2991(22)10506-8/fulltext

El Huevo y la Salud Cardiovascular: Nuevas Evidencias Científicas que Transforman las Guías Nutricionales



Durante gran parte de las últimas décadas, la percepción pública y las políticas alimentarias mantuvieron una postura cautelosa respecto al consumo de huevos. La creencia predominante sugería que, debido a su contenido de colesterol dietético, el consumo frecuente de este alimento elevaría inevitablemente los niveles de lípidos en la sangre, incrementando así el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, un extenso estudio longitudinal basado en la prestigiosa cohorte de **Framingham (Framingham Offspring Study)** y publicado en 2024, ha aportado evidencia sólida que invita a reconsiderar estos paradigmas.

El Mito de la Restricción frente a los Datos Reales

Las recomendaciones tradicionales solían limitar la ingesta de huevos a no más de tres por semana. No obstante, los resultados de esta nueva investigación, que realizó un seguimiento a adultos sanos de entre 30 y 64 años, indican que **consumir cinco o más huevos por semana no se asocia de manera adversa con los niveles de lípidos en la sangre**.
De hecho, los análisis no encontraron un mayor riesgo de desarrollar niveles elevados de colesterol total (superiores a 240 mg/dL), colesterol LDL (el llamado "colesterol malo", superior a 160 mg/dL) o triglicéridos elevados al consumir esta cantidad de huevos semanalmente. Estos hallazgos se alinean con la evolución de las guías dietéticas más recientes en los Estados Unidos y otros países, que han eliminado las restricciones específicas sobre el colesterol

dietético debido a la falta de evidencia que lo vincule directamente con enfermedades del corazón en la población general.

La Sinergia Clave: Huevos, Fibra y Pescado

Uno de los aportes más innovadores de este estudio es el enfoque en el **patrón alimentario integral**. La investigación demuestra que los efectos del huevo en el organismo dependen en gran medida de los alimentos con los que se acompaña.
El estudio reveló una "alianza protectora" cuando el consumo de huevos se combina con una dieta rica en fibra (al menos 17 gramos al día). Aquellas personas que mantuvieron esta combinación presentaron los niveles más bajos de colesterol total y de LDL, así como una mejor relación entre el colesterol LDL y el HDL (colesterol "bueno"). Más sorprendente aún es que la combinación de una mayor ingesta de huevos con fibra o pescado se asoció con una **reducción de entre el 30% y el 39% en el riesgo de desarrollar niveles elevados de LDL**.
Este fenómeno se explica porque la fibra dietética ayuda a reducir la absorción de grasas y colesterol en el intestino, mientras que el consumo de pescado puede ayudar a desplazar fuentes de carbohidratos menos saludables por proteínas de alta calidad.

Diferencias Significativas por Género

La investigación profundizó en cómo el consumo de huevo afecta de manera distinta a hombres y mujeres. En el caso de los hombres, los beneficios fueron particularmente notorios: aquellos que consumieron cinco o más huevos por semana presentaron un **colesterol total 8.6 mg/dL más bajo** y un colesterol LDL 5.9 mg/dL menor en comparación con quienes casi no consumían huevos. Asimismo, se observaron niveles de triglicéridos significativamente menores en el grupo masculino de alto consumo. En las mujeres, si bien no se observaron estas reducciones drásticas, el consumo frecuente de huevos tampoco mostró ningún efecto perjudicial en su perfil lipídico.

¿Por qué el Huevo es Nutricionalmente Beneficioso?

La ciencia actual explica que el colesterol que ingerimos a través de los alimentos no se traduce directamente en colesterol en la sangre para la mayoría de las personas. El cuerpo humano posee mecanismos de compensación: cuando aumenta la ingesta de colesterol dietético, el organismo suele reducir su propia producción interna o absorber menos cantidad en el intestino. Además, el huevo aporta componentes bioactivos que protegen la salud cardiovascular:

- **Fosfolípidos (como la esfingomielina):** Se ha demostrado que estos compuestos pueden inhibir la absorción intestinal del colesterol.
- **Luteína:** Este antioxidante presente en la yema no solo es vital para la salud ocular, sino que ayuda a prevenir la oxidación del colesterol LDL, un paso crítico en la formación de placas en las arterias.
- **Colina:** Nutriente esencial que interviene en la función muscular, la memoria y la salud hepática.

- **Proteína de Alta Calidad:** El huevo es una fuente eficiente de aminoácidos esenciales con un bajo aporte calórico y de carbohidratos.

Conclusión para la Nutrición Moderna

Los datos derivados del estudio de Framingham refuerzan la idea de que el huevo es un alimento valioso y seguro dentro de una dieta equilibrada. La clave para maximizar sus beneficios reside en la **calidad del patrón alimentario global**. Consumir huevos como parte de un estilo de vida que incluya abundantes vegetales, granos integrales y fuentes de fibra no solo es seguro, sino que puede ser una estrategia nutricional efectiva para mantener niveles saludables de lípidos en la sangre.

En definitiva, la evidencia científica actual no respalda la necesidad de limitar el consumo de huevos en adultos sanos; por el contrario, resalta su papel como un componente esencial de una dieta saludable para el corazón.

Elaborado por: Lic. **Sandra Wages** Young, Nutricionista ILH-ALA

Fuente: Zhou, X., Mott, M. M., Yiannakou, I., Bradlee, M. L., Singer, M. R., & Moore, L. L. (2024). Eggs and a fiber-rich diet are beneficially associated with lipid levels in Framingham offspring study adults. Current developments in nutrition, 8(3), 102062. Se encuentra en https://cdn.nutrition.org/article/S2475-2991(23)26646-9/fulltext

Innovación en el Manejo de la Alergia al Huevo: La Escalera Estandarizada para una Nutrición Segura



Introducción El huevo es reconocido mundialmente como uno de los alimentos más completos y accesibles. En América Latina, representa un pilar de la seguridad alimentaria y un motor de la economía rural. No obstante, la alergia al huevo mediada por inmunoglobulina E (IgE) es una de las condiciones alimentarias más comunes en la infancia. Históricamente, el tratamiento estándar consistía en la eliminación total del producto, lo que a menudo privaba a los niños de nutrientes esenciales y generaba ansiedad en las familias. Hoy, gracias a investigaciones científicas recientes, contamos con una herramienta proactiva y transformadora: la **Escalera del Huevo Estandarizada**.

La Ciencia detrás de la "Escalera" El concepto de la escalera se basa en la termolabilidad de las proteínas del huevo, es decir, cómo cambian con el calor. El huevo contiene varios alérgenos principales; algunos, como la **ovoalbúmina**, se destruyen o desnaturalizan fácilmente con las altas temperaturas, mientras que otros, como el **ovomucoide**, son más resistentes.

La escalera aprovecha este principio al introducir primero el huevo en formas donde las proteínas están más modificadas por el calor y combinadas con otros ingredientes. Este enfoque de "inmunoterapia oral" permite que el sistema inmunológico del niño se acostumbre gradualmente a la proteína sin reaccionar de forma agresiva, buscando alcanzar la tolerancia total al final del proceso.

¿Por qué 7 escalones? El objetivo de estandarizar esta escalera en siete niveles es ofrecer una transición mucho más fina y controlada. El estudio analizó la cantidad exacta de alérgenos (como Gal d 1 y Gal d 2) en diferentes formas de preparación y porciones. Al dividir la progresión en 7 pasos, los médicos pueden monitorear con mayor precisión la respuesta del sistema inmunológico, minimizando riesgos y aumentando las probabilidades de éxito en la inducción de tolerancia.

Un Mensaje para nuestra Comunidad

- **Para Profesionales de la Salud:** Esta escala de 7 pasos se basa en diferencias significativas detectadas en la carga alergénica de cada preparación, permitiendo un manejo clínico basado en datos cuantitativos de proteínas.
- **Para Amas de Casa:** No se trata solo de "comer huevo", sino de un camino guiado donde cada pequeño paso cuenta. Empezar con una octava parte de un panquecito (muffin) es el inicio de un proceso científico hacia la recuperación.
- **Para el Sector Avícola:** La educación sobre estos protocolos es clave para mantener la confianza del consumidor y demostrar el compromiso de nuestra industria con la salud pública.

La Escala Estandarizada de 7 Peldaños (The 7-Step Standardized Egg Ladder)

Esta tabla detalla la progresión recomendada según el contenido de alérgenos analizado en el estudio:

Paso (Step)

Descripción en Inglés (English)

Descripción en Español (Spanish)

Paso 1

1/8 Baked Egg Muffin: Initial minimal exposure in a wheat matrix.

1/8 de Muffin con Huevo: Exposición mínima inicial en matriz de trigo.

Paso 2

1/4 Baked Egg Muffin: Increasing the dose of baked protein.

1/4 de Muffin con Huevo: Incremento de la dosis de proteína horneada.

Paso 3

1/2 Baked Egg Muffin: Half a serving of well-baked egg.

1/2 Muffin con Huevo: Media porción de huevo bien horneado.

Paso 4

1 Whole Baked Egg Muffin: Full serving of baked egg at 180°C.

1 Muffin de Huevo Entero: Porción completa de huevo horneado a 180°C.

Paso 5

Pancakes: Egg cooked in a pan; matrix is less dry than baking.

Panqueques: Huevo cocinado en sartén; la matriz es menos seca que el horneado.

Paso 6

Hard-boiled egg: Thoroughly cooked whole egg (boiled >10 min).

Huevo duro: Huevo entero completamente cocido (hervido >10 min).

Paso 7

Uncooked or lightly cooked egg: Mayonnaise or soft-scrambled eggs.

Huevo crudo o poco cocido: Mayonesa o huevos revueltos tiernos.

Seguridad ante todo

Es imperativo que esta progresión de 7 niveles se realice bajo la **estricta supervisión de un alergólogo**. El paso de un escalón a otro debe ser autorizado por el médico tras confirmar que no existen reacciones adversas en el nivel actual. La constancia es vital: una vez que se tolera un peldaño, ese alimento debe incorporarse regularmente en la dieta antes de intentar subir al siguiente.

Conclusión La precisión de la ciencia nos regala hoy una ruta más clara y segura. Con esta escalera de 7 pasos, el huevo reafirma su lugar como un aliado en la nutrición, incluso en el camino hacia la superación de las alergias alimentarias.

Elaborado por: Lic. **Sandra Wages Young**, Nutricionista ILH-ALA

Fuente: Hicks, A. G., Filep, S., Agah, S., Pickett-Nairne, K., Friebert, A., Schaefer, C., ... & Venter, C. (2026). Creation of a standardized egg ladder for IgE-mediated egg allergy. Pediatric Allergy and Immunology, 37(1), e70285. Se encuentra en https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/pai.70285

El poder del huevo: Un aliado indispensable para el crecimiento de nuestros niño



Garantizar que los niños crezcan sanos y fuertes es una prioridad compartida por madres, padres, profesionales de la salud y todos los que formamos parte de la industria avícola. Recientemente, un exhaustivo análisis científico ha reafirmado lo que muchos ya sospechábamos: **el huevo es un alimento fundamental para combatir el retraso en el crecimiento y mejorar el desarrollo infantil**.

¿Qué dice la ciencia sobre el huevo y el crecimiento?

Un meta-análisis (un estudio que combina los resultados de múltiples investigaciones) evaluó a más de **3,500 niños** en diversos países. Los resultados son claros: aquellos niños que recibieron suplementación con huevo mostraron un incremento significativamente mayor tanto en su **estatura** como en su **peso** corporal en comparación con quienes no lo consumieron.

En promedio, los niños que consumieron huevo aumentaron su talla en **0.47 cm adicionales** y su peso en **0.07 kg más** que el grupo de control. Aunque estas cifras parezcan pequeñas, en el contexto del desarrollo infantil temprano —especialmente en regiones donde la nutrición es limitada— estos centímetros y gramos extra representan una diferencia vital para alcanzar los estándares internacionales de salud.

La importancia de los primeros años: "La ventana de oportunidad"

Uno de los hallazgos más interesantes del estudio es que los beneficios son mucho más marcados en los **niños menores de dos años**. En este grupo de edad, el aumento de peso fue de **0.23 kg adicionales**. Esto refuerza la importancia de introducir el huevo como parte de la alimentación complementaria temprana (a partir de los 6 meses), siempre bajo la guía de un pediatra.

¿Por qué el huevo es un "superalimento" para los niños?

El huevo no es solo una fuente de energía; es un paquete nutricional completo y accesible. Entre sus componentes clave se encuentran:

- **Proteína de alta calidad:** Esencial para el desarrollo de los músculos y tejidos.
- **Colina:** Un nutriente crítico que influye directamente en el crecimiento de la masa corporal magra y el desarrollo cerebral.
- **Vitaminas y minerales:** Es rico en Vitamina A, Vitamina B12 y ácidos grasos esenciales, necesarios para un sistema inmunológico fuerte.

Un mensaje para nuestra comunidad

Para las madres y familias: El huevo es la proteína animal más **económica y fácil de preparar**. Incluir uno o dos huevos diarios en la dieta de sus hijos es una de las mejores inversiones que pueden hacer en su futuro.
Garantizar que los niños crezcan sanos y fuertes es una prioridad compartida por madres, padres, profesionales de la salud y todos los que formamos parte de la industria avícola. Recientemente, un exhaustivo análisis científico ha reafirmado lo que muchos ya sospechábamos: **el huevo es un alimento fundamental para combatir el retraso en el crecimiento y mejorar el desarrollo infantil**.

¿Qué dice la ciencia sobre el huevo y el crecimiento?

Un meta-análisis (un estudio que combina los resultados de múltiples investigaciones) evaluó a más de **3,500 niños** en diversos países. Los resultados son claros: aquellos niños que recibieron suplementación con huevo mostraron un incremento significativamente mayor tanto en su **estatura** como en su **peso** corporal en comparación con quienes no lo consumieron.

En promedio, los niños que consumieron huevo aumentaron su talla en **0.47 cm adicionales** y su peso en **0.07 kg más** que el grupo de control. Aunque estas cifras parezcan pequeñas, en el contexto del desarrollo infantil temprano —especialmente en regiones donde la nutrición es limitada— estos centímetros y gramos extra representan una diferencia vital para alcanzar los estándares internacionales de salud.

La importancia de los primeros años: "La ventana de oportunidad"

Uno de los hallazgos más interesantes del estudio es que los beneficios son mucho más marcados en los **niños menores de dos años**. En este grupo de edad, el aumento de peso fue de **0.23 kg adicionales**. Esto refuerza la importancia de introducir el huevo como parte de la alimentación complementaria temprana (a partir de los 6 meses), siempre bajo la guía de un pediatra.

¿Por qué el huevo es un "superalimento" para los niños?

El huevo no es solo una fuente de energía; es un paquete nutricional completo y accesible. Entre sus componentes clave se encuentran:

- **Proteína de alta calidad:** Esencial para el desarrollo de los músculos y tejidos.
- **Colina:** Un nutriente crítico que influye directamente en el crecimiento de la masa corporal magra y el desarrollo cerebral.
- **Vitaminas y minerales:** Es rico en Vitamina A, Vitamina B12 y ácidos grasos esenciales, necesarios para un sistema inmunológico fuerte.

Un mensaje para nuestra comunidad

Para las madres y familias: El huevo es la proteína animal más **económica y fácil de preparar**. Incluir uno o dos huevos diarios en la dieta de sus hijos es una de las mejores inversiones que pueden hacer en su futuro.

Para los profesionales de la salud: La evidencia respalda el uso del huevo como una intervención nutricional eficaz y basada en alimentos integrales, comparable en resultados a otros suplementos lácteos o procesados, pero con la ventaja de ser un alimento natural y local.

Para el sector avicultor: Este estudio valida la relevancia social de nuestro trabajo. Producir huevos no es solo un negocio; es proveer la solución más viable para erradicar la desnutrición en nuestras comunidades.

Conclusión

El camino hacia una generación más alta, fuerte y saludable en Latinoamérica tiene un protagonista claro: el huevo. Aunque se necesita seguir investigando para entender los efectos a largo plazo, los datos actuales nos permiten afirmar con confianza que **un huevo al día puede cambiar la trayectoria de crecimiento de un niño**.

Sigamos trabajando juntos para que este alimento llegue a cada mesa, garantizando que ningún niño se quede atrás en su desarrollo.

Elaborado por: **Lic. Sandra Wages Young**, Nutricionista ILH-ALA

Fuente: Larson EA, Zhao Z, Bader-Larsen KS and Magkos F (2024) Egg consumption and growth in children: a meta-analysis of interventional trials. Front. Nutr. 10:1278753. doi: 10.3389/fnut.2023.1278753. Se encuentra en https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2023.1278753/full#cite

Nuevas guías alimentarias de EE. UU.: claves para una alimentación saludable y basada en alimentos reales



Las recientes Dietary Guidelines for Americans 2025–2030 refuerzan un mensaje claro y coherente con la evidencia científica actual: una alimentación saludable se construye a partir de mejores elecciones diarias, priorizando alimentos reales, proteínas de alta calidad y reduciendo el consumo de productos ultraprocesados, especialmente aquellos con azúcares añadidos.

A continuación, resumimos las recomendaciones principales presentadas al inicio de las guías, con un enfoque práctico y aplicable a la vida cotidiana.

Come la cantidad adecuada para ti. Las necesidades de energía varían según la edad, el sexo, el peso, la talla y el nivel de actividad física.Las guías destacan la importancia de ajustar las porciones a las necesidades individuales, prestando especial atención a alimentos y bebidas con mayor aporte calórico. Comer en la cantidad adecuada es un pilar fundamental de una alimentación equilibrada y sostenible.

Prioriza alimentos proteicos en cada comida

Incluir alimentos ricos en proteína en cada tiempo de comida es clave para mantener la masa muscular, favorecer la saciedad y apoyar la salud metabólica.

Se recomienda consumir una variedad de fuentes proteicas, tanto de origen animal —como huevos, aves, pescados y carnes— como de origen vegetal —legumbres, frutos secos, semillas y soya—, y preferir métodos de cocción sencillos como hornear, asar, saltear o grillar.

El huevo: un alimento clave dentro de las proteínas de calidad

Dentro de los alimentos proteicos, el huevo destaca por ser naturalmente denso en nutrientes. Aporta proteína de alta calidad y nutrientes esenciales como colina, vitamina B12, vitamina D y grasas naturalmente presentes.Su versatilidad, accesibilidad y facilidad de preparación lo convierten en un aliado práctico para cubrir los requerimientos diarios de proteína en diferentes etapas de la vida, sin necesidad de recurrir a alimentos ultraprocesados.

Incluye lácteos

Cuando se consumen lácteos, las guías recomiendan elegir opciones enteras y sin azúcares añadidos.
Los lácteos aportan proteína, grasas, vitaminas y minerales que contribuyen a una alimentación equilibrada. Como referencia general, se sugieren tres porciones al día, ajustadas a las necesidades individuales.

Cuida tu salud intestinal

El intestino alberga billones de microorganismos que forman el microbioma, el cual cumple un rol clave en la digestión y la salud general.
Una alimentación basada en alimentos reales —verduras, frutas, alimentos ricos en fibra y alimentos fermentados— favorece un microbioma diverso y saludable, mientras que los productos ultraprocesados pueden alterar este equilibrio.

Consume verduras y frutas a lo largo del día

Las guías recomiendan consumir verduras y frutas todos los días, priorizando la variedad y el color.
Además de las opciones frescas, las verduras y frutas congeladas, secas o en conserva sin azúcares añadidos también pueden formar parte de una alimentación saludable.

Incorpora grasas saludables

Las grasas saludables están presentes de manera natural en muchos alimentos reales como huevos, pescados, carnes, lácteos enteros, frutos secos, semillas, aceitunas y palta.
Para la preparación de los alimentos, se recomienda priorizar aceites con ácidos grasos esenciales, como el aceite de oliva, y utilizar métodos de cocción simples.

Prioriza granos integrales reales

Se sugiere elegir granos integrales ricos en fibra y mínimamente procesados, reduciendo el consumo de harinas refinadas y productos empaquetados.
Ejemplos de granos integrales reales incluyen quinua, maíz, avena entera y arroz integral, que aportan energía y nutrientes dentro de un patrón alimentario equilibrado.

Limita los alimentos ultraprocesados y los azúcares añadidos

Uno de los mensajes más firmes de las guías es la necesidad de reducir el consumo de alimentos ultraprocesados, especialmente aquellos altos en azúcares añadidos, sodio y aditivos.
Priorizar comidas preparadas en casa y alimentos con ingredientes simples contribuye a mejorar la calidad global de la dieta y a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Modera el consumo de alcohol y cuida el sodio

Consumir menos alcohol se asocia con mejores resultados de salud.
Asimismo, evitar alimentos ultraprocesados facilita mantener un consumo adecuado de sodio, cubriendo las necesidades del organismo sin excesos.

Mensaje final

Las nuevas guías alimentarias refuerzan una idea central: alimentarse bien no se trata de prohibir, sino de elegir mejor.
Una dieta basada en alimentos reales, con proteínas de alta calidad —como el huevo—, abundancia de verduras y frutas, y un menor consumo de ultra procesados y azúcares añadidos, es clave para promover la salud a lo largo de la vida.

Elaborado por: **Lic. Sandra Wages Young,** Nutricionista ILH-ALA

Huevo: del mito al respaldo científico



Durante décadas, el huevo ha sido protagonista de debates y malentendidos. Uno de los más persistentes es que "solo se puede comer un huevo al día" por su contenido de colesterol, especialmente en la yema. Sin embargo, la ciencia ha demostrado lo contrario: el consumo de más de 12 huevos a la semana no aumenta el riesgo cardiovascular, incluso en personas con diabetes, siempre que formen parte de un patrón alimentario saludable(1).

El colesterol de los alimentos influye muy poco en los niveles de colesterol en sangre. Por ejemplo, un aumento de 100 mg diarios de colesterol alimentario eleva el colesterol sanguíneo en promedio **solo 2,2 mg/dl**. En cambio, un incremento de 100 mg diarios de grasas saturadas puede elevarlo hasta **10 mg/dl**. (2)

Por este motivo, en 2015 el **USDA** eliminó el límite al consumo de colesterol alimentario. (4)

Hoy, el factor limitante para el consumo de huevos es su aporte de grasas saturadas, que es naturalmente bajo. Incluso en dietas bajas en grasas saturadas (10% del valor calórico diario) (4) y calorías, se podrían incluir **4 yemas al día** si son la única fuente de este tipo de grasa, como en una dieta ovo-vegetariana.

Conclusión: el mito del "colesterol del huevo" es infundado.

Un alimento con gran poder nutricional. Más allá de no representar un riesgo para la salud cardiovascular, el huevo es un alimento de **altísima calidad nutricional**:

- **Proteínas de excelencia:** dos huevos aportan 13 g de proteína de la mejor calidad biológica después de la leche materna.
- **Vitaminas y minerales:** contiene 13 micronutrientes esenciales, incluyendo vitamina D, B12, selenio y zinc.
- **Grasas saludables:** la mayoría de sus grasas son insaturadas.

- **Bajo en calorías:** solo 130 kcal por porción de dos huevos. (5)

Esta combinación de **poca energía y muchos nutrientes** le otorga un alto poder de saciedad. Estudios han demostrado que desayunar huevos, en lugar de opciones altas en carbohidratos, ayuda a mantener estables los niveles de glucosa, reduce la producción de grelina (la “hormona del hambre”) y aumenta la sensación de llenura, lo que favorece la adherencia a dietas para controlar el peso. (6,7,8,9)

Mucho más que proteínas. El huevo también es fuente de compuestos bioactivos como la **luteína, la zeaxantina y la colina**, con beneficios comprobados para la salud visual, la función cerebral y la prevención de enfermedades crónicas. Estas sustancias antioxidantes y antiinflamatorias ayudan a proteger frente a la **degeneración macular, las cataratas, el Alzheimer** e incluso a reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer. (5)

En definitiva, el huevo es **modesto en tamaño, pero poderoso en beneficios**: un aliado para la salud cardiovascular, el control del peso, la memoria y la visión, todo en un solo alimento.

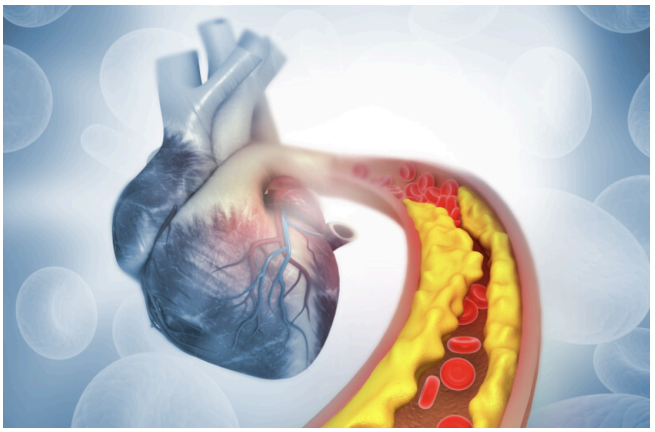
Para conmemorar la celebración del Día Mundial del Huevo 2025, el Instituto Latinoamericano del Huevo (ILH) ha organizado un seminario virtual en el que se presentarán actualizaciones y nuevos estudios científicos sobre el impacto del consumo de huevos en la salud humana. Los invitamos a conectarse a través del canal de Facebook Life del Instituto Latinoamericano del Huevo a las 15 hrs. Argentina y Paraguay , 14 hrs. Chile, Cuba, Bolivia, y Santo Domingo 13 hrs. Ecuador, Colombia, Perú y Panamá, 12 hrs. México, Guatemala, Honduras, Costa Rica y El Salvador.

Fuentes:

1. Fuller, N. R., Sainsbury, A., Caterson, I. D., Denyer, G., Fong, M., Gerofi, J., ... & Markovic, T. P. (2018). Effect of a high-egg diet on cardiometabolic risk factors in people with type 2 diabetes: the Diabetes and Egg (DIABEGG) Study—randomized weight-loss and follow-up phase. The American journal of clinical nutrition, 107(6), 921-931.
2. McNamara, D. J. (2000). The impact of egg limitations on coronary heart disease risk: do the numbers add up?. Journal of the American College of Nutrition, 19(sup5), 540S-548S.
3. Fat, A. T. M. (2015). Dietary Guidelines for Americans.
4. F Piepoli, M. (2017). 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice.
5. Réhault-Godbert, S., Guyot, N., & Nys, Y. (2019). The golden egg: nutritional value, bioactivities, and emerging benefits for human health. Nutrients, 11(3), 684.
6. Vander Wal, J. S., Gupta, A., Khosla, P., & Dhurandhar, N. V. (2008). Egg breakfast enhances weight loss. International Journal of obesity, 32(10), 1545-1551.
7. Wang, S., Yang, L., Lu, J., & Mu, Y. (2015). High-protein breakfast promotes weight loss by suppressing subsequent food intake and regulating appetite hormones in obese Chinese adolescents. Hormone research in paediatrics, 83(1), 19-25.
8. Vander Wal, J. S., Marth, J. M., Khosla, P., Jen, K. C., & Dhurandhar, N. V. (2005). Short-term effect of eggs on satiety in overweight and obese subjects. Journal of the American College of Nutrition, 24(6), 510-515.
9. B Keogh, J., & M Clifton, P. (2020). Energy intake and satiety responses of eggs for breakfast in overweight and obese adults—A crossover study. International journal of environmental research and public health, 17(15), 5583.

Elaborado por: **Lic. Sandra Wages Young**, Nutricionista ILH-ALA

¿Es el colesterol dietario o la grasa saturada la que eleva el colesterol LDL? *Un nuevo estudio con huevos aporta claridad*



Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo una de las principales causas de morbilidad y mortalidad a nivel mundial, y el colesterol LDL elevado es un factor de riesgo clave. Aunque históricamente se recomendó limitar el colesterol dietario, la evidencia actual indica que la grasa saturada tiene un mayor impacto sobre los perfiles lipídicos y el riesgo cardiovascular. Los huevos, ricos en colesterol pero bajos en grasa saturada, han sido reevaluados en estudios recientes que no encuentran efectos adversos sobre los lípidos sanguíneos. Este estudio busca diferenciar el rol del colesterol y la grasa saturada en la salud cardiovascular, utilizando al huevo como modelo alimentario.

Una reciente investigación realizada en el marco del ensayo clínico publicado por Carter et al. en The American Journal of Clinical Nutrition refuerza la importancia de distinguir entre colesterol dietario y grasa saturada cuando se evalúan intervenciones nutricionales para el manejo del colesterol LDL. En este estudio cruzado y controlado, 61 adultos con niveles basales normales de colesterol LDL fueron asignados a tres dietas isocalóricas durante cinco semanas cada una:

- Una dieta rica en colesterol (600 mg/día) pero baja en grasa saturada (6%) con 2 huevos al día (EGG),
- Una dieta baja en colesterol (300 mg/día) pero alta en grasa saturada (12%) sin huevos (EGG-FREE), y

- Una dieta control con alto colesterol (600 mg/día) y grasa saturada (12%), incluyendo solo 1 huevo por semana (CON).

Los resultados mostraron que la dieta EGG redujo significativamente el colesterol LDL en comparación con la dieta CON, mientras que la dieta EGG-FREE no logró dicho efecto. De forma consistente, el análisis estadístico reveló que la grasa saturada se correlacionó positivamente con el colesterol LDL ($\beta = 0.35$, $p = 0.002$), mientras que el colesterol dietario no mostró asociación significativa ($\beta = -0.006$, $p = 0.42$).

Aunque la dieta EGG también provocó una reducción en partículas de colesterol LDL grandes (menos aterogénicas) y un aumento en partículas pequeñas (más aterogénicas), los autores sugieren que el efecto global sobre el riesgo cardiovascular podría seguir siendo beneficioso, dado el descenso en el colesterol LDL total.

Este estudio aporta evidencia sólida a favor de la inclusión de huevos en el contexto de una dieta equilibrada y baja en grasas saturadas. Refuerza que el consumo de hasta dos huevos diarios no eleva el colesterol LDL cuando la grasa saturada es controlada, y que el colesterol dietario per se no debería ser el foco principal en la prevención cardiovascular.

👉 Te invitamos a leer el artículo completo en el siguiente enlace:
https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0002916525002539

Fuente: Carter S, Hill AM, Yandell C, Wood L, Coates AM, Buckley JD. Impact of dietary cholesterol from eggs and saturated fat on LDL cholesterol levels: a randomized cross-over study. Am J Clin Nutr. 2025 Jul;122(1):83-91. doi: 10.1016/j.ajcnut.2025.05.001. Epub 2025 May 6. PMID: 40339906.

Elaborado por: **Lic. Sandra Wages Young,** Nutricionista ILH-ALA

Guías alimentarias, mitos y realidad: 48 años de cambios en el consumo de huevo



Durante décadas, el huevo ha sido objeto de debate en el mundo de la nutrición. Su riqueza en nutrientes ha sido reconocida, pero también ha enfrentado restricciones debido a su contenido de colesterol. ¿Qué impacto tuvieron estas recomendaciones en los hábitos de consumo a lo largo del tiempo? Un estudio reciente con 48 años de seguimiento, realizado en California (EE.UU.), arroja luz sobre esta pregunta y revela datos clave sobre cómo las guías alimentarias, la percepción del colesterol y la edad influyen en el consumo de huevo.

Un estudio único en su tipo

La investigación se basó en el Rancho Bernardo Study, una cohorte que comenzó en 1972 con más de 6,000 participantes. Se realizaron mediciones periódicas del consumo de huevos en tres momentos: entre 1972–1974, luego entre 1988–1996 y finalmente en 2021, cuando también se investigaron las razones por las que algunas personas evitaban este alimento.

Lo que mostró la historia: caída y recuperación

En los años 70, los participantes consumían en promedio 3.6 huevos por semana. Sin embargo, en los años 90, la cifra cayó a 1.8 huevos semanales, coincidiendo con las recomendaciones de limitar el consumo de colesterol a menos de 300 mg por día y a no más de tres huevos

semanales. Estas pautas, promovidas por la Asociación Americana del Corazón y adoptadas por muchas otras entidades, fueron un factor decisivo en esa disminución.
Sorprendentemente, en 2021, el consumo promedio volvió a subir a 3.4 huevos por semana, niveles similares a los de los años 70. Esta recuperación ocurrió después de que las guías alimentarias de EE.UU. dejaron de restringir el colesterol dietético en 2015, al reconocer que su impacto en los niveles de colesterol sanguíneo es mínimo para la mayoría de personas.

Factores que influyen en el consumo

A lo largo del tiempo, los hombres consumieron más huevos que las mujeres, una diferencia consistente en todos los puntos de medición. También se encontró que ni la edad, ni el nivel educativo, ni el ingreso económico mostraron una influencia significativa en el número de huevos consumidos por semana, lo que sugiere que los hábitos alimentarios relacionados con el huevo son bastante estables en el tiempo.
En 1972, tener colesterol alto o estar en tratamiento para reducirlo estaba claramente asociado con una menor ingesta de huevos. Sin embargo, en 2021, estos factores ya no tuvieron efecto sobre el consumo, lo que refleja una mejor comprensión médica y pública sobre la relación real entre colesterol dietético y salud cardiovascular.

Persisten los mitos… y las barreras

A pesar de los avances científicos, más del 22 % de los participantes en 2021 afirmaron limitar su consumo de huevos. ¿La razón principal? El miedo al colesterol. Muchas personas todavía creen que los huevos “suben el colesterol” o los evitan porque un médico alguna vez se los prohibió, incluso si esa recomendación ya no es vigente.
Esto evidencia que los efectos de guías alimentarias restrictivas pueden perdurar por décadas, influyendo en las decisiones alimentarias mucho después de que han sido abandonadas oficialmente.

Un llamado a educar

El estudio demuestra que el consumo de huevo es sensible a las recomendaciones nutricionales, y que, cuando estas cambian, los hábitos pueden modificarse… pero lentamente. Por eso, es urgente reforzar la educación nutricional basada en evidencia, especialmente entre

los adultos mayores, quienes podrían beneficiarse especialmente del huevo como fuente accesible de proteínas, colina, vitamina D, B12 y antioxidantes como la luteína.
El huevo no solo es un alimento completo y asequible, sino que, al eliminar viejos mitos, puede ocupar un lugar más justo y positivo dentro de una dieta saludable.

Conclusión

Este estudio pionero de casi medio siglo nos recuerda que la ciencia evoluciona, pero los mitos persisten. El huevo ha demostrado ser un alimento valioso a lo largo del tiempo, y con educación adecuada, podemos asegurarnos de que más personas lo disfruten sin culpa!

Fuente: Kritz-Silverstein, D., & Bettencourt, R. (2025). Egg Consumption: Trends Over 48 Years, Patterns Across the Lifespan, and Predictors of Intake. Nutrients, 17(3), 533. https://doi.org/10.3390/nu17030533

Elaborado por: **Lic. Sandra Wages Young,** Nutricionista ILH-ALA

Consumir huevos podría reducir el riesgo de depresión en adultos mayores: hallazgos de un estudio de cohorte de seis años



La depresión es uno de los trastornos mentales más comunes en el mundo, y su impacto en la calidad de vida de los adultos mayores es especialmente significativo. Se estima que afecta al 5 % de la población adulta global y que será la tercera causa de carga de enfermedad para el año 2030. Frente a este panorama, las estrategias de prevención cobran cada vez más relevancia. Entre ellas, la alimentación saludable se perfila como un factor clave, y un reciente estudio realizado en China ha identificado un alimento con gran potencial: el huevo.

Publicado en 2024, el estudio “Egg consumption reduces the risk of depressive symptoms in the elderly: findings from a 6-year cohort study” analizó a más de 8,200 personas mayores de 60 años a lo largo de seis años para evaluar si el consumo de huevos se relacionaba con una menor incidencia de síntomas depresivos. Los resultados fueron claros: quienes consumían huevos con mayor frecuencia presentaban un riesgo significativamente menor de desarrollar síntomas de depresión.

¿Qué encontró el estudio?

Durante el seguimiento, se utilizó el cuestionario validado PHQ-9 para detectar síntomas depresivos. Se excluyó a quienes ya los presentaban al inicio, lo que permitió observar la aparición de nuevos casos a lo largo del tiempo. Al comparar los niveles de consumo de huevos, se observó que:

- Los adultos mayores que consumían entre 1 y 2 huevos por semana presentaron un 30 % menos riesgo de desarrollar síntomas depresivos.
- Aquellos que comían 3 o más huevos por semana redujeron su riesgo en un 38 %.
- Además, por cada huevo adicional consumido por semana, el riesgo de presentar síntomas depresivos se redujo en un 4 %.

Estos resultados se mantuvieron incluso después de ajustar por diversos factores como edad, género, nivel socioeconómico, estado de salud y otros hábitos alimentarios.
¿Por qué los huevos podrían proteger la salud mental?
Los investigadores señalan que el huevo es una fuente rica en nutrientes clave para el funcionamiento del cerebro y la regulación del estado de ánimo. Entre ellos destacan:

- Triptófano, un aminoácido esencial que favorece la producción de serotonina, conocida como la “hormona del bienestar”.
- Vitaminas del complejo B (como B2 y B12), involucradas en el metabolismo cerebral y en la prevención de desequilibrios químicos asociados a la depresión.
- Vitamina D, presente de forma natural en la yema del huevo, que ha demostrado regular neurotransmisores vinculados al estado de ánimo.
- Magnesio, mineral relacionado con la reducción del estrés oxidativo e inflamación, dos procesos implicados en la depresión.
- Ácidos grasos omega-3, con efectos antiinflamatorios y beneficios para la salud cerebral.

El estudio también sugiere que estos efectos positivos son más notorios en personas que no consumen pescado frecuentemente, lo cual refuerza el valor del huevo como fuente alternativa de nutrientes esenciales para la salud mental.

Fortalezas del estudio

A diferencia de estudios anteriores que eran de tipo transversal (solo medían en un momento determinado), esta investigación se desarrolló a lo largo de seis años, lo que permite observar relaciones más sólidas entre causa y efecto. Además, se evaluó tanto la frecuencia como la cantidad de huevos consumidos, lo cual aporta mayor precisión a los hallazgos.

Una oportunidad para la salud pública

Si bien se necesitan más investigaciones para confirmar estos resultados en otras poblaciones y explorar con más detalle los mecanismos involucrados, este estudio abre la puerta a nuevas estrategias preventivas. Envejecer con bienestar mental podría ser más alcanzable si se promueven dietas equilibradas donde los huevos ocupen un lugar destacado.
Por su valor nutricional, accesibilidad y bajo costo, el huevo representa una herramienta sencilla y eficaz para apoyar la salud emocional en la vejez. Promover su consumo responsable podría ser un paso clave en la lucha contra la depresión en adultos mayores.

Fuente: Li, F., Li, X., Gu, X., Zhang, T., Xu, L., Lin, J., & Chen, K. (2023). Egg consumption reduces the risk of depressive symptoms in the elderly: findings from a 6-year cohort study. BMC psychiatry, 23(1), 44.

Elaborado por: **Lic. Sandra Wages Young**, Nutricionista ILH-ALA

Consumir huevos en la infancia temprana mejora el desarrollo infantil: evidencia del estudio Un Oeuf



El huevo es uno de los alimentos más completos y accesibles que existen, y cada vez más estudios destacan su papel en el desarrollo infantil. Uno de los más recientes es el estudio Un Oeuf, realizado en Burkina Faso, que analizó el impacto del consumo de huevos sobre el desarrollo de niños pequeños entre los 18 y 33 meses de edad. Este estudio aporta evidencia valiosa sobre cómo la incorporación frecuente de huevos en la alimentación infantil puede contribuir al desarrollo cognitivo y motor, especialmente en países de bajos y medianos ingresos.

El estudio se realizó en 18 comunidades rurales de la provincia de Sanmatenga, involucrando a 244 niños divididos en tres grupos: uno con intervención completa (que incluía entrega de gallinas y educación nutricional), uno con intervención parcial (solo educación nutricional) y un grupo control. Cuatro meses después de finalizada la intervención, se evaluó el desarrollo de los niños usando el cuestionario Ages and Stages Questionnaire-3 (ASQ-3), una herramienta reconocida internacionalmente para medir hitos del desarrollo en distintas áreas como la comunicación, las habilidades motoras y la resolución de problemas.

Más huevos, mejor desarrollo

Los resultados son alentadores: los niños que consumieron huevos de forma consistente durante los siete meses de la intervención mostraron menores probabilidades de tener un desarrollo deficiente en tres áreas clave: comunicación, motricidad gruesa y habilidades sociales. Además, se encontró una relación dosis-respuesta: por cada huevo adicional consumido por semana, se observó un aumento del 1,9 % en las puntuaciones del área de resolución de problemas.

Estos hallazgos destacan tanto la importancia de la frecuencia como de la cantidad de huevos consumidos. Si bien el simple aumento en el número de huevos por semana no

fue suficiente por sí solo para mejorar todos los aspectos del desarrollo, sí tuvo un efecto claro en la capacidad de resolver problemas, lo cual es fundamental en el aprendizaje y el desarrollo cognitivo.

El huevo como aliado contra la desnutrición y el rezago en el desarrollo

En contextos de alta vulnerabilidad, como Burkina Faso, la desnutrición sigue siendo una de las principales causas de retraso en el desarrollo infantil. Intervenciones como Un Oeuf, que combinan educación nutricional y acceso a alimentos de alto valor biológico como los huevos, pueden ser herramientas eficaces para reducir las brechas en salud y educación desde los primeros años de vida.

El estudio también encontró que los niños del grupo de intervención completa, que recibieron gallinas para producción doméstica de huevos, obtuvieron las mejores puntuaciones en casi todas las áreas evaluadas. Esto sugiere que la disponibilidad continua de huevos en el hogar, más allá de la educación nutricional, es un factor determinante para mejorar el desarrollo infantil.

¿Qué nutrientes hacen al huevo tan especial?

El huevo contiene nutrientes esenciales para el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso: colina, hierro, zinc, ácido fólico, yodo y ácidos grasos como el DHA. Estos componentes no solo apoyan el crecimiento físico, sino también funciones clave como el lenguaje, la memoria y la coordinación motora. Por eso, promover su consumo regular en la infancia temprana puede tener efectos positivos duraderos.

Conclusión

Este estudio refuerza la idea de que los huevos no solo son una fuente económica y accesible de proteína, sino también un vehículo eficaz para mejorar el desarrollo infantil, especialmente en contextos donde otros alimentos de alto valor nutricional son difíciles de conseguir. Incluir huevos de manera constante en la dieta de los niños pequeños puede ser una estrategia clave para impulsar su desarrollo desde etapas tempranas, con beneficios que podrían perdurar a lo largo de su vida.

Fuente: Ernyey, H., Tiwari, C., Stark, H., Hunniford, E., N'Diaye, A. W., Zare, Y., ... & McKune, S. L. (2025). Effect of egg consumption on early childhood development: Evidence from Un Oeuf study. Public Health Nutrition, 28(1), e10.

Elaborado por: **Lic. Sandra Wages Young,** Nutricionista ILH-ALA

Cocción periódica del huevo: una nueva técnica que optimiza sabor, textura y nutrientes



Una innovación que nace de la ciencia para transformar la manera en que cocinamos los huevos

El huevo es uno de los alimentos más versátiles y nutritivos que existen. Su riqueza en proteínas de alta calidad, vitaminas y minerales lo convierte en un elemento esencial en la alimentación humana. Pero más allá de su valor nutricional, los huevos son un reto técnico fascinante en la cocina debido a su estructura única: una combinación de clara (albúmina) y yema, cada una con diferentes propiedades térmicas.

Una dificultad común al cocinar huevos es que la yema y la clara requieren temperaturas distintas para alcanzar su punto óptimo. Mientras la yema coagula perfectamente a unos 65 °C, la clara necesita al menos 85 °C para lograr la textura deseada. Técnicas como la cocción sous vide, que sumergen el huevo en agua a temperatura constante entre 60 y 70 °C durante más de una hora, han buscado un compromiso entre sabor y textura, pero con limitaciones: la clara queda parcialmente cocida y la yema demasiado gelatinosa para algunos paladares.

Para resolver este dilema, un grupo de investigadores desarrolló una innovadora técnica llamada cocción periódica. **¿En qué consiste?** En alternar el huevo entero (con cáscara) entre agua caliente y agua fría durante tiempos controlados y repetidos. Esta oscilación térmica permite que tanto la clara como la yema alcancen, por separado pero sin necesidad de separación física, sus temperaturas ideales de cocción.

Un enfoque científico aplicado a la cocina. Este nuevo método no surgió por accidente: fue diseñado mediante modelado matemático del transporte de energía dentro del huevo y simulado con herramientas de dinámica de fluidos computacional (CFD). Los investigadores compararon los resultados de esta técnica con métodos tradicionales (hervido duro, hervido suave y sous vide) analizando las muestras cocidas con pruebas sensoriales, análisis de textura y herramientas de espectroscopía (FT-IR, RMN y espectrometría de masas).

¿El resultado? Huevos cocidos de manera más uniforme, con una textura mejorada tanto en la yema como en la clara, y con una mayor conservación del valor nutricional. Se

demostró que el grado de desnaturalización de las proteínas, clave para la textura y apariencia del huevo cocido, es más controlado con la cocción periódica, logrando un producto final más atractivo y saludable.

Implicancias más allá del desayuno. Además de su impacto en la cocina, esta técnica tiene un potencial que va más allá del huevo o incluso de la alimentación. El principio de aplicar condiciones térmicas variables con precisión puede utilizarse en procesos como el curado, la cristalización o la estructuración de materiales, mostrando cómo la ciencia detrás de un "problema simple" como cocinar un huevo puede aplicarse a diversas industrias.

Conclusión: La cocción periódica no solo revolucionó nuestra forma de preparar huevos, sino que también subraya la importancia de comprender los principios científicos que intervienen en la cocina. Al aprovechar la física del calor y las propiedades particulares del huevo, esta técnica ofrece una alternativa práctica, saludable y creativa tanto para chefs profesionales como para quienes disfrutan experimentar en casa.

Fuente: Di Lorenzo, E., Romano, F., Ciriaco, L., Iaccarino, N., Izzo, L., Randazzo, A., ... Di Maio, E. (2025). Periodic cooking of eggs. Communications Engineering, 4(1), 1-10.

Los huevos enteros y la salud del corazón: un beneficio inesperado



Durante muchos años, los huevos han sido objeto de debate en cuanto a su impacto en la salud del corazón. Sin embargo, un estudio publicado en la revista American Journal of Clinical Nutrition ha arrojado nueva luz sobre este tema, destacando beneficios sorprendentes del consumo de huevos enteros, especialmente en mujeres mayores con sobrepeso.

Un estudio que cambia la percepción sobre los huevos

El estudio analizó los efectos del consumo de huevos enteros en comparación con huevos sin yema en un grupo de mujeres con sobrepeso después de la menopausia. Durante 14 semanas, las participantes consumieron desayunos que incluían dos huevos enteros o dos claras de huevo. Se tomaron muestras de sangre antes y después de cada fase del estudio para evaluar cambios en la salud cardiovascular.

Resultados clave

Uno de los hallazgos más interesantes fue que el consumo de huevos enteros aumentó la capacidad del colesterol "bueno" (HDL) para eliminar el colesterol no deseado de las arterias. Este proceso, conocido como "eflujo de colesterol", es clave para reducir el riesgo de enfermedades del corazón. En cambio, las mujeres que solo comieron claras de huevo no mostraron esta mejora.
A pesar de que los huevos enteros contienen colesterol, el estudio no encontró cambios significativos en los niveles generales de colesterol en la sangre. Es decir, comer huevos enteros no aumentó el colesterol "malo" (LDL), desmintiendo la creencia de que el huevo entero podría ser perjudicial para el corazón.

Más que proteína: la importancia de la yema

Las yemas de huevo son ricas en fosfolípidos, compuestos esenciales para la salud del corazón. Estos fosfolípidos pueden mejorar la función del HDL, ayudando a cumplir su papel

protector en el organismo. Además, la yema aporta vitaminas y antioxidantes que pueden contribuir a una mejor salud en general.

Lo que significa para la vida diaria

Los huevos enteros pueden ser una opción saludable en la dieta diaria. En lugar de evitar la yema, podemos disfrutar de los huevos enteros con confianza, sabiendo que aportan beneficios reales para la salud cardiovascular.
Si bien este estudio se centró en mujeres mayores con sobrepeso, sus hallazgos pueden ser relevantes para muchas personas. Comer huevos en el desayuno, en tortillas, revueltos o en otras recetas tradicionales, es una forma sencilla y deliciosa de aprovechar sus beneficios.

Conclusión

El consumo de huevos enteros, lejos de ser perjudicial, puede ayudar a mejorar la salud del corazón al fortalecer la función del colesterol "bueno". Este estudio reafirma la importancia de incluir los huevos enteros en una alimentación equilibrada.

Fuente: Sawrey-Kubicek L, Zhu C, Bardagjy AS, Rhodes CH, Sacchi R, Randolph JM, Steinberg FM, Zivkovic AM. Whole egg consumption compared with yolk-free egg increases the cholesterol efflux capacity of high-density lipoproteins in overweight, postmenopausal women. Am J Clin Nutr. 2019 Sep 1;110(3):617-627. doi: 10.1093/ajcn/nqz088. PMID: 31172172.

Dieta cetogénica asiática y consumo de huevo: una opción para mejorar la salud



El síndrome metabólico es un conjunto de problemas de salud que aumentan el riesgo de enfermedades del corazón y diabetes. Para ayudar a controlarlo, un estudio reciente publicado en The Journal of Nutrition analizó los beneficios de una dieta cetogénica asiática con mayor consumo de huevo.

¿En qué consistió el estudio? El estudio, realizado por Pinsawas y su equipo, observó durante 52 semanas a tres grupos de personas con síndrome metabólico, las cuales fueron asignadas aleatoriamente a seguir una de las siguientes tres dietas:

1. **Dieta cetogénica asiática con huevo entero**: Incluía un mayor consumo de huevos completos, con clara y yema.
2. **Dieta cetogénica asiática con solo clara de huevo**: Se enfoca en el consumo de claras, sin yema.
3. **Dieta baja en calorías**: Un plan de alimentación tradicional con menos calorías.

Los resultados fueron muy interesantes. Los grupos que siguieron la dieta cetogénica asiática lograron bajar de peso y reducir el tamaño de la cintura más que el grupo de la dieta baja en calorías. Además, su nivel de azúcar en la sangre mejoró desde la sexta semana y los triglicéridos bajaron en la semana 12 para quienes comieron huevo entero y en la semana 35 para quienes comieron solo la clara.
Un punto clave del estudio es que solo el grupo que comió huevo entero tuvo una reducción en sustancias que causan inflamación en el cuerpo. Esto sugiere que la yema de huevo podría tener beneficios adicionales para la salud.
Un enfoque seguro y efectivo. Los investigadores concluyeron que la dieta cetogénica asiática es una alternativa segura y efectiva para mejorar la salud de personas con síndrome metabólico. También resaltaron que no es necesario eliminar el colesterol dietario, como el que está presente en la yema de huevo, siempre que la alimentación sea equilibrada y baja en grasas saturadas. Esto confirma que el huevo entero no solo es seguro, sino que también puede aportar beneficios adicionales.
¿Qué significa esto para la vida diaria?Estos resultados son buenas noticias para quienes buscan mejorar su salud a través de la alimentación.

Fuente Pinsawas B, Surawit A, Mongkolsucharitkul P, Pongkunakorn T, Suta S, Manosan T, Ophakas S, Pumeiam S, Sranacharoenpong K, Mayurasakorn K. Asian Low-Carbohydrate Diet with Increased Whole Egg Consumption Improves Metabolic Outcomes in Metabolic Syndrome: A 52-Week Intervention Study. J Nutr. 2024 Nov;154(11):3331-3345. doi: 10.1016/j.tjnut.2024.08.027. Epub 2024 Sep 7. PMID: 39245182.

¡Gran noticia! Los huevos son oficialmente saludables según la FDA



La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) anunció que los huevos cumplen con la nueva definición de "saludable". Este reconocimiento reafirma que los huevos son un alimento esencial para una dieta balanceada, rico en nutrientes clave y accesible para todos.
La actualización de la FDA refleja avances en la ciencia de la nutrición, enfocándose en patrones alimentarios saludables en lugar de limitarse a nutrientes individuales. Ahora, para ser considerados "saludables", los alimentos deben cumplir con límites en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos, además de aportar nutrientes esenciales provenientes de grupos como proteínas, frutas, verduras, lácteos y granos enteros.

Huevos y otros alimentos saludables. Además de los huevos, otros alimentos que ahora califican como "saludables" son:

- **Frutas y verduras frescas, congeladas o deshidratadas.**
- **Salmón y pescados ricos en omega-3.**
- **Trail mix con nueces y frutas secas (sin azúcares añadidos).**
- **Yogur bajo en grasas o sin azúcar añadido.**
- **Aceite de oliva 100%.**
- **Agua.**

Este enfoque refuerza la importancia de combinar alimentos saludables para aprovechar sus beneficios de manera integral.

La ciencia detrás de los beneficios del huevo. Según el documento oficial de la FDA, los huevos cumplen con los nuevos estándares porque son:

- Bajos en grasas saturadas y sodio.
- Fuentes clave de nutrientes esenciales, como vitamina B12, hierro, zinc y proteínas completas.
- Alimentos versátiles que se ajustan a diferentes patrones de alimentación saludable.
- Proteínas de alta calidad que apoyan la salud muscular en todas las etapas de la vida.
- Colina, esencial para la salud cerebral y el desarrollo fetal.
- Luteína y zeaxantina, antioxidantes que protegen la visión.
- Vitamina D, crucial para huesos fuertes y un sistema inmunológico sano.

Además, estudios recientes han desmentido el mito de que el colesterol en los huevos afecta negativamente los niveles de colesterol en sangre, permitiendo que sean incluidos como parte de una dieta cardiosaludable.

Para más detalles sobre la actualización de la FDA, puedes consultar el informe completo aquí.

Combinaciones saludables con huevos. Integrar los huevos con otros alimentos saludables potencia su valor nutricional. Algunas ideas:

- **Desayuno completo**: Huevos revueltos con espinacas y tomates, acompañados de una rebanada de pan integral y un poco de aguacate.
- **Ensalada saludable**: Huevos cocidos en rodajas sobre una cama de verduras frescas, con salmón a la parrilla y aderezo de aceite de oliva.
- **Snacks rápidos**: Trail mix con nueces y frutas secas, combinado con un huevo duro para mayor saciedad.
- **Cena ligera**: Tortilla de huevo con champiñones y queso bajo en grasa, servida con una porción de yogur natural y frutas frescas de postre.
- **Para niños y bebés:** Puré de huevo con vegetales cocidos como zanahorias o espinacas, ideal para complementar sus nutrientes.

Los huevos no solo son versátiles, sino que también mejoran la absorción de nutrientes de otros alimentos, como los antioxidantes de las verduras.

Construyendo un estilo de vida saludable. La nueva definición de “saludable” de la FDA invita a construir patrones alimentarios balanceados, combinando proteínas, vegetales, granos enteros y lácteos bajos en grasa. Los huevos, con su “sello saludable”, son la opción ideal para cualquier comida del día.

¿Puede Comer Huevos Ayudar a Prevenir el Alzheimer? Nuevos Hallazgos Ofrecen Esperanza



Un nuevo estudio publicado en The Journal of Nutrition sugiere que el consumo de huevos podría reducir el riesgo de desarrollar demencia tipo Alzheimer en adultos mayores. Este hallazgo es significativo dado que la prevalencia de la demencia tipo Alzheimer, la forma más común de demencia, está en aumento con el envejecimiento de la población.

El estudio, que incluyó a adultos mayores en Estados Unidos sin demencia aparente, encontró que consumir más de un huevo por semana se asociaba con una reducción del 47% en el riesgo de desarrollar demencia tipo Alzheimer. La investigación, que abarcó a 1,024 personas con una edad promedio de 81.4 años, mostró que el consumo de huevos contribuye significativamente a la ingesta de colina, un nutriente clave para la salud cerebral.

La colina representó el 39% de la asociación entre el consumo de huevos y la reducción del riesgo de demencia.

Los huevos son una de las principales fuentes de colina en la dieta estadounidense, con un huevo grande que proporciona 150 miligramos de colina, cubriendo el 25% del valor diario recomendado. Este estudio añade evidencia a investigaciones anteriores que vinculaban incluso un consumo limitado de huevos con una menor tasa de deterioro de la memoria.

Aunque estos resultados son prometedores, es importante destacar que el estudio muestra una asociación y no establece una relación causal directa. Además, se basó en datos dietéticos autoinformados, lo que podría incluir errores. Se requiere más investigación para confirmar estos hallazgos en otras poblaciones diversas.

Este estudio, apoyado en parte por el American Egg Board's Egg Nutrition Center, llega en un momento crítico, ya que 1 de cada 10 estadounidenses mayores de 45 años enfrenta un deterioro cognitivo subjetivo, y se proyecta que para 2030 habrá 12.7 millones de personas mayores de 65 años con demencia tipo Alzheimer.

Fuentes:Egg Nutrition Center. Egg Enthusiast Monthly Update. Agosto 2024. New Study Suggests Eating Eggs May Reduce Risk of Alzheimer's Dementia. Pan Y, Wallace TC, Karosas T, Bennett DA, Agarwal P, Chung M. Association of Egg Intake With Alzheimer's Dementia Risk in Older Adults: The Rush Memory and Aging Project. J Nutr. 2024 Jul;154(7):2236-2243. doi: 10.1016/j.tjnut.2024.05.012. Epub 2024 May 22. PMID: 38782209.

Descubre los secretos para empezar bien el día ¿Qué es un desayuno saludable?



El desayuno ha sido tradicionalmente considerado la comida más importante del día, pero ¿sabemos realmente qué constituye un desayuno saludable? Basándonos en el artículo de la Dra. Monique Tello en el prestigioso Harvard Health Blog, exploramos cómo podemos optimizar nuestra primera comida del día para mejorar nuestra salud y bienestar.

- **Rompiendo el Ayuno Nocturno**: El desayuno es el momento en que rompemos nuestro ayuno nocturno, pero no necesariamente debe ser lo primero que hacemos al despertar. Según la Dra. Monique Tello, la idea de que debemos "activar nuestro metabolismo" comiendo de inmediato es un mito promovido en gran parte por los fabricantes de cereales. Si no se siente hambre al despertar, es perfectamente normal esperar hasta que el cuerpo lo indique.
  Beneficios del Ayuno Intermitente. El ayuno intermitente circadiano, o ayuno nocturno, está ganando popularidad por sus beneficios para el control del peso y la salud metabólica. Esta práctica consiste en dejar de comer antes del anochecer, entre las 5 y las 8 pm, y no volver a ingerir alimentos sólidos hasta 16 horas después, entre las 9 am y las 12 pm del día siguiente. Durante el ayuno, se permiten líquidos como agua, caldos, café, té e infusiones sin endulzantes.
  Este tipo de ayuno ayuda a regular los niveles de azúcar e insulina en la sangre y promueve una pérdida de peso saludable. La mayoría de las personas encuentran este régimen fácil de mantener, ya que gran parte del ayuno se realiza mientras duermen.

Si no te es posible ayunar 16 horas no te preocupes, recuerda que el mínimo recomendado es 12 horas de ayuno nocturno.
Opciones Saludables para Romper el Ayuno independientemente de la hora a la que se decida desayunar, es crucial elegir alimentos con bajo índice glucémico. Estos alimentos no causan picos en el azúcar sanguíneo, proporcionando energía sostenida y mejorando el rendimiento cognitivo. Algunas opciones recomendadas por la Dra. Tello incluyen:

- **Yogur natural con frutas y nueces:** Una combinación deliciosa y nutritiva.
- **Avena con frutas y nueces**: Perfecta para una mañana llena de energía.
- **Tostadas de trigo integral o centeno con mantequilla de frutos secos**: Sencillas y rápidas.
- **Frijoles negros con tortilla de maíz o trigo integral**: Un desayuno completo y sabroso.
- **Fritatas** también llamada tortilla de huevo en algunos países latinoamericanos: La frittata es una elaboración clásica de la cocina italiana. Un plato sencillo y delicioso que podrás elaborar en un abrir y cerrar de ojos. Si requieres inspiraras puedes revistar la página web de LeCordonBleu.
- **Omelette con verduras**: nutricionalmente muy similar a la frittata, el omelette es la versión francesa de la tortilla de huevo, suele ser más finita y se sirve doblada con el relleno al centro en lugar de incrustado en el huevo. Si quieres aprender la técnica correcta te invitamos a revisar la web de LeCordonBleu.

Los Huevos en el Desayuno. Los huevos son una excelente opción para el desayuno debido a su bajo índice glucémico y su alto contenido de proteínas. Aunque carecen de fibra y vitamina C presentes en las plantas, se pueden combinar con vegetales para un desayuno equilibrado. Una receta recomendada es la Frittata, tortilla u omelette en Sartén, que se puede preparar con vegetales frescos o congelados y es perfecta para cualquier momento del día.

Conclusión : Un desayuno saludable depende no solo de los alimentos que consumimos, sino también de cuándo y cómo los ingerimos. El ayuno nocturno puede ser una herramienta efectiva para mejorar la salud metabólica y controlar el peso. Al optar por alimentos con bajo índice glucémico, como frutas, verduras, legumbres, frutos secos y huevos, podemos asegurar un comienzo de día lleno de energía y nutrientes esenciales. En el Instituto Latinoamericano del Huevo, promovemos hábitos alimenticios saludables que incluyan el consumo de huevos, no solo por su valor nutricional, sino también por su versatilidad y facilidad de preparación. ¡Incorpóralos a tu desayuno y disfruta de sus beneficios!

Fuente: Monique Tello, MD, MPH. What's a Healthy Breakfast. Publicado el 13 de Setiembre de 2018. Publicado en Harvard Health Blog. Se encuentra en https://www.health.harvard.edu/blog/whats-a-healthy-breakfast-201809132919

Elaborado por: **Lic. Sandra a Wages Young,** Nutricionista ILH-ALA

Descifrando los Mitos del Huevo



¡Atención! Los huevos son un alimento saludable y rico en nutrientes que los expertos dicen que puedes disfrutar todos los días como parte de una dieta equilibrada y saludable. Pero si aún necesitas convencerte, vamos a desmentir algunos mitos comunes.

- **Mito: Los huevos son altos en colesterol y pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas**

Descifrado: Se han realizado muchos estudios en personas sanas que muestran que el consumo diario de huevos no afecta los niveles de colesterol en sangre. Tanto las recomendaciones de organismos internacionales como nacionales no asocian el consumo diario de huevos con un mayor riesgo de enfermedad coronaria. Es mucho más importante asegurarse de estar consumiendo una dieta baja en grasas saturadas.

- **Mito: No necesito comer la yema; es mejor para mi salud solo comer claras de huevo**

Descifrado: Las yemas y las claras de huevo contienen diferentes vitaminas y minerales. La clara de huevo es una gran fuente de proteínas, riboflavina y selenio, pero la mayoría de los nutrientes del huevo y casi la mitad de su proteína se encuentran en la yema.

- **Mito: Los huevos son altos en grasa**

Descifrado: un huevo aporta a la dieta 4,5 g de grasa, eso es menos que una cucharadita de aceite. Además, se recomienda limitar los alimentos altos en grasas saturadas, pero los huevos son relativamente bajos en ellas, conteniendo un promedio de solo 1.7 gramos de grasas saturadas por huevo.

- **Mito: No deberías comer huevos durante el embarazo para evitar que tu bebé desarrolle alergia a ellos**

Descifrado: No hay investigaciones que respalden esta creencia. Las organizaciones de salud no recomiendan que las mujeres embarazadas restrinjan su dieta para eliminar alimentos alergénicos. Los huevos tienen muchos nutrientes beneficiosos para las mujeres embarazadas, como la colina, la luteína y la zeaxantina, el ácido fólico, la vitamina B12 y el hierro.

- **Mito: Deberías retrasar la introducción de huevos en la dieta de los bebés hasta después de los 12 meses de edad para reducir el riesgo de alergias**

Descifrado: No hay evidencia de que las restricciones dietéticas después de los seis meses de edad tengan beneficios adicionales para evitar alergias. Se recomienda introducir la yema de huevo en la dieta de los bebés a partir de los seis meses de edad, y la clara de huevo se puede introducir inmediatamente después.

- **Mito: Los huevos orgánicos y de corral son mejores para ti que los huevos estándar**

Descifrado: No hay diferencias nutricionales entre los huevos orgánicos, de corral y estándar. Las únicas diferencias nutricionales en los huevos provienen de aquellos puestos por gallinas con dietas especiales, como los huevos enriquecidos con omega-3.

- **Mito: No puedo comer huevos si tengo diabetes**

Descifrado: No se ha encontrado ningún riesgo adicional en el consumo de huevos para las personas con diabetes. Los huevos deben ser consumidos como parte de una dieta equilibrada y saludable.

- **Mito: Las personas mayores y los niños no deberían comer huevos todos los días**

Descifrado: Los huevos son una buena fuente de proteínas de alta calidad y contiene 13 vitaminas y minerales. Esto los convierte en una excelente opción para personas de todas las edades.

- **Mito: Comer huevos todos los días es malo para mi salud**

Descifrado: Se recomienda la inclusión diaria de huevos como parte de una dieta saludable y equilibrada. Los huevos son nutritivos, económicos y deliciosos. Estudios han encontrado que un mayor consumo de huevos está asociado con una dieta de mejor calidad.

Promoviendo el crecimiento y desarrollo del cerebro: Los huevos como aliados



La etapa escolar es crucial para el crecimiento y desarrollo de los niños, especialmente en lo que respecta al desarrollo físico y cognitivo. Durante este período, es fundamental proporcionar a los niños una alimentación adecuada que satisfaga sus necesidades nutricionales para promover un desarrollo óptimo. Los huevos, debido a su contenido nutricional, pueden desempeñar un papel destacado en esta área.

Nutrientes Esenciales para el Desarrollo del Cerebro
Los huevos son una fuente rica en nutrientes esenciales para el desarrollo del cerebro, como la colina, la luteína y zeaxantina. Estos nutrientes han sido asociados con el desarrollo cognitivo y la función cerebral en niños y adultos.

- **Colina:** La colina es crucial para la formación y funcionamiento del sistema nervioso y el cerebro. Durante el embarazo, el consumo adecuado de colina puede contribuir al desarrollo saludable del cerebro fetal. Además, la colina es esencial para la función del neurotransmisor acetilcolina, que influye en la cognición, la memoria y el estado de ánimo.
- **Luteína y Zeaxantina**: Estos antioxidantes presentes en la yema del huevo protegen la mácula ocular y el cerebro del daño oxidativo. Se ha demostrado que niveles adecuados de luteína y zeaxantina están asociados con un mejor rendimiento cognitivo y una menor incidencia de enfermedades oculares relacionadas con la edad.

Consejos para una Merienda Escolar Saludable
Una merienda escolar equilibrada y nutritiva puede proporcionar a los niños la energía y los nutrientes necesarios para mantener su rendimiento académico y promover su salud a largo plazo. Aquí hay algunas recomendaciones para una merienda escolar saludable:

1. Considera las necesidades individuales: Ten en cuenta la edad y las actividades del niño al planificar su merienda escolar. Las porciones deben ser apropiadas para su edad y nivel de actividad física.
2. Incluye alimentos variados: La merienda debe contener una combinación de proteínas, carbohidratos complejos, grasas saludables, vitaminas y minerales. Los huevos son una

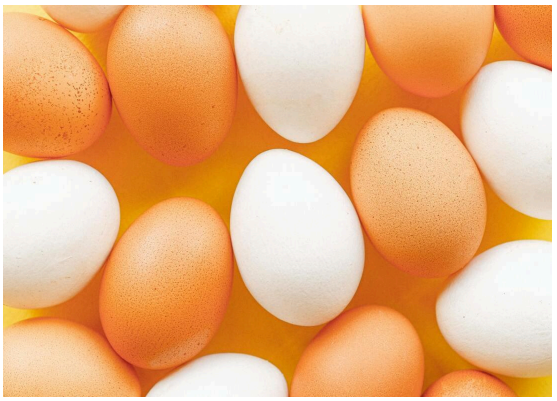
excelente opción, ya que proporcionan proteínas de alta calidad y nutrientes esenciales para el cerebro.

3. Opta por alimentos frescos y naturales: Prioriza alimentos frescos y naturales sobre opciones procesadas y con alto contenido de azúcares y grasas saturadas. Frutas frescas, verduras crudas, nueces y huevos duros son buenas opciones.
4. Asegura la conservación adecuada: Si incluyes alimentos perecederos, como sándwiches o frutas cortadas, asegúrate de que estén almacenados y transportados adecuadamente para evitar la contaminación y el deterioro.
5. Fomenta la hidratación: Además de la merienda, incluye una botella de agua para que el niño se mantenga hidratado durante el día escolar.
6. Varía las opciones: Introduce variedad en las meriendas para evitar el aburrimiento y garantizar una ingesta equilibrada de nutrientes a lo largo de la semana.

Conclusiones

Los huevos son una opción alimentaria versátil y nutritiva que puede contribuir significativamente al crecimiento y desarrollo saludable de los niños, especialmente en lo que respecta al desarrollo del cerebro y la función cognitiva. Al incluir los huevos en la dieta de los niños y ofrecerles meriendas escolares equilibradas, podemos apoyar su bienestar general y promover hábitos alimentarios saludables desde una edad temprana.

¿Cuántos huevos puedo comer?



En la última década, los huevos han experimentado un cambio radical en su percepción nutricional. Una vez considerados culpables de elevar el colesterol y promover problemas cardíacos, los estudios científicos más recientes han desacreditado estos mitos y han revelado los beneficios significativos de incluir los huevos en la dieta diaria. De hecho, cada vez más expertos en salud y nutrición respaldan la idea de que consumir dos huevos al día es perfectamente seguro y puede ser beneficioso para la salud de las personas.

Los huevos son una fuente increíblemente densa de nutrientes. Contienen una combinación única de proteínas de alta calidad, grasas saludables, vitaminas y minerales esenciales. Una sola unidad proporciona una cantidad impresionante de nutrientes, incluyendo vitamina A, vitamina D, vitamina E, vitamina B12, riboflavina, fósforo, selenio y colina. Además, los huevos son una de las pocas fuentes dietéticas de colina, un nutriente crucial para la salud del cerebro y la función cognitiva.

La creencia de que los huevos elevan los niveles de colesterol en sangre ha sido desacreditada en numerosos estudios científicos. Aunque los huevos contienen colesterol dietético, se ha demostrado que tienen un efecto mínimo en los niveles de colesterol en la mayoría de las personas. De hecho, para la mayoría de los individuos, el consumo regular de huevos puede aumentar el colesterol "bueno" (HDL) y modificar el colesterol "malo" (LDL) hacia partículas más grandes y menos dañinas.

Además de su perfil nutricional impresionante, los huevos también son una opción de comida económica y versátil. Son fáciles de preparar y se pueden incorporar en una variedad infinita de platos, desde revueltos y tortillas hasta ensaladas y sándwiches. Esta versatilidad los convierte en una opción conveniente para cualquier comida del día, ya sea el desayuno, el almuerzo o la cena.

Para las personas que buscan controlar su peso, los huevos también pueden ser aliados valiosos. La alta calidad de las proteínas de los huevos ayuda a aumentar la sensación de saciedad, lo que puede llevar a una reducción en la ingesta total de alimentos y a una mejor gestión del peso a largo plazo. Además, los estudios han demostrado que incluir huevos en el desayuno puede ayudar a controlar los antojos y reducir el consumo de calorías durante el resto del día.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que no hay un número específico de huevos que una persona deba comer como parte de una dieta saludable. Puede haber algunos beneficios para la salud al comer cierta cantidad de huevos, pero se necesita más investigación sobre cuántos huevos debería comer una persona al día. Aquellas personas con condiciones médicas preexistentes como diabetes, enfermedades cardíacas o renales deben consultar a un profesional de la salud antes de hacer cambios significativos en su dieta y sobretodo prestar atención a los alimentos que acompañan los huevos, como embutidos, frituras y carbohidratos refinados.

En resumen, los huevos son una opción nutritiva y deliciosa que puede incluirse como parte de una dieta equilibrada. Con su perfil nutricional impresionante, su versatilidad en la cocina y su

capacidad para promover la saciedad y el control del peso, no hay razón para limitar el consumo de huevos en personas sanas. Entonces, ¿por qué no disfrutar de dos huevos al día como parte de un estilo de vida saludable?

Elaborado por: **Lic. Sandra a Wages Young,** Nutricionista ILH-ALA

Fuentes:

- Clayton ZS, Fusco E, Kern M. Egg consumption and heart health: A review. Nutrition. 2017 May;37:79-85. doi: 10.1016/j.nut.2016.12.014. Epub 2016 Dec 29. PMID: 28359368.

- Soliman GA. Dietary Cholesterol and the Lack of Evidence in Cardiovascular Disease. Nutrients. 2018 Jun 16;10(6):780. doi: 10.3390/nu10060780. PMID: 29914176; PMCID: PMC6024687.

- Virtanen JK, Mursu J, Virtanen HE, Fogelholm M, Salonen JT, Koskinen TT, Voutilainen S, Tuomainen TP. Associations of egg and cholesterol intakes with carotid intima-media thickness and risk of incident coronary artery disease according to apolipoprotein E phenotype in men: the Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study. Am J Clin Nutr. 2016 Mar;103(3):895-901. doi: 10.3945/ajcn.115.122317. Epub 2016 Feb 10. PMID: 26864369.

- Alexander DD, Miller PE, Vargas AJ, Weed DL, Cohen SS. Meta-analysis of Egg Consumption and Risk of Coronary Heart Disease and Stroke. J Am Coll Nutr. 2016 Nov-Dec;35(8):704-716. doi: 10.1080/07315724.2016.1152928. Epub 2016 Oct 6. PMID: 27710205.

- Godos J, Micek A, Brzostek T, Toledo E, Iacoviello L, Astrup A, Franco OH, Galvano F, Martinez-Gonzalez MA, Grosso G. Egg consumption and cardiovascular risk: a dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. Eur J Nutr. 2021 Jun;60(4):1833-1862. doi: 10.1007/s00394-020-02345-7. Epub 2020 Aug 31. PMID: 32865658; PMCID: PMC8137614.

- Drouin-Chartier J, ChenS, Li Y, Schwab A L, Stampfer M J, Sacks F M et al. Egg consumption and risk of cardiovascular disease: three large prospective US cohort studies, systematic review, and updated meta-analysis BMJ 2020; 368 :m513 doi:10.1136/bmj.m513

Importancia de la Colina en el embarazo: Reveladores resultados de un estudio



La nutrición durante el embarazo es crucial para el desarrollo óptimo del feto y la prevención de problemas de salud a largo plazo. Un reciente estudio llevado a cabo en Indonesia arroja luz sobre la conexión entre la ingesta de colina durante el embarazo y sus impactos en el desarrollo cognitivo de los niños. Analicemos los resultados y las implicaciones de este estudio que podría cambiar la forma en que abordamos la nutrición maternal.

Antecedentes: La Importancia de una Buena Nutrición Durante el Embarazo
La buena ingesta nutricional es fundamental para las mujeres embarazadas, ya que desempeña un papel crucial en la prevención del retraso en el crecimiento infantil. Lamentablemente, en Indonesia, el problema de la Deficiencia Crónica de Energía (CED, por sus siglas en inglés) persiste a niveles preocupantes entre las mujeres embarazadas. El estudio resalta que una ingesta elevada de colina durante el embarazo está asociada con una mejor memoria en los niños al llegar a los 7 años. La colina desempeña funciones clave en procesos como la metilación y la transmisión colinérgica durante el desarrollo cerebral de los niños.
Objetivo del Estudio: Evaluar la Efectividad de una Dieta Rica en Colina
El objetivo principal de este estudio fue examinar la efectividad de modificar la dieta para aumentar la ingesta de colina y el tamaño de la Circunferencia del Brazo Superior Medio (MUAC, por sus siglas en inglés) en mujeres embarazadas.
Métodos: Una Intervención Nutricional
En el grupo de tratamiento, 14 mujeres embarazadas recibieron dos huevos diarios, una fuente rica en colina. En contraste, el grupo de control, compuesto por 13 mujeres embarazadas, recibió educación sobre nutrición balanceada durante el período del estudio. Se compararon estadísticamente los cambios en la ingesta de colina y el tamaño del MUAC entre los dos grupos.
Resultados: Cambios Significativos en la Ingesta de Colina y el Tamaño del MUAC

Los resultados demostraron un cambio significativo en la ingesta promedio de colina antes y después de la intervención en mujeres embarazadas del grupo de tratamiento en comparación con el grupo de control ($p < 0.05$). También se observó una diferencia significativa en el tamaño del MUAC entre ambos grupos ($p < 0.05$). Es importante destacar que la ingesta de energía no fue un factor confuso en los resultados de la intervención.

Conclusión: Una Modificación Simple con Impactos Significativos

En resumen, la modificación de la dieta, especialmente elevando los niveles de colina al proporcionar dos huevos al día durante un mes, mostró un aumento significativo en la ingesta de colina y el tamaño del MUAC en mujeres embarazadas. Este hallazgo es notable, ya que subraya la importancia de ajustar las dietas para abordar deficiencias específicas y mejorar la salud materno-infantil.

Implicaciones

Este estudio plantea preguntas importantes sobre cómo podemos mejorar la nutrición materna y, por ende, el desarrollo infantil. La accesibilidad y la educación sobre la importancia de alimentos ricos en colina, como los huevos, podrían ser clave para abordar problemas nutricionales en poblaciones vulnerables.

Los hallazgos también sugieren que intervenciones dietéticas relativamente simples pueden tener un impacto significativo en la salud de las mujeres embarazadas y, en última instancia, en el desarrollo de sus hijos. Esta investigación destaca la necesidad de políticas y programas que promuevan una nutrición adecuada durante el embarazo, especialmente en regiones donde persisten desafíos significativos.

En conclusión, este estudio resalta cómo pequeños cambios en la dieta pueden tener consecuencias sustanciales en la salud de las madres y sus hijos. Con una mayor conciencia y enfoque en la nutrición materna, podemos allanar el camino hacia un futuro más saludable para las generaciones venideras.

Elaborado por: **Sandra Wages Young** Lic. en Nutrición y Dietética

Fuente: Isdiany, N., Rahmat, M., & Pramintarto Eko Mulyo, G. (2024). Two Eggs A Day Can Increase Choline Intake and Size of Mid Upper Arm Circumference (MUAC) in Pregnant Women in Indonesia. Current Nutrition & Food Science, 20(2), 198-204.

Impacto del consumo de huevos en enfermedades cardiovasculares ateroscleróticas



El impacto del consumo de huevos, una importante fuente de colesterol dietético, en el riesgo de enfermedades cardiovasculares ateroscleróticas (ASCVD) es controvertido. La tromboembolia venosa (VTE) es una enfermedad cardiovascular que comparte factores de riesgo y mecanismos con ASCVD. Sin embargo, no hay datos sobre la relación entre el consumo de huevos o colesterol y el riesgo de VTE. Por lo tanto, evaluamos las asociaciones prospectivas entre el consumo de huevos y colesterol y el riesgo de VTE, y si el fenotipo apoE4, que influye en el metabolismo del colesterol, podría modificar las asociaciones.

Analizamos datos de 1852 hombres de entre 42 y 61 años al inicio del estudio, sin antecedentes de VTE o enfermedad coronaria en el estudio de factores de riesgo de enfermedad cardíaca isquémica de Kuopio. Se evaluaron las ingestas dietéticas mediante registros de alimentos de 4 días. Los eventos de VTE incidentes se identificaron mediante el enlace de registros de alta hospitalaria. Se estimaron las razones de riesgo (IC del 95 %) para VTE incidente utilizando la regresión de Cox. Durante un seguimiento medio de 28,8 años, se produjeron 132 eventos de VTE. Al comparar los terciles superiores (> 38 g/día) con los terciles inferiores (< 20 g/día) del consumo de huevos, la razón de riesgo (IC del 95 %) para VTE fue de 0,99 (0,64, 1,53) en el análisis ajustado por varios factores de riesgo establecidos y otros factores dietéticos. Tampoco hubo evidencia de una asociación entre la ingesta de colesterol y el riesgo de VTE. Los resultados imputados fueron consistentes con los resultados observados. El fenotipo apoE4 no modificó las asociaciones.
En hombres finlandeses de mediana edad y mayores, el consumo de huevos o la ingesta de colesterol no se asociaron con un mayor riesgo futuro de VTE. Se necesitan otros estudios prospectivos a gran escala para confirmar o refutar estos hallazgos.

Elaborado por: Sandra Wages Young Lic. en Nutrición y Dietética

Fuentes: Kunutsor SK, Laukkanen JA, Virtanen JK. Egg and cholesterol intake, apolipoprotein E4 phenotype and risk of venous thromboembolism: findings from a prospective cohort study. Br J Nutr. 2022 Apr 21;129(2):1-23. doi: 10.1017/S0007114522000988. Epub ahead of print. PMID: 35443897; PMCID: PMC9870718.

El Impacto Positivo de los Huevos en la Salud y el Medio Ambiente



Los huevos de gallinas (Gallus gallus domesticus) son una fuente rica en colina, ácido fólico, vitamina D, yodo, vitaminas del complejo B y proteína de alta calidad. Actualmente, los organismos nacionales ya no los consideran un factor de riesgo para la hipercolesterolemia y las enfermedades cardiovasculares (ECV). Sin embargo, persisten preguntas sobre los beneficios y riesgos de consumir huevos regularmente.

Los huevos son un alimento moderadamente energético y denso en nutrientes, proporcionando 66 kcal y 6.4 g de proteína por huevo mediano, junto con una amplia gama de vitaminas y minerales. Un huevo mediano contiene 4.6 g de grasa total, siendo 1.7 g de esta grasa monoinsaturada. Históricamente, el colesterol se consideraba un nutriente negativo, pero las evaluaciones de riesgo han evolucionado con nuevas evidencias que sugieren un impacto menor del colesterol dietético en el riesgo de enfermedades cardiovasculares (ECV) en comparación con las grasas saturadas. La yema de huevo es una de las pocas fuentes de vitamina D que se encuentra de forma natural, y se cree que la matriz lipídica mejora la biodisponibilidad de los fitonutrientes presentes en la yema, como la luteína y la zeaxantina. Sin embargo, los niveles de estos nutrientes en los huevos dependen de la dieta de las gallinas y pueden ser más bajos en algunos países.

En relación con el marketing nutricional de los huevos, existen diferentes alegaciones de salud permitidas según la normativa de la Comisión Europea sobre Nutrición y Reclamaciones de Salud, lo que destaca la variedad de nutrientes beneficiosos presentes en los huevos. Algunos de los nutrientes presentes en cantidades clínicamente útiles son la colina, la vitamina D, el ácido fólico y el yodo.

La colina es un micronutriente esencial para el crecimiento y desarrollo de los niños, y los huevos son una fuente rica de este nutriente. Se han establecido recomendaciones de ingesta para diferentes grupos de población, y los huevos pueden contribuir significativamente a alcanzar estas recomendaciones, especialmente en grupos con mayores necesidades y bajas ingestas de colina.

La vitamina D es otro nutriente crítico que puede ser difícil de obtener en cantidades óptimas a través de la dieta, especialmente en regiones con limitada exposición solar. Los huevos son una de las pocas fuentes naturales de vitamina D y pueden ayudar a minimizar las deficiencias de este nutriente en la dieta.

El ácido fólico y el yodo son otros nutrientes importantes proporcionados por los huevos en cantidades significativas. Tener suficiente ácido fólico es crucial, especialmente para las mujeres en edad fértil para proteger a sus futuros hijos contra defectos del tubo neural. El yodo es esencial para el desarrollo cerebral normal del feto y mantener una buena salud reproductiva en general.

La revisión de evidencia que se expone en el presente artículo evaluó recientes pruebas de alta calidad procedentes de ensayos controlados aleatorios (ECA) y metaanálisis de estudios observacionales, además de considerar nuevas áreas de interés, como el control del peso, el metabolismo de proteínas, el riesgo de alergias y la sostenibilidad.

En varios ECA, se observó que los huevos aumentan la síntesis de proteínas musculares y reducen la masa grasa, lo que podría favorecer una composición corporal óptima. Consumir huevos durante una comida también mejoró la saciedad, lo que podría traducirse en un menor consumo de energía, aunque se necesitan más ECA para confirmarlo.

En estudios observacionales, el consumo más elevado de huevos se asoció con un efecto neutro o una modesta reducción del riesgo de ECV. Sin embargo, en cuanto a la incidencia de la diabetes tipo 2 (T2D) y el riesgo de ECV en personas con T2D, hubo inconsistencias entre los datos observacionales y los ECA. Los primeros señalaron asociaciones positivas, mientras que los últimos no encontraron efecto del mayor consumo de huevos en los marcadores de T2D y ECV.

En cuanto a la sostenibilidad, las métricas sugieren que los huevos tienen el menor impacto ambiental entre las proteínas de origen animal. Cuando se consideran dietas sostenibles, el enfoque en las GEI puede hacer que se descuide otro factor importante: el uso de tierras. Datos sugieren que las dietas que contienen plantas, huevos y pescado utilizan la misma cantidad de tierra que una dieta vegana. Por lo tanto, una dieta vegana no es automáticamente más sostenible que una dieta lacto-ovo-vegetariana, especialmente si se utilizan carnes y productos lácteos a base de plantas ultra procesadas para reemplazar los alimentos de origen animal, lo que a menudo puede ser menos equilibrado nutricionalmente.

Para reducir el riesgo de alergias, se recomienda introducir los huevos en la alimentación complementaria de los bebés en etapas tempranas.
En conclusión, la evidencia apunta a que los huevos son un alimento nutritivo y sugiere que incluirlos en la dieta en cantidades mayores a las consumidas actualmente por las poblaciones europeas puede tener amplios beneficios para la salud.

Fuente: Myers, M., & Ruxton, C. H. S. (2023). Eggs: Healthy or Risky? A Review of Evidence from High Quality Studies on Hen's Eggs. Nutrients, 15(12), 2657.

Elaborado por: **Sandra Wages Young** Lic. en Nutrición y Dietética

Los huevos: una solución nutricional para combatir la desnutrición infantil



La desnutrición infantil es un problema grave en Latinoamérica y en todo el mundo. A continuación, se presentan algunas estadísticas que resaltan la magnitud de este desafío:

- Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), aproximadamente 11,3% de los niños menores de 5 años en la región padecen desnutrición crónica, también conocida como retraso en el crecimiento.
- En América Latina, se estima que alrededor del 3,9 millones de los niños menores de 5 años padecen sobrepeso.
- La desnutrición infantil tiene consecuencias graves en la salud y el desarrollo de los niños. Puede provocar retraso en el crecimiento físico y cognitivo, debilitamiento del sistema inmunológico y aumento del riesgo de enfermedades.

- La desnutrición infantil también está estrechamente relacionada con la pobreza y la falta de acceso a una alimentación adecuada. Los niños de familias con bajos ingresos tienen mayor riesgo de sufrir desnutrición.
- Estas estadísticas subrayan la importancia de abordar la desnutrición infantil de manera efectiva. La inclusión de alimentos nutritivos, como los huevos, en la alimentación de los niños puede desempeñar un papel significativo en la lucha contra este problema y en mejorar el estado de nutrición de los niños en Latinoamérica.

La falta de una alimentación adecuada durante los primeros años de vida puede tener consecuencias devastadoras para el desarrollo físico y cognitivo de los niños. En este contexto, se ha planteado la pregunta de si los huevos pueden ser una solución para combatir la desnutrición infantil. Basándonos en investigaciones recientes, encontramos evidencia que sugiere que los huevos pueden desempeñar un papel importante en el abordaje de la desnutrición en los niños, tanto en Estados Unidos como en Latinoamérica.

Beneficios de los huevos para abordar la desnutrición infantil:

Un estudio realizado en Estados Unidos encontró que la introducción temprana de los huevos en la alimentación de los niños está asociada con una menor medida de adiposidad en niñas adolescentes y con un menor riesgo de retraso en el crecimiento. Estas asociaciones no se observaron en los niños varones, pero los resultados sugieren que los huevos podrían tener un efecto positivo en la composición corporal y el crecimiento de los niños durante la infancia temprana.

Además, los huevos son una fuente valiosa de nutrientes que a menudo se consumen en cantidades insuficientes, como la vitamina D, la vitamina A, las proteínas y la colina. La falta de consumo adecuado de estos nutrientes es común en niños y adolescentes de Estados Unidos y puede contribuir a la malnutrición. Los huevos pueden proporcionar una cantidad significativa de estos nutrientes, lo que los convierte en una opción alimentaria beneficiosa para abordar las deficiencias nutricionales en los niños.

Importancia de los huevos durante el embarazo:

El desarrollo cerebral es especialmente rápido durante los primeros 1.000 días, desde la concepción hasta los 24 meses de edad. Durante este período crítico, la nutrición adecuada juega un papel fundamental en el desarrollo neurocognitivo y físico de los niños. Los huevos, junto con los nutrientes que contienen, como la colina, la luteína/zeaxantina y el ácido docosahexaenoico (DHA), han demostrado tener asociaciones sinérgicas con el neurodesarrollo fetal. Esto sugiere que los huevos aportan un valor nutricional más allá de la suma de sus partes.

Investigaciones recientes han encontrado una interacción significativa entre la ingesta de colina y la ingesta de luteína/zeaxantina, así como entre la colina, la luteína/zeaxantina y el DHA, que se relaciona con la maduración cerebral fetal. Estos hallazgos respaldan la recomendación de incluir los huevos en la alimentación de las mujeres embarazadas.

Conclusiones:

Los huevos pueden desempeñar un papel importante en la lucha contra la desnutrición infantil. Su introducción temprana en la dieta de los niños puede tener efectos positivos en

la composición corporal, el crecimiento y el desarrollo cognitivo. Además, los huevos son una valiosa fuente de nutrientes esenciales que a menudo se consumen en cantidades insuficientes. En el caso de las mujeres embarazadas, los huevos y los nutrientes que contienen pueden contribuir al desarrollo saludable del cerebro fetal. Sin embargo, es importante destacar que los huevos deben consumirse como parte de una dieta equilibrada y variada, y que otros alimentos también desempeñan un papel fundamental en la nutrición infantil. La combinación de una alimentación adecuada y la promoción de prácticas de cuidado infantil y de salud son clave para abordar de manera integral la desnutrición en la infancia.

Elaborado por: Sandra Wages Young Lic. en Nutrición y Dietética

Fuentes: OPS. Informe ONU: 131 millones de personas en América Latina y el Caribe no pueden acceder a una dieta saludable. Publicado el 19 Enero 2023. Se encuentra en https://www.paho.org/es/noticias/19-1-2023-informe-onu-131-millones-personas-america-latina-caribe-no-pueden-acceder-dieta. HOUCHINS J. Nutrients in eggs work together to support infant brain development. Publicado el 2 Mayo 2023. Se encuentra en Ingredible Egg. HOUCHINS J. New Research: Eggs can Help Address Malnutrition in U.S. Children. Publicado el 14 Noviembre 2018. Se encuentra en Incredible Egg.

Mejorando la absorción de colina para una salud óptima:



El poder de las fuentes naturales

La colina, un nutriente esencial con propiedades similares a las vitaminas, desempeña un papel crucial en nuestra salud en general a lo largo de nuestra vida. Su importancia ha llevado a la adición de sales de colina en varios productos como fórmulas infantiles, suplementos y alimentos funcionales. Sin embargo, investigaciones recientes sugieren que la colina, cuando está naturalmente unida a unos compuestos similares a las grasas, llamados fosfolípidos, puede ser absorbida de manera más eficiente por nuestro organismo. En este contexto, se realizó un estudio innovador con el objetivo de investigar si el consumo de una bebida de fosfolípidos de yema de huevo, rica en colina, podría mejorar la absorción de colina en comparación con una bebida de control que contenía bitartrato de colina, la forma química más utilizada en los suplementos.

Estudio global sugiere que el consumo de huevos reduce el riesgo de padecer o morir por cardiopatía isquémica



Un estudio ecológico publicado este año en el International Journal of Environmental Research and Public Health evaluó la asociación entre la ingesta de huevos y la incidencia y mortalidad por cardiopatía isquémica a nivel mundial.

La cardiopatía isquémica es una enfermedad que se produce cuando el flujo de sangre hacia el corazón se ve limitado debido a la obstrucción de las arterias coronarias. Esto puede provocar una disminución del suministro de oxígeno al músculo cardíaco, lo que puede causar dolor en el pecho (angina de pecho), daño al corazón (infarto de miocardio) y, en casos graves, insuficiencia cardíaca o arritmias cardíacas. La cardiopatía isquémica es una de las principales causas de muerte en todo el mundo.

Para la investigación , los investigadores utilizaron datos recopilados durante 28 años en 142 países, desde 1990 hasta 2018. La ingesta de huevos por país (expresada en gramos diarios por persona) se obtuvo de la Base de Datos Global de Alimentación. Las tasas de incidencia y mortalidad de enfermedades cardíacas, expresadas en cada país como número de casos por cada 100.000 habitantes, se obtuvieron de la base de datos de Carga Global de Enfermedad de 2019. Los investigadores utilizaron estimaciones de incidencia y mortalidad de enfermedades cardíacas, así como datos de ingesta de huevos para analizar la relación a escala global, considerando factores socioeconómicos y variables de estilo de vida.

En general, los resultados mostraron que la ingesta de huevos se asoció con una menor incidencia y mortalidad por cardiopatía isquémica. Los resultados sugieren que una ingesta adecuada de huevos podría tener un impacto positivo en la incidencia y mortalidad de enfermedades cardíacas a nivel mundial. Los investigadores sugirieron que la falta de impacto en los niveles de colesterol, el menor contenido de grasas saturadas y el contenido de antioxidantes pueden ayudar a explicar los hallazgos.

Es importante recordar que un estudio ecológico es un tipo de investigación en el que se analizan las relaciones entre variables a nivel de población o grupo, en lugar de a nivel individual. En este tipo de estudio, las unidades de análisis son poblaciones o grupos, no individuos. Por lo tanto, se analizan los datos a nivel agregado, en lugar de los datos de cada persona. Los estudios ecológicos son útiles para explorar patrones y tendencias en poblaciones, y para generar hipótesis sobre las posibles causas de una enfermedad o un problema de salud en una población determinada. Sin embargo, estos estudios no pueden establecer una relación causal directa entre una variable y un resultado, ya que no se pueden controlar otros factores que puedan influir en los resultados observados.
Los autores recomiendan una ingesta diaria de 1-2 huevos como parte de una dieta saludable para la población general.

Fuente:

Sugihara, N., Shirai, Y., Imai, T., Sezaki, A., Abe, C., Kawase, F., Miyamoto, K., Inden, A., Kato, T., Sanada, M., & Shimokata, H. (2023). The Global Association between Egg Intake and the Incidence and Mortality of Ischemic Heart Disease-An Ecological Study. International journal of environmental research and public health, 20(5), 4138. https://doi.org/10.3390/ijerph20054138

¿Pueden comer Huevos las personas con hipercolesterolemia?



Los huevos son alimentos altamente nutritivos, contienen proteínas de la mejor calidad, vitaminas, minerales, antioxidantes, grasas insaturadas… prácticamente todos los nutrientes necesarios. Aún así sigue siendo controversial su consumo, principalmente cuando se trata de personas con muéveles elevados de colesterol sanguíneo.

Por este motivo un grupo de investigadores examinó la relación entre el consumo de huevos y los parámetros de lípidos y exploró si esta relación cambia según la presencia de trastornos metabólicos crónicos. Para esto se realizó un estudio transversal multicéntrico con 728 participantes adultos en el ensayo EVIDENT II. Los modelos de regresión lineal ajustados se estratifican por los principales trastornos metabólicos crónicos.

El consumo promedio de huevos por parte de los participantes fue entre 5 y 6 por semana. No se encontró asociación entre el consumo de huevos y los niveles de colesterol total y de lipoproteínas de alta densidad (HDL) y triglicéridos. Además, en comparación con el primer cuartil de consumo, el cuarto cuartil se asoció con niveles más bajos de colesterol de baja densidad (LDL) y un nivel más bajo de relación entre el colesterol LDL/HDL. En los análisis estratificados por enfermedades metabólicas crónicas, un mayor consumo de huevos no se asoció con un perfil lipídico en aquellos con obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2, dislipidemia o tratados con hipolipemiantes, y se asoció con un mejor perfil lipídico en participantes sin estas condiciones.

Los investigadores concluyeron que mayor consumo de huevos no se asocia con los lípidos en sangre en personas con trastornos metabólicos crónicos. En individuos sin tales condiciones, el perfil lipídico fue mejor entre aquellos que consumieron más huevos. Estos hallazgos respaldan las pautas actuales que recomiendan los huevos como parte de una dieta saludable.

Fuente: Mesas AE, Garrido-Miguel M, Fernández-Rodríguez R, Fernández Franco S, Lugones-Sánchez C, García-Ortiz L, Martínez-Vizcaíno V. Egg Consumption and Blood Lipid Parameters According to the Presence of Chronic Metabolic Disorders: The EVIDENT II Study. J Clin Endocrinol Metab. 2022 Feb 17;107(3):e963-e972. doi: 10.1210/clinem/dgab802. PMID: 34734262; PMCID: PMC8851934.

En adultos chinos, un mayor consumo de huevos se asocia con un menor riesgo de muerte



Un nuevo estudio publicado este año en el Int. J. Environ. Res. Public Health por Wang y col. Se encontró que el consumo de 3 a 6 huevos por semana está asociado con una menor mortalidad en la población china. Los investigadores indican que el estudio se realizó debido a que durante décadas se ha debatido si el consumo de huevos juega un papel beneficioso o perjudicial al afectar la salud humana y la longevidad. La evidencia de cohortes a gran escala de poblaciones de ingresos bajos y medianos es escasa.

Por lo tanto, el objetivo del estudio fue evaluar la asociación del consumo de huevos con la mortalidad en adultos chinos. Participaron en total 30 835 adultos chinos de 16 a 110 años de edad de 25 regiones provinciales de China continental. La ingesta dietética (por ejemplo, huevo, carne, vegetales) se evaluó mediante un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos. En cuanto al análisis estadístico, se utilizaron modelos de riesgos proporcionales de Cox para examinar las asociaciones entre el consumo de huevos y la mortalidad, ajustando las características demográficas, los factores dietéticos y el estado de salud. Las relaciones dosis-respuesta se investigaron utilizando la función de suavizado de splines cúbicos restringidos. Se realizaron varios análisis de subgrupos.

Durante la duración del estudio (8,1 años) se produjeron un total de 1651 muertes por todas las causas. El consumo de huevos se asoció con menores riesgos de mortalidad, y el riesgo más bajo ocurrió en el grupo que consumió huevos de 3 a 6 veces por semana, seguido por el grupo de mayor consumo que consumió más de 7 huevos a la semana. No se observó una reducción del riesgo en el grupo de menor ingesta de huevos (1-2/semana).

Los cocientes de riesgos instantáneos (calculados con intervalos de confianza del 95 %) para la mortalidad fueron 0,84 (0,72–0,97) para 3–6 veces por semana y 0,82 (0,69–0,98) para ≥7 veces/semana.

Los autores concluyen que el consumo de huevos puede estar asociado con menores riesgos de mortalidad en adultos chinos. Sus hallazgos encontraron que el consumo de huevos de moderado a alto podría ser beneficioso para mejorar la salud y la longevidad a largo plazo.

Fuente: Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19, 14777.
https://mdpi-res.com/d_attachment/ijerph/ijerph-19-14777/article_deploy/ijerph-19-14777-v2.pdf?version=1668481015

La colina: Una mirada a fondo



La colina es un nutriente importante para el desarrollo y adecuado funcionamiento del sistema nervioso y el cerebro, por este motivo es especialmente importante su adecuado consumo durante los primeros mil días de vida. Sin embargo existe un vínculo entre un elevado consumo de colina y un mayor riesgo cardiovascular. En el presente artículo revisaremos el estado actual de las recomendaciones.

Los huevos son una excelente fuente de nutrientes. Contienen proteínas de la mejor calidad, grasas saludables, vitaminas, minerales y colina. La mayor concentración de nutrientes se encuentra en la yema. En esta también encontramos la colina, que es un derivado de la lecitina o fosfatidilcolina.
La colina es necesaria para producir el neurotransmisor acetilcolina, que participa en el control muscular, la cognición, incluida la memoria, y el estado de ánimo. También es uno de los seis nutrientes esenciales que son importantes para el desarrollo del cerebro fetal, junto con el folato, el yodo, el hierro, la vitamina D y el omega-3 DHA. (1)
Un análisis de la Encuesta Nacional de Nutrición y Actividad Física de Australia encontró que menos del 10 % de los adultos australianos cumplían con las recomendaciones de ingesta adecuada (IA) de colina e incluso menos durante el embarazo. (1)
Un estudio realizado en Australia encontró que las mujeres que consumen al menos seis huevos a la semana tienen una probabilidad siete veces mayor de consumir una cantidad adecuada de colina. Solo el 39% de las embarazadas participantes consumieron cantidades adecuadas de colina. Según los investigadores si cada una consumiera un huevo adicional por semana este valor aumentaría al 80%. Las mujeres australianas que participaron del estudio consumieron en promedio 2.6 huevos por semana. (2) Una porción de dos Huevos cubre el 74% de las necesidades diarias de colina de la embarazada y el 59% de la lactante. (1)
A pesar de todos los beneficios que ofrecen la colina como nutriente y el huevo como alimento, se tienen algunas reservas con respecto a su consumo por parte de individuos con un elevado riesgo cardiovascular. Esto se debe a que el consumo de colina puede conservar a la elevación de los niveles de óxido de N-óxido de trimetilamina (TMAO). Esta elevación no se da en todas las personas, es dependiente de la composición de la microbioma intestinal (composición de bacterias que habitan el intestino de una persona). (3)

En su metaanálisis Kang y sus colaboradores analizan la compleja relación entre las fuentes dietéticas de colina/ fosfatidilcolina, el microbioma intestinal y las concentraciones plasmáticas de TMAO, destacando la alta variabilidad interindividual en la producción de TMAO y los perfiles del microbioma intestinal entre individuos sanos y aquellos con condiciones metabólicas. Los autores también describen que en la mayoría de las personas la ingesta de huevos no tiene un efecto nocivo sobre los perfiles de lípidos plasmáticos, pero también destaca que algunas personas son superabsorbentes de colesterol o que no pueden mantener la homeostasis del colesterol mediante la supresión de la síntesis de colesterol endógeno, y que para estas personas la estaría contraindicada la ingesta de huevos y otras fuentes dietéticas de colesterol. La conclusión del estudie es que para aquellos pacientes con elevado riesgo de cardiovascular (CVD), cuyas concentraciones de colesterol en plasma no se ven afectadas por la ingesta dietética de colesterol, y cuya dieta y microbioma no están asociados con mayores concentraciones de TMAO, es beneficioso incorporar o mantener los huevos en la dieta. (3)

Por su parte DiBella y sus colaboradores demostraron que la ingesta de tres huevos/día durante 4 semanas aumentó la colina plasmática y disminuyó la inflamación en sujetos con síndrome metabólico. (4) En otro estudio, el equipo profundizó en el efecto de la fosfatidilcolina de los huevos versus un suplemento de bitartrato de colina sobre el microbioma intestinal, la formación de TMAO y los carotenoides plasmáticos luteína y zeaxantina en sujetos con síndrome metabólico. Los autores encontraron un aumento significativo de los niveles de colina en sangre tanto con el consumo de huevos como del suplemento de colina; solo en el caso de consumir huevos este aumento se vio acompañado de niveles elevados de carotenoides, luteina y zeaxantina, en sangre. Los autores destacan que ni el consumo de huevos ni del suplemento de colina modificó la composición de la microbiota y proponen realizar un estudio de mayor duración. (5)

En conclusión, para el subgrupo de la población cuya flora intestinal produce elevadas cantidades de TMAO a partir de la colina de los alimentos, los huevos deben ser consumidos con moderación. En el caso de las demás personas pueden ser consumidos con libertad, garantizando un elevado aporte de nutrientes que son importantes para mantener el buen funcionamiento de nuestro organismo. En especial las embarazadas deben prestar atención a incluir suficientes huevos en sus dietas para asegurarse de contar con la cantidad adecuada de colina para garantizar la adecuada formación del cerebro del bebé.

Fuentes:

1. Australianas Eggs. Monthly Clinical Research Update, Issue #46. Publicado en Junio de 2022. Se encuentra en http://australianeggs-8993237.hs-sites.com/issue-46-june-monthly-clinical-research-update?ecid=ACsprvsOqlKrSCN3rCWJGOBsg1fgA3yV3lSJDO9D4NLCuiY8QFaQ3Dcr1irT8hpxw-d4J6SfQip-&utm_campaign=HCP%20Monthly%20Clinical%20Update&utm_medium=email&_hsmi=218160413&_hsenc=p2ANqtz-9lECY6n1BFOPHnu44lSNTFeDvO01FU0-2JJdhPzHFltfLAV6ItmHQUPR9An0qUt-Sy5-JrZkspd-Y6MEuV4uMD1h_Wbw&utm_content=218160413&utm_source=hs_email
2. Australianas Eggs. Eggs to improve Choline intake in pregnancy. Publicado el 27/01/2021. Se encuentra en https://www.australianeggs.org.au/what-we-do/leading-research/eggs-to-improve-choline-intake-in-pregnancy?utm_campaign=HCP%20Monthly%20Clinical%20Update&utm_source=hs_email&utm_medium=email&utm_content=220028891&_hsenc=p2ANqtz-_-6TdNoxRVrYHYEdDH_vwihlafxhGsuaT-l7JnfvohXBLqdNjpTavAYKRsQnOrleo18rqJAB2JenHaMkge7QM0npNBmA
3. Kang JW, Zivkovic AM. Are eggs good again? A precision nutrition perspective on the effects of eggs on cardiovascular risk, taking into account plasma lipid profiles and TMAO. J Nutr Biochem. 2022 Feb;100:108906. doi: 10.1016/j.jnutbio.2021.108906. Epub 2021 Nov 18. PMID: 34801688.
4. DiBella M, Thomas MS, Alyousef H, Millar C, Blesso C, Malysheva O, Caudill MA, Fernandez ML. Choline Intake as Supplement or as a Component of Eggs Increases Plasma Choline and Reduces Interleukin-6 without Modifying Plasma Cholesterol in Participants with Metabolic Syndrome. Nutrients. 2020 Oct 13;12(10):3120. doi: 10.3390/nu12103120. PMID: 33066009; PMCID: PMC7600433.
5. Thomas MS, DiBella M, Blesso CN, Malysheva O, Caudill M, Sholola M, Cooperstone JL, Fernandez ML. Comparison between Egg Intake versus Choline Supplementation on Gut Microbiota and Plasma Carotenoids in Subjects with Metabolic Syndrome. Nutrients. 2022 Mar 11;14(6):1179. doi: 10.3390/nu14061179. PMID: 35334836; PMCID: PMC8951625.

Elaborado por: **Lic. Sandra a Wages Young**, Nutricionista del ILH

Valor nutricional de huevos de gallinas libres vs crianza convencional



Existe un gran debate en la actualidad acerca de los beneficios para el planeta y la salud humana del consumo de huevos de gallinas de libre pastoreo. Para poder abordar este tema es importante entender los diferentes tipos de crianza de gallinas, los cuales incluyen:

- Crianza convencional. Las gallinas están dentro de jaulas especialmente diseñadas para facilitar el recojo de los huevos evitando que se ensucien no heces. Este tipo de crianza facilita la limpieza y el control sanitario, las gallinas requieren menos agua y alimentos y es el sistema con menor impacto ambiental.
- Crianza en suelo o aviario. Las gallinas se mueven libremente por el gallinero pero no tienen acceso al exterior. En este tipo de crianza los huevos son más difíciles de recolectar y el control sanitario es más complicado. El impacto ambiental también es mayor debido que las gallinas consumen una cantidad mayor de alimentos y el manejo del estiércol es más difícil.
- Crianza de libre pastoreo o camperas son aquellas en las que las gallinas se encuentran en un aviario o gallinero abierto en el que se pueden mover libremente y además tienen acceso a corrales al aire libre para salir a excavar, picotear y darse baños de arena. Este tipo de crianza supone un mayor uso de espacio, mayor consumo de alimento, mayor impacto ambiental y menor control sanitario.
- Crianza ecológica u orgánica, es similar a la anterior pero se cumplen normas adicionales acerca del uso de antibióticos y alimentos de fuentes también ecológicas u orgánicas. Es de los cuatro tipos de crianza el de mayor coste ambiental. (1)

Según el Instituto de Estudios del Huevo de España “Todas las gallinas ponedoras de razas comerciales necesitan consumir una alimentación rica en nutrientes para poner huevos de calidad durante su vida productiva. Esa alimentación consiste en una mezcla de granos (trigo, maíz, cebada, soja, girasol), vitaminas y minerales y complementos nutricionales para cubrir sus necesidades metabólicas. Una gallina que sale al campo puede picotear tierra, hierba o insectos, pero no son la base de su dieta, sino un complemento de su alimentación principal que es el pienso compuesto.” (2) Los diferentes tipos de crianza de gallinas se

distinguen por la infraestructura, no por el valor nutricional del alimento que reciben las gallinas.
Comparar el valor nutricional de los huevos puestos por gallinas en los diversos tipos de crianza resulta complejo, debido a que son muchos los factores que influyen, como la edad, la raza de la gallina, el ambiente y el alimento que reciben, (3) por este motivo los resultados de los estudios son altamente variables. Adicionalmente el valor nutricional del huevo es estable para algunos nutrientes como las proteínas y modificable para otros, como por ejemplo el colesterol, los caroteno ideas, la vitamina E, el Zinc, el Selenio y los Ácidos Grasos Omega 3. Está variabilidad es aprovechada por los productores para elaborar huevos enriquecidos o de diseñador. (4)
En promedio una porción de dos huevos grandes, aprox 100 gr de parte comestible (clara y yema) aporta 141 kcal, 12.7 g de proteína, 9.7 g de grasa y menos de 1 g de azúcares o carbohidratos. (5)
En un estudio en el que se comparó el valor nutricional de huevos de gallinas de libre pastores vs. jaulas convencionales, Anderson (2011) encontró una variación significativa en el contenido de grasas totales, monoinsaturadas, poliinsaturadas y omega 3, siendo mayor el contenido de estos nutrientes en los huevos de las gallinas de libre pastoreo. En este estudio no se encontró diferencia en los niveles de colesterol, vitamina A y E entre ambas modalidades de crianza de aves. El diseño del estudio resalta porque las gallinas recibieron las mismas vacunas, régimen alimentario y exposición a luz independientemente del tipo de crianza. (6)
Por su parte English (2021) no encontró diferencias entre el contenido de proteínas de huevos de gallinas de libre pastores y jaulas. Reportó un contenido mayor del aminoácido cisteína y el ácido graso linoleico, y un menor contenido de colesterol en los huevos de gallinas de libre pastoreo. (7)
Heflin et al (2018) compararon el contenido de minerales en huevos según tipo de crianza. Encontraron que los huevos de gallinas de aviario y libre pastoreo tuvieron un contenido de magnesio 10 y 11% menor que los de las gallinas en jaulas. También fue mayor en contenido de potasio y zinc en los huevos de gallinas convencionales comparado otros sistemas de crianza, sin embargo los autores concluyen que las diferencias observadas en el contenido mineral del huevo fueron pequeñas y es poco probable que tengan un impacto sustancial en la nutrición humana. (4)
En los sistemas de libre pastoreo existen algunas variables que son difícil de controlar, principalmente en producciones pequeñas o domésticas, como fue el caso de la contaminación de huevos por dioxinas, mercurio, talio, bisfenilos policlorados y DDT en Bélgica. (7)
Por este motivo, la asociación de avicultores del EEUU señal que a menos que se trate de huevos enriquecidos, todos los huevos tienen los mismos nutrientes esenciales, sin importar el método de crianza de la gallina. (9) Por su parte, los defensores del mito de la superioridad de los huevos de gallinas de libre pastoreo citan una publicación de la web Mother Earth cuyas fuentes no pueden ser verificadas. (10)

Por lo antes expuesto, en el ILH les recomendamos el consumo de huevos de productores reconocidos que sigan las normas de buenas prácticas de agricultura y dejamos a criterio de cada uno elegir el tipo de crianza de gallinas que prefieran. Todos los huevos son nutritivos y pueden formar parte de una alimentación balanceada!

Fuentes:

1. Folleto Saber más para comer mejor. Instituto de Estudios del Huevo. Se encuentra en https://www.institutohuevo.com/wp-content/uploads/2021/10/Folleto-HUEVO-2009.pdf
2. Instituto de Estudios del Huevo. Preguntas Frecuentes: ¿las gallinas que están sueltas en el campo también consumen pienso? Citado el 19 de junio de 2022. Se encuentra en https://www.institutohuevo.com/preguntas-frecuentes/#1501063807313-bf068911-24f2
3. Carné S y Zaragoza A. Nutrientes en la dieta de ponedoras para modificar el perfil nutricional del huevo. Citado el 19 de junio de 2022. Se encuentra en https://seleccionesavicolas.com/avicultura/2015/01/nutrientes-en-la-dieta-de-ponedoras-para-modificar-el-perfil-nutricional-del-huevo
4. Heflin LE, Malheiros R, Anderson KE, Johnson LK, Raatz SK. Mineral content of eggs differs with hen strain, age, and rearing environment. Poult Sci. 2018 May 1;97(5):1605-1613. doi: 10.3382/ps/pey025. PMID: 29471499.
5. Instituto de Estudios del Huevo. Composición Nutricional Del Huevo. Citado el 19 de junio de 2022. Se encuentra en https://www.institutohuevo.com/composicion-nutricional-del-huevo/#1501003984074-a5111b1a-4b63
6. Anderson KE. Comparison of fatty acid, cholesterol, and vitamin A and E composition in eggs from hens housed in conventional cage and range production facilities. Poult Sci. 2011 Jul;90(7):1600-8. doi: 10.3382/ps.2010-01289. PMID: 21673178.
7. English MM. 2021. The chemical composition of free-range and conventionally-farmed eggs available to Canadians in rural Nova Scotia. PeerJ 9:e11357 https://doi.org/10.7717/peerj.11357
8. Van Overmeire I, Pussemier L, Hanot V, De Temmerman L, Hoenig M, Goeyens L. Chemical contamination of free-range eggs from Belgium. Food Addit Contam. 2006 Nov;23(11):1109-22. doi: 10.1080/02652030600699320. PMID: 17071513.
9. Houchins J. What are the nutritional differences for different types of eggs? Se publicó el 1a de noviembre de 2020. Se encuentra en https://www.incredibleegg.org/nutritional-differences-for-different-types-of-eggs
10. Long C y Alterman T. Meet Real Free-Range Eggs. Citado el 19 de junio de 2022. Se encuentra en https://www.motherearthnews.com/real-food/free-range-eggs-zmaz07onzgoe/

Elaborado por: **Lic. Sandra Wages Young** Nutricionista ILH

Estilo de vida para mantener la Salud Cardiovascular



¿Sabías que la principal causa de muerte en el mundo entero son las enfermedades cardiovasculares? Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) “más de cuatro de cada cinco defunciones por enfermedades cardiovasculares se deben a cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, y una tercera parte de esas defunciones ocurren prematuramente en personas menores de 70 años.” (1) En la Región de las Américas las enfermedades cardiovasculares son responsables del 30% de las defunciones. (2)

Los factores de riesgo modificables más importantes de las enfermedades cardiacas y los accidentes cerebrovasculares son el consumo de tabaco, una dieta poco saludable, la inactividad física y el consumo de bebidas alcohólicas que supere 5 onzas de vino, 12 onzas de cerveza o 1.5 onzas de licor diario. Se ha demostrado que dejar de fumar, reducir la sal en la alimentación y las bebidas alcohólicas, aumentar la ingesta de frutas y verduras, y la actividad física regular reducen el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. (1)

La hipertensión es el principal factor de riesgo para sufrir una enfermedad cardiovascular. (2) Otras enfermedades o signos de alerta de un riesgo cardiovascular elevado incluso yen la hiperglucemia, la hiperlipidemia, además de sobrepeso y obesidad. (1)

Los expertos de todo el mundo coinciden, para reducir el riesgo cardiovascular y prevenir enfermedades como la obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia e hiperglucemia o Diabetes la dieta debe incluir cantidades adecuadas de frutas, verduras, cereales integrales, semillas y leguminosas. Además debe ser baja en sodio y azúcares o harinas refinadas, y el consumo de grasas no debe exceder el 30% de las calorías totales de la dieta. (3) Como se puede observar, estas indicaciones no mencionan al colesterol ni restringen el consumo de alimentos específicos. Esto de debe a que los lineamientos alimentarios y requerimientos nutricionales se basan en el consumo de nutrientes como parte de una dieta y no en la composición nutricional de alimentos específicos.

Durante muchos años se ha limitado el consumo de huevos en diversos países del mundo con la finalidad de reducir el riesgo cardiovascular, basados en una recomendación hecha por la American Heart Association en 1968. Esta recomendación ha tenido un impacto significativo en los patrones dietéticos de la población, haciendo que el público limitará una fuente altamente nutritiva y asequible de nutrientes de alta calidad. La industria del huevo abordó el problema de los huevos con investigaciones que documentan el efecto mínimo de la ingesta de huevos en los niveles de lipoproteínas plasmáticas, así como investigaciones que verificaron la importancia de los nutrientes del huevo en una variedad de temas

relacionados con la promoción de la salud. Alrededor del 2015, la mayoría de las agencias de promoción de la salud en todo el mundo eliminaron las restricciones dietéticas de colesterol y huevos. (4) estudios recientes han demostrado que las personas sanas e incluso los diabéticos pueden consumir más de 12 huevos a la semana sin aumentar su riesgo cardiovascular (5), por este motivo te recomendamos incluir huevos en tu alimentación diaria, acompañados de cereales integrales, leguminosas, legumbres y frutas y cuidando no agregar demasiada sal o azúcar a las preparaciones.
Por su parte, la OMS menciona que mantener una dieta saludable durante toda la vida reduce el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, destacando que “el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio de estilos de vida han provocado un cambio en los patrones de alimentación. Las personas ahora consumen más alimentos ricos en calorías, grasas, azúcares libres y sal / sodio, y muchos no comen suficientes frutas, verduras y otras fibras dietéticas. (6) Para lograr mantener un estilo de vida saludable y prevenir las enfermedades cardiovasculares es necesario volver a cocinar en casa, utilizando los ingredientes que nos brinda la naturaleza para elaborar comidas nutritivas. Gracias a su versatilidad en la cocina los huevos son aliados estratégicos en la elaboración de platillos rápidos y deliciosos que además están llenos de nutrientes beneficiosos!

Fuentes

1. Organización unidad de la Salud. Enfermedades cardiovasculares. https://www.who.int/es/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1
2. Organización Panamericana de la Salud. Hipertensión. https://www.paho.org/es/temas/hipertension
3. Organización Mundial de la Salud. Alimentación Sana. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
4. McNamara D. The Fifty Year Rehabilitation of the Egg. Nutrients 2015, 7(10), 8716-8722; https://doi.org/10.3390/nu7105429
5. Fuller NR, Sainsbury A, Caterson ID, Denyer G, Fong M, Gerofi J, Leung C, Lau NS, Williams KH, Januszewski AS, Jenkins AJ, Markovic TP. Effect of a high-egg diet on cardiometabolic risk factors in people with type 2 diabetes: the Diabetes and Egg (DIABEGG) Study-randomized weight-loss and follow-up phase. Am J Clin Nutr. 2018 Jun 1;107(6):921-931. doi: 10.1093/ajcn/nqy048. PMID: 29741558. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29741558/
6. Organización Panamericana de la Salud. Alimentación Saludable. https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable

Elaborado por: **Lic. Sandra Wages Young** Nutricionista ILH

NUESTRO PLANETA, NUESTRA SALUD



La crisis ambiental es el mayor riesgo para nuestra salud. Por eso este año el lema elegido por la organización mundial del la salud (OMS) para el día mundial de la salud es “nuestro planeta, nuestra salud”.

Con esta campaña, la OMS busca dirigir la atención de las personas, comunidades, gobiernos y organizaciones a nivel mundial, a compartir sus historias sobre las medidas que están tomando para proteger nuestro planeta y nuestra salud. (1)
“El sector agroalimentario consume una gran cantidad de materias primas, energía y agua, y origina además una cifra notable de residuos, lo que conlleva la generación de importantes impactos ambientales, tales como el calentamiento global, la eutrofización de las aguas, la destrucción de la capa de ozono, el agotamiento de los recursos hídricos, la ecotoxicidad, la acidificación del suelo, el agotamiento de recursos o la pérdida de biodiversidad, entre otros. Concretamente, los impactos ambientales asociados a las granjas avícolas se pueden atribuir a dos fuentes principales: la alimentación de las gallinas y las emisiones originadas por el estiércol.” (2)
Según la OMS, una de las acciones que pueden tomar las empresas para mejorar nuestra salud y la del planeta es reducir las emisiones de gases de efecto invernadero de sus actividades. (1) El sector avícola trabaja en este objetivo desde hace más de 70 años. Gracias a los avances en nutrición y reproducción de las aves se ha reducido considerablemente el uso de agua, tierra y alimento en la crianza de las aves, al mismo tiempo que se ha aumentado su productividad. Según un estudio llevado a cabo en la Universidad Estatal de Iowa por el Dr. Hongwei Xin, el cual comparó el impacto de la producción de huevos de 1960 y 2010 en los Estados Unidos (EE.UU.), los procesos de producción de huevo emiten un 71% menos gases de efecto de invernadero, Las gallinas usan un 32% menos agua y poco más de la mitad de alimentos por docena de huevos producida, al mismo tiempo las gallinas ponedoras de hoy producen un 27% más de huevos por día y viven más tiempo. Esto conlleva a una reducción significativa del impacto ambiental de la avicultura. (3)

Pero se puede hacer más… En latinoamérica, como en el mundo, existen varias iniciativas tanto a nivel gremial como de empresas individuales, para seguir reduciendo el impacto de la agricultura sobre el medio ambiente, para poder producir de manera cada vez más sostenible uno de los alimentos más completos y nutritivos que nos dio la naturaleza.
Los huevos son uno de los alimentos con mayor densidad nutricional, mejor calidad proteica y menor impacto a la hora de su producción.
Recordemos que los huevos contienen 13 vitaminas y minerales, luteína y zeaxantina, colina, grasas mono insaturadas y proteínas de mejor calidad; además pueden ser consumidos desde los seis meses y por toda la vida.

Fuentes:

1. https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-salud-2022
2. https://avicultura.info/impactos-ambientales-derivados-de-la-produccion-de-huevos-alternativas-de-mejora-sostenible/
3. https://www.elsitioavicola.com/articles/2478/mas-produccian-de-huevo-con-menos-impacto-ambiental/

Elaborado por: **Lic. Sandra Wages Young** Nutricionista ILH

Importancia de la vitamina E para la salud cardiovascular



La vitamina E actúa como antioxidante, estimula las funciones del sistema inmunológico, ayuda a dilatar los vasos sanguíneos y evita la formación de coágulos. Descubre más a detalle los beneficios de un consumo adecuado de vitamina E aquí:

La vitamina E tiene muchas funciones en el cuerpo, muchas de las cuales confieren protección ante eventos cardiovasculares. Así, por ejemplo, la vitamina E es un importante antioxidante de fase lipídica, esto significa que protege a los lípidos, entre ellos al colesterol, de los daños causados por los radicales libres y por tanto de oxidarse y pegarse a las arterias formado las temidas placas ateromatosas. Otra manera en la cual la vitamina E reduce el riesgo cardiovascular es por su función de dilatación de los vasos sanguíneos y previniendo la formación de coágulos de sangre. (1) Además de estar asociada con tasas más bajas de enfermedades cardíacas, la vitamina E también está involucrada en la función inmunológica y se ha relacionado con la prevención de algunos tipos de cáncer, la reducción de trastornos oculares relacionados con la edad (es decir, degeneración macular, cataratas) y la disminución del deterioro cognitivo/demencia. (2)

Es importante resaltar que la toma de suplementos de vitamina E no ha demostrado ser efectiva en la prevención de la aparición de enfermedades cardiovasculares, incluso su consumo excesivo parece ser negativo. (3) Por lo tanto es importante recordar que para prevenir el riesgo cardiovascular la mejor medida es llevar una vida sana, con un adecuado control del estrés, actividad física regular y moderada y una dieta baja en sodio, grasas saturadas, azúcar y harinas refinadas, que incluya una amplia variedad de alimentos naturales, no procesados, ricos en nutrientes como las verduras, las frutas, las leguminosas o menestras, los cereales integrales, el pescado, las carnes blancas, nueces y los huevos. (2)

La mejor manera de obtener todos los beneficios para la salud de la vitamina E es incluir alimentos naturales fuentes de vitamina E en la dieta. La dosis diaria recomendada de vitamina E para adultos es de 15 mg, esta cantidad se puede consumir fácilmente. Las principales fuentes de vitamina E incluyen nueces, semillas y aceites vegetales, vegetales de hojas verdes y granos integrales. Los huevos también contienen vitamina E (0,5 mg por huevo grande) además de otras 13 vitaminas y minerales esenciales. (2)

Además de su aporte de vitamina E, los huevos ayudan a mejorar la absorción de la vitamina E presente en las verduras. En un estudio, publicad en el año 2016, los investigadores de la universidad Purdue, encontraron que Incorporar huevos duros/sancochados a la ensalada aumenta la absorción de vitamina E.
Lo interesante es que el aumento en la absorción fue mayor al esperado, indicando que hace falta más que un par de gramos de grasa para favorecer la absorción de esta vitamina. En una entrevista Jung Eun Kim, investigador postdoctoral de la universidad de Purdue, menciona que al agregar huevos a la ensalada la absorción de vitamina E se multiplica de 4 a 7 veces. (4)

¡Recuerda que es importante alimentarse bien para vivir bien!

Elaborado por: Lic. Sandra Wages Young Nutricionista ILH

FUENTES

1. Nacionales Institute of Health. Vitamina E. Se encuentra en https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminE-DatosEnEspanol/
2. Egg Nutrition Center. Nutrient Spotlight: Vitamin E. Publicado el 20 de febrero de 2013. Se encuentra en https://www.eggnutritioncenter.org/topics/nutrients-in-eggs/page/23/
3. Shah S, Shiekh Y, Lawrence J A, et al. (June 12, 2021) A Systematic Review of Effects of Vitamin E on the Cardiovascular System. Cureus 13(6): e15616. doi:10.7759/cureus.15616
4. Purdue University News. Study: Toss eggs onto salads to increase Vitamin E absorption. Publicado el 25 de octubre de 2016 por Wayne Campbell. Se encuentra en https://www.purdue.edu/newsroom/releases/2016/Q4/study-toss-eggs-onto-salads-to-increase-vitamin-e-absorption.html.

Proteína animal...



Los alimentos de origen animal ofrecen a la dieta mucho más que solo proteínas. En este artículo explicaremos evidencia científica reciente acerca de su importancia y utilidad.

Las proteínas de fuente animal son reconocidas por ser proteínas completas, esto quiere decir que aportan todos los aminoácidos que el cuerpo necesita y no puede producir, llamados aminoácidos esenciales. Además de proteínas los alimentos de origen animal aportan a la dieta vitaminas y minerales de fácil absorción, precisamente esta es una de las características de los alimentos de origen animal, la elevada biodisponibilidad de sus nutrientes: proteínas, vitaminas, minerales.

Por otro lado, es importante reconocer que una dieta saludable debe ser balanceada y como tal debe incluir alimentos de todos los grupos: constructores, reguladores y energéticos. Los conductores incluyen las fuentes de proteínas de origen animal y vegetal, los reguladores agrupan las frutas y las verduras y los energéticos incluyen todos aquellos alimentos que aportan principalmente energía, entre ellos los cereales, los tubérculos y las grasas.

Recientemente un estudio realizado por Shang en.al investigó la importancia de mantener una proporción adecuada entre proteínas, grasas y carbohidratos en la dieta y el riesgo de sufrir demencia. En el estudio participaron más de 93 mil adultos entre 60 y 75 años. Durante el periodo de duración del estudio, 8.7 años, se documentaron 1171 casos de demencia. Los investigadores encontraron que los participantes con un consumo de carbohidratos más elevado tenían un mayor riesgo de desarrollar demencia. En general, los participantes con un consumo moderado de carbohidratos, grasas y proteínas tuvieron un menor riesgo de desarrollar demencia. (1)

En otro estudio, Pellinen el.al, demostraron que el reemplazo de alimentos de origen animal por proteínas de origen vegetal afecta el contenido de vitamina B12 y yodo de la dieta. En este ensayo controlado randomizado participaron 136 adultos de entre 20 y 69 años. Se les asignó aleatoriamente a uno de tres grupos y siguieron la dieta durante 12 semanas. Los grupos dividieron su consumo de proteínas de la siguiente manera:

- 70% proteína animal, 30% proteína vegetal
- 50% proteína animal, 50% proteína vegetal
- 70% proteína animal, 70% proteína vegeta

El estudio demostró que al limitar el consumo de alimentos de origen animal se reduce el aporte a la dieta de vitamina B12 y yodo y se reducen sus niveles en sangre. Además, si bien el aporte de hierro fue mayor en el grupo con mayor consumo de proteínas de origen vegetal, los niveles de hierro en el organismo fueron similares, esto se debe a la elevada biodisponibilidad del hierro de los alimentos de origen vegetal. (2)

Por último, un estudio realizado por Meroño et.al, evaluó el efecto a largo plazo del consumo de proteínas de origen animal y vegetal sobre la mortalidad en adultos mayores. Se obtuvieron los datos de un estudio en el que participaron 1139 adultos con una edad promedio de 75 años. La información acerca de la dieta se obtuvo por medio de cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos y se recogieron datos en cinco ocasiones a los largo de un periodo de 20 años. Los resultados de este estudio mostraron una relación inversamente proporcional entre el consumo de proteínas de origen animal y la mortalidad. Por cada aumento del 1% en el consumo de proteínas de origen animal se observó una reducción del 7% en la mortalidad cardiovascular y del 4% en la mortalidad por todas las causas. (3)

Estos estudios demuestran que el consumo de proteínas origen animal es seguro y brinda al organismo mucho más que solo proteínas. Para mantener un buen estado de salud recomendamos seguir las indicaciones de las guías alimentarias de su país, incluir alimentos de todos los grupos en cantidades adecuadas y realizar actividad física diariamente. Recuerda que el huevo es una alimento constructor o proteico y puede ser consumido diariamente como parte de una alimentación balanceada,

Elaborado por: **Lic. Sandra Wages Young** Nutricionista ILH

FUENTES

1. Shang X, Hill E, Zhu Z, Liu J, Ge Z, Wang W, He M. Macronutrient Intake and Risk of Dementia in Community-Dwelling Older Adults: A Nine-Year Follow-Up Cohort Study. J Alzheimers Dis. 2021 Nov 30. doi: 10.3233/JAD-215042. Epub ahead of print. PMID: 34864666.
2. Pellinen T, Päivärinta E, Isotalo J, Lehtovirta M, Itkonen ST, Korkalo L, Erkkola M, Pajari AM. Replacing dietary animal-source proteins with plant-source proteins changes dietary intake and status of vitamins and minerals in healthy adults: a 12-week randomized controlled trial. Eur J Nutr. 2021 Nov 27. doi: 10.1007/s00394-021-02729-3. Epub ahead of print. PMID: 34837522.
3. Meroño T, Zamora-Ros R, Hidalgo-Liberona N, Rabassa M, Bandinelli S, Ferrucci L, Fedecostante M, Cherubini A, Andres-Lacueva C. Animal protein intake is inversely associated with mortality in older adults: the InCHIANTI study. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2021 Nov 27:glab334. doi: 10.1093/gerona/glab334. Epub ahead of print. PMID: 34849845.

Luteína y grasas omega 3 de cadena larga para mejorar la función de la retina



Estudio publicado este año en sciencedirect por Walchuk y colaboradores, concluye que el consumo de huevos enriquecidos con luteína y ácido docosahexaenoico (DHA) mejora la función de la retina del ojo.

El estudio fue realizado con 30 varones caucásicos, saludables de edades entre 60 y 67 años. El objetivo de la investigación fue investigar si el consumo de huevos enriquecidos con luteína y ácidos grasos omega 3 de cadena larga, específicamente DHA, puede mejorar la función visual en adultos mayores con riesgo de padecer enfermedades de los ojos relacionadas a la vejez. Los participantes consumieron huevos enriquecidos con 0.87 mg de luteína y 220 mg de DHA todos los días durante 6 semanas. Se midió la función de la retina por medio de un electrorretinograma además de los niveles en sangre de DHA, luteína, lípidos plasmáticos, colesterol y fracción, triglicéridos. Los resultados del estudio mostraron una mejora en la función de la retina, acompañada de un aumento del 35.4% de los niveles de DHA en sangre y un aumento significativo en los niveles de colesterol HDL, también conocido como colesterol bueno. Por su parte los niveles de colesterol LDL, llamado colesterol malo, lípidos plasmáticos y luteína en sangre no se modificaron. Por lo tanto los autores concluyeron que el consumo diario de huevos Enrique con luteína y DHA mejora la función de la retina sin aumentar el riesgo cardiovascular. Este estudio, se suma a muchos otros que desde hace 50 años están demostrando que el consumo de huevos es beneficioso y seguro!

FUENTE

Walchuk Ch, House J, Aliani M, Suh M. Lutein and docosahexaenoic acid enriched egg consumption improves retina function in healthy Caucasian older adults. Journal Of Functional Foods 89 (2022) 104913.

¿Es posible controlar tu peso durante el mes de diciembre?



Para muchas personas es difícil evitar la ganancia de peso durante el mes de diciembre, acá les traemos un conjunto de sugerencias, basadas en evidencia científica, para mantener la línea en esta temporada.

Las fiestas de fin de año son una época en la que los amigos y las familias se reúnen a celebrar el amor y la amistad; es un momento especial lleno de color, música, regalos, reuniones y COMIDA! Por más maravillosa que sea esta época del año, es innegable que con tantas reuniones y tradiciones relacionadas a la comida, mantener la línea resulta complicado.

En un estudio publicado en The BMJ (2018) los investigadores examinaron la eficacia de una intervención conductual breve (de cuatro a ocho semanas) para prevenir el aumento de peso durante el período de vacaciones de Navidad. Los investigadores asignaron al azar a 272 adultos en uno de dos grupos:

- El grupo de intervención fue alentado a pesarse regularmente y registrar su peso; se les proporcionaron estrategias específicas para el control del peso e información sobre cuánta actividad física se necesitaría para quemar las calorías consumidas en las comidas y bebidas típicas de las fiestas.
- El grupo de control recibió información sobre un estilo de vida saludable.

Los resultados mostraron que el grupo de intervención perdió un promedio de 130 gramos, mientras que el grupo de control ganó 360 gramos. No parece mucho, pero las investigaciones muestran que el peso ganado durante las fiestas no se pierde por completo en los meses posteriores a las vacaciones. Por lo tanto, a pesar de que la ganancia anual es pequeña, puede sumar hasta un aumento de 4.5 kg durante 10 años. (1)

Compartimos 12 recomendaciones para no subir de peso en diciembre, basadas en las recomendaciones que recibieron los participantes del estudio fueron las siguientes:

1. Mantener una rutina alimentaria: esto implica intentar comer a la misma hora todos los días. Ya sea que hacer 3, 4 o 5 comidas al día, intenta no alterar los horarios de comida. (1)
2. Cuando sea posible elige la opción menos con calorías, puede ser un producto descremado o uno bajo en azúcar en lugar de la alternativa regular. (1)

3. Mantente activo: si tienes una rutina de ejercicios no la interrumpas! Si recién vas a empezar intenta caminar todos los días… sácale provecho al podómetro de tu celular/móvil, intenta alcanzar los 10 mil pasos diarios. (1)
4. Si tienes que comer fuera de casa y no tienes una reunión, lleva contigo una comida o snack saludable, así evitarás las tentaciones. Incluye una fruta y/o verdura en cada tiempo de comida, además de una fuente de proteínas como el huevo. Estudios científicos han demostrado que el huevo es un excelente aliado para el control de peso corporal gracias a que aporta solo 69 kcal, tiene un elevado poder de saciedad y aporta una inigualable variedad de nutrientes. (1-4)
5. Evita los alimentos ultraprocesados y reemplazarlos por alternativas naturales, son más nutritivas y tienen un mayor poder de saciedad. Si vas a comprar alimentos procesados y ultraprocesados, mira las etiquetas. Elige la alternativa con menos azúcar, grasas y/o calorías muchas veces denominada light. (1)
6. Presta atención al tamaño de tus porciones, utiliza un plato de tamaño normal (aprox. 25 cm de diámetro), no llenes el plato demasiado y evita volverte a servir! (1)
7. Levántate y muévete un poco cada hora, intenta estar parado o caminar durante 10 minutos.
8. Toma en cuenta los azúcares y calorías de las bebidas. Elige agua, té o café sin azúcar! Si vas a beber una bebida gaseosa (soda) elige agua mineral con gas o una alternativa baja en calorías. Recuerda que los juegos, aunque sean naturales, tienen la misma cantidad de calorías que las gaseosas regulares. Consume bebidas alcohólicas como el vino, la cerveza y los ponches con moderación. (1)
9. Presta atención a lo que comes y disfruta tu comida. No comas delante del televisor o al paso, tómate tu tiempo, siéntate y saborea cada bocado. (1)
10. No olvides consumir al menos 5 porciones (tazas) de frutas y verduras al día. Para lograr este objetivo incluye al menos una porción de fruta y/o verdura en cada una de tus comidas. (1)
11. Marca los eventos a los que asistirás en tu calendario. Si no estas a cargo de la comida asegúrate de comer un desayuno y almuerzo ligeros, pero llenos de nutrientes. Algunos ejemplos de desayunos son un sándwich de huevo y una porción de fruta, o un omelette de verduras acompañado de una rebanada de pan integral. Opciones para el almuerzo incluye desde ensaladas con huevo y pollo hasta soufflés de verduras. (1) Recuerda que está científicamente comprobado que desayunar huevos reduce la ansiedad por comida a lo largo del día. (2-4)
12. Si estás a cargo de la comida de un evento asegúrate de incluir verduras como entrada e incluir frutas frescas entre los postres.

¡Prevenir la ganancia de peso durante las fiestas es un reto, pero no es imposible!

Elaborado por: **Lic. Sandra Wages Young** Nutricionista ILH

FUENTES

Harvard Haelth Publishing. Yes, you can avoid weight gain over the holidays! Se encuentra en https://www.health.harvard.edu/blog/yes-you-can-avoid-weight-gain-over-the-holidays-2019112518309

- Vander Wal JS, Gupta A, Khosla P, Dhurandhar NV. Egg breakfast enhances weight loss. Int J Obes (Lond). 2008 Oct;32(10):1545-51. doi: 10.1038/ijo.2008.130. Epub 2008 Aug 5. PMID: 18679412; PMCID: PMC2755181. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18679412/
- Ratliff J, Leite JO, de Ogburn R, Puglisi MJ, VanHeest J, Fernandez ML. Consuming eggs for breakfast influences plasma glucose and ghrelin, while reducing energy intake during the next 24 hours in adult men. Nutr Res. 2010 Feb;30(2):96-103. doi: 10.1016/j.nutres.2010.01.002. PMID: 20226994. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20226994/
- Ríanse TM, Leidy HJ, Sanoshy KD, Lawless AL, Maki KC. A randomized, controlled, crossover trial to assess the acute appetitive and metabolic effects of sausage and egg-based convenience breakfast meals in overweight premenopausal women. Nutr J. 2015 Feb 10;14:17. doi: 10.1186/s12937-015-0002-7. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25889354/

25 razones para consumir huevos todos los días



Este 8 de Octubre celebraremos el 25 aniversario de la celebración del Día Mundial del Huevo. Por eso tenemos para ti, 25 razones para incluirlo en tus comidas todos los días.

1. Contiene proteínas de mejor calidad después de la leche materna! Durante años la ovoalbúmina, principal proteína de la clara del huevo, fue considerada como proteína patrón; se comparaba con ella la calidad de otras proteínas. Esta práctica se suspendió debido a que la composición de aminoácidos de la ovoalbúmina excede las necesidades nutricionales del ser humano. Una porción de dos huevos cubre el 25% de las necesidades diarias de este nutriente.
2. Contiene principalmente grasas instauradas. De los 9g de grasa que aportan dos huevos, el 65% son instauradas y por lo tanto saludables. Una porción de dos huevos cubre el 14% de las necesidades diarias de este nutriente.
3. El colesterol de los alimentos no eleva significativamente los niveles de colesterol en sangre.
4. Contiene vitamina A, una vitamina esencial para la salud de la piel y el sistema inmunológico. Una porción de dos huevos cubre el 28% de las necesidades diarias de este nutriente.
5. Contiene vitamina D, una vitamina indispensable para la salud de los huesos y dientes, además del óptimo funcionamiento del sistema inmunológico. Una porción de dos huevos cubre el 36% de las necesidades diarias de este nutriente.
6. Contiene vitamina E, el antioxidante de fase lipídica por excelencia. Nos protege de los daños causados por los radicales libres a las grasas del organismo, entre otros, previene la oxidación del colesterol. Una porción de dos huevos cubre el 16% de las necesidades diarias de este nutriente.
7. Aporta Tiamina o vitamina B1, una vitamina del complejo B que ayuda al cuerpo a generar energía a partir de los alimentos. Una porción de dos huevos cubre el 3% de las necesidades diarias de este nutriente.

8. Contiene Riboflavina o vitamina B2, otra vitamina del complejo de importante para la producción de energía y el crecimiento celular. Una porción de dos huevos cubre el 30% de las necesidades diarias de este nutriente.
9. Aporta Niacina o vitamina B3, la cual ayuda al funcionamiento del sistema nervioso, la piel y el sistema digestivo. Una porción de dos huevos cubre el 3.3% de las necesidades diarias de este nutriente.
10. Contiene Ácido Pantoténico o vitamina B5, cuya función principal es la fabricación y descomposición de las grasas en el cuerpo. Una porción de dos huevos cubre el 30% de las necesidades diarias de este nutriente.
11. Aporta Piridoxina o vitamina B6, la cual es importante para mantener saludable el sistema nervioso y el sistema inmunológico. También tiene un papel fundamental en el desarrollo cerebral. Una porción de dos huevos cubre el 10% de las necesidades diarias de este nutriente.
12. Contiene folato o vitamina B9, un nutrientes esencial para la formación de glóbulos rojos y el crecimiento. Durante los primeros meses de embarazo cobra especial importancia, pues su deficiencia causa defectos de nacimiento en el cerebro y la espina dorsal. Una porción de dos huevos cubre el 26% de las necesidades diarias de este nutriente.
13. Es una buena fuente de vitamina B12 o cianocobalamina, la cual es importante para la formación de glóbulos rojos, la producción de ADN y la salud del sistema nervioso. Una porción de dos huevos cubre el 84% de las necesidades diarias de este nutriente.
14. Aporta calcio, un mineral muy importante en la formación de los huesos y dientes. Una porción de dos huevos cubre el 6% de las necesidades diarias de este nutriente.
15. Contiene hierro, un mineral que el cuerpo necesita para muchas función. Entre ellas destaca la producción de glóbulos rojos, los encargados de transportar el oxígeno por todo el cuerpo. Su bajo consumo causa anemia, una enfermedad muy común en América Latina. Una porción de dos huevos cubre el 16% de las necesidades diarias de este nutriente.
16. Aporta magnesio, el cual interviene en la relajación muscular y el buen funcionamiento del sistema nervioso. Una porción de dos huevos cubre el 3% de las necesidades diarias de este nutriente. Contiene fósforo, cuya principal función es la formación de huesos y dientes. Una porción de dos huevos cubre el 31% de las necesidades diarias de este nutriente. Aporta potasio, un electrolito importante para el control de los músculos, entre ellos el corazón. Una porción de dos huevos cubre el 4% de las necesidades diarias de este nutriente.
17. Contiene zinc, un mineral importante para el buen funcionamiento del sistema inmunológico e indispensable para el crecimiento. Una porción de dos huevos cubre el 20% de las necesidades diarias de este nutriente.
18. Es una excelente fuente de selenio, un mineral que activa la defensa antioxidante del cuerpo y contribuye a eliminar los metales pesados. Además es conocido como

el mineral de la felicidad. Una porción de dos huevos cubre el 18% de las necesidades diarias de este nutriente.

19. Son la mejor fuente de colina, un nutriente indispensable para la formación del cerebro y el sistema nervioso. Una porción de dos huevos cubre el 63% de las necesidades diarias de este nutriente.
20. Contienen luteína y zeaxantina, dos importantes antioxidantes que previenen los daños que causa la luz a la mácula del ojo y contribuyen a la formación del cerebro. Estudios han encontrado una mayor inteligencia en personas con mayor concentración de estos antioxidantes en la retina.
21. Los huevos no solo le dan sabor a tu ensalada, también aumentan la la absorción de vitamina E y carotenoides, unos antioxidantes de color amarillo-anaranjado.
22. Todos los nutrientes de los huevos tienen una elevada digestibilidad, esto significa que se aprovechan al máximo. Además se pueden consumir desde las primeras comidas, alrededor de los 6 meses, hasta el último día!
23. Son fáciles de masticar y digerir, ideales para todas las etapas de la vida. Son uno de los ingredientes más versátiles de la cocina! Pasado, duro, cocido, escalfado, frito, revuelto, tortilla, soufflé, omelette, sopas y salsas.

¡Disfrútalo como más te guste!

Fuentes:

Instituto de Estudios del Huevo. El Gran Libro del Huevo. España.

USDA. Food Database: Egg Whole, ras fresh. Citado el 19 de septiembre 2021.

Los huevos no aumentan el riesgo de padecer hipertensión



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) “la hipertensión (o tensión arterial alta) es un trastorno grave que incrementa de manera significativa el riesgo de sufrir cardiopatías, encefalopatías, nefropatías y otras enfermedades”. Una revisión sistemática de ensayos controlados aleatorios actual no encontró ningún efecto significativo del consumo de huevos sobre la presión arterial en adultos.

Se estima que en el mundo hay 1130 millones de personas hipertensas y apenas una de cada cinco tiene la enfermedad controlada, debido a que es una enfermedad que artera vez presenta síntomas. Los síntomas que pueden ocurrir son dolores de cabeza, hemorragias nasales, alteraciones visuales, alteraciones ritmo cardíaco. En casos de hipertensión severa se pueden presentar náuseas, vómitos, ansiedad, confusión , cansancio, temblores musculares y dolor torácico. La única manera de detectar la hipertensión arterial es la medición de la presión arterial por parte de un profesional sanitario.
Se considera que una persona es hipertensa cuando su tensión arterial es mayor o igual a 140 mmHg (sistólica) y 90 mmHg (diastólica) en dos mediciones en días independientes. La tensión o presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos.
Los principales factores de riesgo para contraer hipertensión son los siguientes:

- Consumo excesivo de sal
- Consumo excesivo de grasas saturadas
- Consumo de grasas trans
- Ingesta insuficiente de frutas y verduras
- Padecer sobrepeso y obesidad
- Inactividad física
- Tabaquismo
- Consumo de bebidas alcohólicas
- Antecedentes familiares de hipertensión
- Edad superior a 65 años
- Padecer Diabetes o enfermedades renales.

Las complicaciones de una hipertensión no controlada son las siguientes:

- Angina de pecho o dolor torácico
- Infarto de miocardio
- Insuficiencia cardíaca
- Ritmo cardíaco irregular
- Accidentes cerebro vasculares
- Daños renales

Las estrategias para controlar la hipertensión incluyen:

- Control periódico de la presión arterial
- Medicación adecuada supervisada por personal sanitario
- Tratar las enfermedades asociadas que puede presentar la persona
- Reducir y gestionar el estrés.

Para reducir el riesgo de padecer hipertensión se recomienda llevar un estilo de vida saludable, esto incluye:

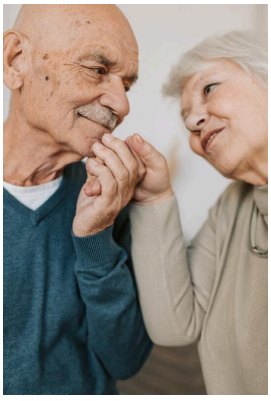
- Reducir la ingesta de al a menos de 1 cucharadita diaria
- Consumir más frutas y verduras
- Reducir la ingesta de grasas saturadas
- Eliminar la ingesta de grasas trans
- Realizar actividad física
- Reducir el consumo de bebidas alcohólicas
- No fumar

Gracias a su composición nutricional y perfil de ácidos grasos, los huevos pueden incluirse tanto en la dieta de una persona hipertensa como en una dieta que pretende prevenir la aparición de la enfermedad. Al respecto dos revisiones sistemáticas de estudios científicos randomizados publicadas en los años 2019 y 2020 concluyeron que “consumo de huevo no tiene efectos significativos sobre la presión arterial sistólica y diastólica en adultos.”

Fuentes:

- Organización Mundial de la Salud. Hipertensión. Citado el 13 de agosto de 202q. Se encuentra en https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension
- Kolahdouz-Mohammadi, R. et al. Effect of Egg Consumption on Blood Pressure: a Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Clinical Trials. Curr. Hypertens. Rep. 22, 24 (2020).
- Wang, M. X., Wong, C. H. & Kim, J. E. Impact of whole egg intake on blood pressure, lipids and lipoproteins in middle-aged and older population: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis. 29, 653–664 (2019).

Las personas mayores necesitan más proteínas



La pérdida de masa muscular es un problema que afecta a muchas personas mayores. Los adultos mayores de 65 años requieren un consumo mayor de proteínas para estimular la producción de músculo. Por su textura, sabor y versatilidad el huevo es un gran aliado para la prevención y el manejo de la sarcopenia, descubre cómo aquí.

La sarcopenia es una enfermedad que se caracteriza por una disminución progresiva de la masa muscular, conllevando a la pérdida de fuerza y finalmente a la pérdida de la movilidad y la independencia. Tiene diversas causas, entre las que destacan los factores hormonales asociados a la edad, una dieta baja en proteínas y la inactividad física. Se recomienda evaluar a todos los adultos mayores de 65 años, para detectar y tratar la pérdida de masa muscular a tiempo.

Los adultos mayores tienen una respuesta menor al estímulo anabólico de la ingesta de pequeñas cantidades de proteínas en comparación con los adultos más jóvenes. Sin embargo, esta falta de capacidad de respuesta en los adultos mayores se puede superar con niveles más altos de consumo de proteínas. Para poder sintetizar músculo como lo hacen los jóvenes, los adultos mayores tienen que consumir aproximadamente 50% más proteínas.

Actualmente los expertos coinciden en que el consumo de 30 a 40 gr de proteína en cada una de las comidas principales estimularía al máximo la producción de masa muscular. En la práctica esto se traduce en:

- desayuno: 2 huevos + 1 taza de leche + 30 gramos de nueces
- almuerzo: 1 y 1/2 taza de lentejas + 1 huevo frito
- cena: 200 gr de pollo o pescado

El poder saciante de las proteínas y sumado a la textura firme de algunos alimentos proteicos y el precio de muchos de ellos, hacen que sea difícil para muchas personas mayores cubrir sus necesidades proteicas todos los días. El huevo, por su relativo bajo costo, textura suave y versatilidad de preparación es una excelente aliado para complementar la dieta de las personas mayores ayudándolos a alcanzar sus requerimientos proteicos.

Además , el consumo de proteínas de alta calidad y fácil digestión, con una alta proporción de aminoácidos esenciales, como las del huevo, disminuye la necesidad de consumir dietas con un contenido proteico extremadamente elevado.

Con respecto al eterno debate entre proteínas animales y vegetales y la salud cardiovascular, el equipo de Mousavi y col. encontró que la ingesta de proteínas de diferentes fuentes no tiene una asociación significativa con el riesgo de cardiopatía coronaria y HTA. Así que ya los saben, necesitamos tanto proteínas vegetales como animales para alcanzar nuestros requerimientos nutricionales y debemos consumirlas en cada una de las comidas principales.

Fuentes:

- Rojas BC, Buckcanan VA, Benavides JG. Sarcopenia: abordaje integral del adulto mayor. Revista Médica Sinergia 2019; 4 (05). (https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=86828)

- Baum JI, Kim IY, Wolfe RR. Protein Consumption and the Elderly: What Is the Optimal Level of Intake?. Nutrients. 2016;8(6):359. Published 2016 Jun 8. doi:10.3390/nu8060359 (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4924200/)

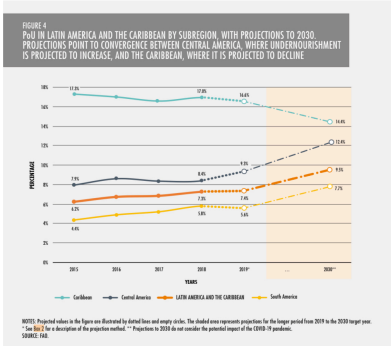
- Verreijen AM, van den Helder J, Streppel MT, Rotteveel I, Heman D, van Dronkelaar C, Memelink RG, Engberink MF, Visser M, Tieland M, Weijs PJM. A higher protein intake at breakfast and lunch is associated with a higher total daily protein intake in older adults: a post-hoc cross-sectional analysis of four randomised controlled trials. J Hum Nutr Diet. 2021 Apr;34(2):384-394. doi: 10.1111/jhn.12838. Epub 2020 Nov 15. PMID: 33190355; PMCID: PMC8048646.

Mousavi SM, Jayedi A, Jalilpiran Y, Hajishafiee M, Aminianfar A, Esmaillzadeh A. Dietary intake of total, animal and plant proteins and the risk of coronary heart disease and hypertension: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. Crit Rev Food Sci Nutr. 2020 Nov 2:1-14. doi: 10.1080/10408398.2020.1841730. Epub ahead of print. PMID: 33131293. (https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33131293/)

Un alimento económico y nutritivo para las personas que viven en situación de inseguridad alimentaria

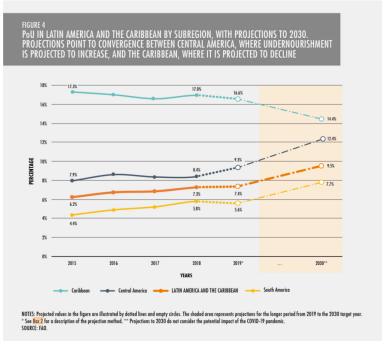


La inseguridad alimentaria afecta aproximadamente al 30% de los hogares en América Latina y el Caribe. Los adultos y los niños que experimentan inseguridad alimentaria tienen un mayor riesgo de desarrollar tanto desnutrición como enfermedades metabólicas como la diabetes tipo 2, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.



La inseguridad alimentaria afecta aproximadamente al 30% de los hogares en América Latina y el Caribe. Los adultos y los niños que experimentan inseguridad alimentaria tienen un mayor riesgo de desarrollar tanto desnutrición como enfermedades metabólicas como la diabetes tipo 2, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

Fuente: FAO 2020



La figura mostrada abajo (figura 4) muestra el porcentaje de la población de América Laguna y el Caribe que padeció malnutrición por déficit entre los años 2015 y 2019, con una proyección hacia el 2030 que revela un alza en los casos en Sudamérica y Centroamérica y una reducción en el Caribe.

Los resultados de salud negativos asociados con la inseguridad alimentaria tienen múltiples causas; sin embargo, muchos de ellos pueden deberse a una dieta de mala calidad y una ingesta de alimentos limitada. El consumo frecuente de huevos puede ser una solución para las familias que viven en situación de inseguridad alimentaria y se enfrentan al desafío de una

ingesta de alimentos limitada, debido a que los huevos contienen una amplia variedad de nutrientes necesarios para mantener la salud. Por ejemplo, los huevos son la fuente de proteínas de mejor calidad y contienen antioxidantes, colina y 16 vitaminas y minerales. Además, los huevos son económicos. Al comparar la relación entre los alimentos sobre la base de las calorías y el costo unitario, el costo energético de los huevos es significativamente menor en comparación con el de otros alimentos de proteína animal como las carnes, los lácteos y el pescado.

Según un estudio publicado por Papanikolau y Fulgoni en el año 2020, los huevos se clasificaron como el alimento más rentable para proporcionar proteínas, colina y vitamina A, en segundo lugar para la vitamina E y tercero para la vitamina D en los niños. En los adultos, los huevos se clasificaron como el alimento más rentable para proporcionar proteínas y colina, segundo en vitamina A y tercero en vitamina D y vitamina E.

Esto demuestra que el huevo no sólo es un alimento económico, accesible y bien aceptado, también es un tesoro nutricional Gracias a su elevada densidad de nutrientes. Latinoamérica y el mundo necesitan romper los mitos y retomar el consumo frecuente de este súper alimento!

Elaborado por: Lic. Sandra Wages Young Nutricionista y Dietista ILH

Fuentes:

- Sam Walker, J I Baum, Eggs as an affordable source of nutrients for adults and children living in food-insecure environments, Nutrition Reviews, 2021;, nuab019, https://doi.org/10.1093/nutrit/nuab019

- FAO. The state of food security and nutrition in the world 2020. Se encuentra en http://www.fao.org/3/ca9692en/CA9692EN.pdf

- Hanni Papanikolau y Victor Fulgoni, Eggs Are Cost-Efficient in Delivering Several Shortfall Nutrients in the American Diet: A Cost-Analysis in Children and Adults, *Nutrients* 2020, *12*(8), 2406; https://doi.org/10.3390/nu12082406.

Luteína y Zeaxantina, más que Antioxidantes

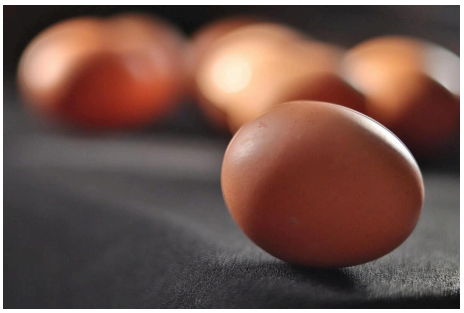


La luteína y la zeaxantina son antioxidantes presentes en la yema del huevo. Son carotenoides, un tipo de colorante amarillo anaranjado que se encuentra en los alimentos, pero a diferencia del β-caroteno no se convierte en vitamina A en el cuerpo.

La luteína y la zeaxantina son los únicos antioxidantes de origen alimentario que pueden penetrar la retina y proteger la mácula de los daños causados por los radicales libres. Estudios han demostrado que ayudan a prevenir la aparición de cataratas y reducen el proceso de degeneración macular relacionada a la edad. Por esta razón ha ganado popularidad.
Lo que muchos no saben es que la luteína y la zeaxantina son importes desde que inicia la formación intrauterina de la retina, a las 14 semanas de embarazo y que el pico de acumulación de estos antioxidantes se da entre las semanas 20 y 22 de la gestación. Recientemente se ha observado que la luteína y la zeaxantina se acumulan también en el cerebro desde la infancia hasta la tercera edad. Esto, sumado al hecho de que la luteína es el carotenoide de mayor concentración en el cerebro, indica que cumple una función importante en la cognición a lo largo de toda la vida.
La luteína dietética parece desempeñar un papel importante en el desarrollo y la optimización visual y cognitiva de los niños, no solo de las personas mayores. Esto implica que la función de estos antioxidantes en el cerebro, no se limita de prevenir el daño causado por el paso de los años. Diversos estudios han demostrado consistentemente que tanto los niños como las personas mayores con niveles más elevados de luteina y zeaxantina en la retina y el cerebro, tienen una mayor velocidad de procesamiento de la información y requieren menos esfuerzo para realizar tareas complicadas.
Si bien es cierto que muchos alimentos de origen vegetal como las verduras de hoja de color verde oscuro contienen grandes cantidades de luteina y zeaxantina, la biodisponibilidad, es decir la capacidad de ser utilizadas por el cuerpo, es mucho mayor en alimentos que contienen grasa como la yema del huevo y las paltas o aguacates. Por esta razón los sandwiches de huevo con palta/aguacate, y las tortillas/omelettes de espinacas, kale, zapallo, arvejas, coles de bruselas y brócoli son excelentes fuentes de luteína y zeaxantina.

Fuente:Stringham JM, Johnson EJ, Hammond BR. Lutein across the Lifespan: From Childhood Cognitive Performance to the Aging Eye and Brain. Curr Dev Nutr. 2019;3(7):nzz066. Published 2019 Jun 4. doi:10.1093/cdn/nzz066

Colina, un nutriente para toda la familia



Los huevos son uno de los alimentos más ricos en colina. La colina es un nutriente de gran importancia para la salud del sistema nervioso desde la concepción hasta la tercera edad. Descubre más sobre este importante nutriente aquí.

Las investigaciones indican que la colina, en conjunto con el ácido fólico, las vitaminas B6 y B12, la metionina y la betaína reducen el riesgo de sufrir malformaciones del túbulo neural.
La colina puede desempeñar un papel importante en el desarrollo neurológico y los resultados cognitivos desde los primeros años de vida. A medida que los bebés hacen la transición de la leche materna o de fórmula, que son fuentes ricas en colina, a los alimentos sólidos, es importante incluir en la dieta de los bebés alimentos ricos en colina como la yema de huevo.
Durante la infancia y adolescencia la colina continúa siendo indispensable para la formación del cerebro. La colina además forma parte del neurotransmisor acetilcolina, el cual controla la contracción muscular, el humor y la memoria.
Para las personas mayores, un consumo adecuado de colina probablemente contribuya a reducir el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer. Esto se asume debido a que los pacientes con Alzheimer tienen una menor concentración de colina en el cerebro y el líquido cefalorraquídeo. Estudios han asociado el consumo de huevos, como parte de una dieta saludable, a una mejor función cognitiva en personas mayores.
Además de los trastornos neurológicos, una dieta deficiente en colina, aumenta el riesgo cardiovascular y de padecer hígado graso, dos enfermedades que comúnmente restringen el consumo de yema de huevo, una excelente fuente de colina.
Los alimentos ricos en colina incluyen la yema del huevo, carne de res, pollo, cerdo, pavo, etc., productos lácteos enteros, papas, verduras crucíferas como las coles de Bruselas, brócoli y coliflor, los frijoles, las nueces, las semillas y granos enteros.
Ya lo sabes, consume alimentos ricos en colina todos los días para mantenerte joven toda la vida.

Fuentes: MAGGIE MOON, MS, RD. Research News: Choline, Lutein, and Cognition. The Incredible egg.
https://incredibleegg.wpengine.com/nutrition/articles/research-news-choline-lutein-cognition/

Ideas para una pascua saludable



Los huevos son, junto con el conejo, uno de los símbolos más emblemáticos de la pascua... pero no tienen que ser de chocolate para ser lindos y divertidos, acompáñanos a preparar una pascua divertida y saludable.

Ahora más que nunca, tenemos que cuidarnos de no consumir demasiada azúcar, harinas refinadas y grasas trans. Los huevos son uno de los alimentos mas nutritivos que existen en la naturaleza, aprovechemos sus bondades para darles a los mas pequeños y a nosotros mismos, por qué no, una pascua saludable.
Un huevo contiene 4.3 gramos de grasa, esto es menos que la cantidad de grasas contenida en una cucharadita de aceite! Y qué hay de la calidad de estas grasas? En la yema del huevo predominan las grasas monoinsaturadas, el mismo tipo de grasa que predominan en la palta y las aceitunas. Por otra parte, está demostrando que el colesterol de los alimentos no afecta los niveles de colesterol sanguíneo y no aumenta el riesgo cardiovascular de quien lo consume.
Por si fuera poco los huevos contienen proteínas de mejor calidad después de las de la leche materna, vitaminas, minerales, colina y antioxidantes. La mayor cantidad de estos nutrientes están en la yema y las grasas de la yema son precisamente las que contribuyen a la gran capacidad de absorción, también llamada biodisponibilidad, de los nutrientes del huevo.

¿Qué tiene que ver la pascua?

Uno de los símbolos más emblemáticos de estas fiestas son los huevos de colores y los huevos de gallina se dejan colorear de diversas maneras. Compartimos algunas:





1. Hervir vegetales de colores fuertes en agua, por ejemplo espinacas (verde), betarragas (magenta), arándanos (azul), col roja (morado) durante 20 minutos. Luego colar y reservar el agua. Añadir 2 cucharadas de vinagre por cada taza de agua coloreada, introducir huevos sancochados o duros y mantener en refrigeración durante 6 horas.

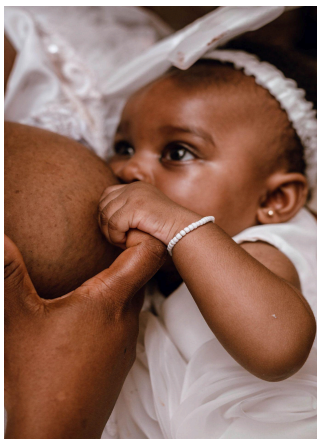
2. Preparar huevos duros, hervir durante 10 minutos introduciendo en agua caliente. Los huevos se pueden pintar con crayones de colores, a más calientes están aun los huevos mejor de aplicar el color.



3. Con ayuda de un alfiler, hacer dos pequeños orificios en los extremos del huevo, uno a cada lado. Introducir una pajilla o cañita por un lado y soplar hasta vaciar la clara y la yema. Enjuagar bien con agua corriente y hacer hervir las cáscaras. La clara y la yema se pueden aprovechar para preparar un omelet o un pastel. Las cáscaras hervidas frías se pueden pintar con temperas o decorar con brillantina, luego de amarrar un hilo para decorar la casa.

Esperamos que disfruten decorando, escondiendo y buscando, y comiendo los deliciosos, saludables y coloridos huevos pintados.

Beneficios del consumo de huevos durante el embarazo y la lactancia



Al elegir alimentos saludables todos los días estarás proporcionando a tu bebé todo lo que necesita para desarrollarse

El embarazo y la lactancia son periodos durante los cuales la alimentación de la mujer cobra especial importancia, no solo porque es responsable por la alimentación de al menos una persona a parte de ella misma, sino porque también es el único momento en el cual la madre realmente tiene el control de lo que le da a su bebé. Una vez que los niños empiezan a comer, las madres controlan lo que se les sirve, pero el bebé elige qué y cuánto comer.

Adicionalmente durante el embarazo y la lactancia el aumento en los requerimientos de nutrientes es superior al aumento en los requerimientos energéticos, por lo tanto, elegir alimentación naturales con elevada densidad nutricional es indispensable. El bebé necesita alimentos saludables que tengan muchos nutrientes y no "calorías vacías" como las que aportan los refrescos, dulces y postres.

En este sentido los huevos son un alimento ideal, ya que con menos de 140 kcal, una porción de dos huevos aporta el 21% de las necesidades de proteínas de una mujer embarazada. Pero una porción de dos huevos aporta más que sólo proteínas, también cubre el 14% de las necesidades de hierro, el 8% de las necesidades de zinc, el 16% de las necesidades de folato (la forma natural del ácido fólico), el 15% de las necesidades de vitamina B12, el 14% de las necesidades de vitamina A, el 82% de las necesidades de vitamina D, el 29% de las necesidades de yodo y el 75% de las necesidades de colina. Además la yema del huevo contiene luteína y zeaxantina, dos

pigmentos antioxidantes que junto con la colina y las grasas instauradas de la yema, son indispensables para la formación del cerebro y el sistema nervioso. En el año 2017 se publicó en The FASEB Journal un artículo que concluyó que la suplementación con colina durante el último trimestre de embarazo mejora la velocidad de procesamiento de la información en los niños. Así mismo en el año 2018 se publicó un artículo en el Journal NUTRIENTS demostrando que los antioxidantes luteína y zeaxantina también son importantes para la eficiencia neuronal y mejoran la velocidad de transmisión de la información.
Ya lo sabes, si estás embarazada o dando de lactar, una porción de dos huevos cubre el 50% de tus necesidades adicionales de energía pero aportan MUCHO MÁS!

Elaborado por **Lic. Sandra Wages Young** Nutricionista del ILH

FUENTES:

Australian Eggs. Eating Eggs During Pregnancy. Se encuentra en https://www.australianeggs.org.au/nutrition/pregnancy/

Caudill, M.A., Strupp, B.J., Muscalu, L., Nevins, J.E.H. and Canfield, R.L. (2018), Maternal choline supplementation during the third trimester of pregnancy improves infant information processing speed: a randomized, double-blind, controlled feeding study. The FASEB Journal, 32: 2172-2180. https://doi.org/10.1096/fj.201700692RRSaint, S.E.; Renzi-Hammond, L.M.; Khan, N.A.; Hillman, C.H.; Frick, J.E.; Hammond, B.R. The Macular Carotenoids are Associated with Cognitive Function in Preadolescent Children. Nutrients 2018, 10, 193. https://doi.org/10.3390/nu10020193Wenjing Zheng, Zhengwei Zhang, Kelimu Jiang, Jianfeng Zhu, Guixian He & Bilian Ke (2013) Macular Pigment Optical Density and Its Relationship with Refractive Status and Foveal Thickness in Chinese School-aged Children, Current Eye Research, 38:1, 168-173, DOI: 10.3109/02713683.2012.713150

Huevo y Diabetes



Los estudios científicos de los últimos años han demostrado que los diabéticos pueden consumir hasta 12 huevos a la semana sin aumentar su riesgo cardiovascular. Pero, ¿qué hay del consumo de huevos y el riesgo de desarrollar diabetes? ¿Qué nos dice la evidencia científica actual al respecto?

Definitivamente es un tema que requiere mayor investigación, los resultados de los estudios se contradicen y lo que más llama la atención es que los estudios cuyos resultados vinculan el consumo de huevos con un mayor riesgo de padecer diabetes parecen provenir exclusivamente de Estados Unidos (EEUU). Una explicación lógica propuesta por los autores de estudios y metaanálisis es que no son los huevos, sino los hábitos alimentarios los que representan los que aumentan o no el riesgo de padecer diabetes. Así, en EEUU el consumo de huevos se asocia a una “Dieta Occidental” que incluye grandes cantidades de azúcar, harinas refinadas, embutidos y papas fritas; mientras que en otros países en los que se han llevado a cabo estudios al respecto, como Japón y Suecia, el consumo de huevos se vinculó más bien a una dieta tradicional, que incluye pocos alimentos procesados y refinados, y es rica en frutas, verduras y alimentos integrales sin procesar.

Al evaluar el efecto que podrían tener algunos de los nutrientes presentes en los huevos sobre el riesgo de padecer diabetes, resaltan las grasas, principalmente monoinsaturadas (MUFA) presentes en la yema del huevo y las proteínas de alta calidad.

Con respecto a las proteínas, Virtanen y col. (2017) encontraron una reducción del riesgo de diabetes tipo 2 al reemplazar las proteínas de las carnes y productos lácteos por huevo y fuentes de proteína vegetal. Concluyeron que favorecer las proteínas vegetales y del huevo es beneficioso para prevenir la diabetes tipo 2.

Por su parte Zhuang y col., estudiaron el impacto del consumo de MUFA de origen vegetal y animal sobre el riesgo de padecer diabetes tipo 2. Sus hallazgos fueron los siguientes: la ingesta de MUFA de origen vegetal se asoció con un mayor riesgo de diabetes, mientras que el consumo de MUFA de origen animal no mostró asociación significativa. Al considerar más a fondo el método de cocción de las fuentes de alimentos, el consumo de MUFA de origen vegetal de los alimentos fritos se asoció positivamente con el riesgo de diabetes tipo 2, mientras que los MUFA de origen vegetal no fritos no se asociaron.

Por lo tanto, en base a la evidencia científica disponible, la recomendación es prestar atención a los hábitos de alimentación como conjunto y asegurarse de consumir huevos como parte de una alimentación balanceada que incluya frutas, verduras, leguminosas, cereales integrales no refinados, pescado y carnes magras. ¡Huevos en buena compañía!

Fuentes:

• Australian Eggs. Eggs and Diabetes. Se encuentra en https://www.australianeggs.org.au/what-we-do/healthcare-professionals/hcp-factsheets/eggs-and-diabetes/.

• Virtanen, H., Koskinen, T., Voutilainen, S., Mursu, J., Tuomainen, T., Kokko, P., & Virtanen, J. (2017). Intake of different dietary proteins and risk of type 2 diabetes in men: The Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study. British Journal of Nutrition, 117(6), 882-893. doi:10.1017/S0007114517000745.

• Zhuang, P., Zhang, Y., Mao, L., Wang, L., Wu, F., Cheng, L., & Jiao, J. (2020). The association between consumption of monounsaturated fats from animal- v. plant-based foods and the risk of type 2 diabetes: A prospective nationwide cohort study. British Journal of Nutrition, 124(1), 102-111. doi:10.1017/S0007114520000677.

LOS HUEVOS EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL



Todos los padres se preocupan por el crecimiento, desarrollo y bienestar de sus hijos. La correcta alimentación de los niños, es uno de los temas más consultados y en torno al cual existen muchos mitos.

La alimentación infantil se inicia con la lactancia materna o alimentación por fórmula. En torno al 6to mes de vida los bebés empiezan a ingerir alimentos sólidos. A este periodo se le conoce como alimentación complementaria. Gracias a su elevado contenido de nutrientes, los huevos son grandes aliados en esta etapa, ya que con volúmenes pequeños contribuyen a alcanzar las elevadas demandas nutricionales de este periodo de rápido crecimiento. A continuación se presentan dos estudios que ponen de manifiesto la importancia de incluir huevos en la alimentación complementaria de los bebés:

- En el año 2017 la Dra. Ianotti y sus colaboradores evaluaron el efecto del consumo de un huevo diario sobre los indicadores de desnutrición en bebes de 6 a 9 meses en una zona de Ecuador con alta taza de desnutrición. Los investigadores reportaron una taza de desnutrición crónica 47% y desnutrición aguda 47% menor en los bebes que recibieron un huevo diario en comparación con aquellos que no consumieron este alimento.
- En el año 2018 el Dr. Papanokolau y sus colaboradores encontraron una relación positiva entre el consumo de huevos y una mayor longitud (medida de talla echados que se toma a menores de 2 años), pero no se encontró ninguna relación con el peso corporal. También se encontró un mayor consumo de proteínas, luteína + zeaxantina, colina, vitamina B12, selenio, fósforo, sodio, grasas totales, saturadas y monoinsaturadas en los bebés que consumían huevos habitualmente.

Uno de los mitos relacionados con la inclusión de huevos como parte de la alimentación complementaria es el temor a la aparición de alergia al huevo. Sin embargo en el año 2020 la Asociación Americana de Pediatría cambió sus recomendaciones, alentando a introducir los huevos enteros en la alimentación complementaria alrededor del 6to mes, y no antes del 4to mes, para prevenir la aparición de alergias. Este cambio de estrategia se basa en los resultados de los estudios EAT, LEAP y PETIT.

Los beneficios de consumir huevos no se limitan a los bebés, un solo huevo aporta el 50% de las proteínas que requiere un niño de entre uno y tres años y 30% de las necesidades de proteínas de un niño de entre cuatro y ocho años. Además los huevos aportan zinc, selenio, hierro, yodo y vitamina K y D, todos ellos nutrientes indispensables para el crecimiento.
Por si fuera poco la yema del huevo contiene también colina, luteína y zeaxantina, sustancia bioactivas menos conocidas, pero no menos importantes, ya que se ha demostrado que su consumo adecuado favorece la velocidad de transmisión de la información en el cerebro.
Por sus proteínas, vitaminas, minerales, colina y antioxidantes, además de su precio accesible y asombrosa versatilidad en la cocina, el huevo es un alimento que no debe faltar en la dieta de ningún niño.

Fuente:

- Iannotti LL, et al. Eggs in early complementary feeding and child growth: A randomized controlled trial. Pediatrics.2017. 140(1). e201634591
- Papanikolaou Y, Fulgoni VL 3rd. Egg Consumption in Infants is Associated with Longer Recumbent Length and Greater Intake of Several Nutrients Essential in Growth and Development. Nutrients. 2018 Jun 4;10(6).
- U.S. Dietary Guidelines Advisory Committee Recommends Eggs for Babies, Toddlers and New Moms. Dr. Mickey Rubin. 14 de agosto de 2020. Se encuentra en https://www.multivu.com/players/English/8748251-aeb-statement-on-eggs-recommended-as-a-first-food-for-babies-toddlers/
- Stringham JM, Johnson EJ, Hammond BR. Lutein across the Lifespan: From Childhood Cognitive Performance to the Aging Eye and Brain. Curr Dev Nutr. 2019;3(7):nzz066. Published 2019 Jun 4. doi:10.1093/cdn/nzz066

NOTA DE PRENSA POR EL DÍA MUNDIAL DEL HUEVO

Día mundial del huevo

El segundo viernes de octubre de cada año, más de 150 países se unen y celebran el día mundial del huevo. Desde sus comienzos en 1996, el Día Mundial del Huevo ha crecido en tamaño y se ha difundido por todo el mundo. Todos los años, todo el mundo celebra este día con gran originalidad, y siempre con mucha diversión e interés exclusivos para cada país. Por ejemplo, algunos de los eventos más recientes han incluido:

- Festivales del huevo
- Cocineros célebres y concursos de cocina
- Promociones de recetas especiales
- Eventos infantiles
- Campañas publicitarias en TV, radio y prensa

Huevos, mucho más que la proteína perfecta

Los huevos han sido reconocidos como una fuente inagotable de proteínas durante muchos años, ya que contienen la proteína de la más alta calidad disponible naturalmente. Sin embargo, los beneficios de comer huevos son mucho más amplios que las proteínas por sí solas, y los huevos ofrecen una fuente saludable y sostenible de nutrientes esenciales necesarios para todas las etapas de la vida.

Al contener la mayoría de las vitaminas, minerales y antioxidantes requeridos por el cuerpo humano, los huevos a menudo se denominan "píldoras de vitaminas" de la naturaleza, y por una buena razón. Los huevos contienen 14 nutrientes esenciales, incluidas las vitaminas A, B y E, así como ácido fólico, hierro y zinc.

Los huevos proporcionan una de las cantidades más altas de colina en cualquier fuente de alimentos naturales, un nutriente que a menudo se consume poco pero es fundamental para el desarrollo neurocognitivo y la salud durante toda la vida. Esto ha dado lugar a que los huevos sean reconocidos como un grupo de alimentos importante, particularmente para las mujeres embarazadas y lactantes, en muchas regiones del mundo.

Otro nutriente esencial que se puede encontrar en los huevos es la vitamina D, que es clave para fortalecer huesos, dientes y el sistema inmunológico. Se estima que alrededor de mil millones de personas tienen niveles bajos de vitamina D, y los huevos son uno de los pocos alimentos que contienen naturalmente este nutriente esencial.

Sin embargo, no son solo los beneficios sustanciales para la salud los que hacen que los huevos sean una excelente opción de alimento para apoyar dietas saludables, los huevos también tienen notables credenciales de sostenibilidad, lo que los convierte en una excelente opción para alimentar a la creciente población mundial.

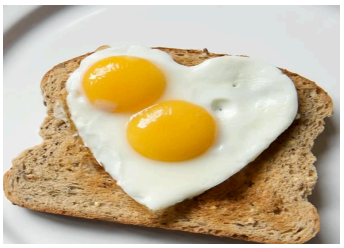
Los huevos se consideran una fuente de proteínas de bajo impacto ambiental debido a las nuevas eficiencias y los compromisos continuos asumidos tanto en la granja como en la cadena de suministro de huevos. Requieren muy poco uso de agua y la huella general del huevo se ha reducido significativamente en los últimos 50 años.

Los huevos están desempeñando un papel importante en la erradicación de la desnutrición en todo el mundo, gracias a su asequibilidad combinada con su densidad de nutrientes, lo que ayuda a mejorar drásticamente los resultados de salud de los niños en áreas nutricionalmente vulnerables.

El huevo ofrece una serie de beneficios únicos en nuestras dietas y juega un papel valioso en el apoyo a la creciente población mundial.

Ayude a honrar la multitud de beneficios que brindan los huevos celebrando el Día Mundial del Huevo el viernes 9 de octubre de 2020.

Una huevo diario no aumenta el riesgo cardiovascular - resultados de una nueva investigación



Un equipo de investigadores del Instituto de Investigación para la Salud Poblacional, PHRI por sus siglas en Inglés, analizó tres estudios internacionales de gran envergadura, que incluyeron personas de 50 países en 6 continentes, y no encontraron asociación entre el consumo de huevos y el riesgo cardiovascular

Los resultados del estudio realizado por Dehghan y col. indican que el consumo de un huevo diario no aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, ni la mortalidad a causa de las mismas, independientemente de la preexistencia de una enfermedad cardiovascular o diabetes. Tampoco se encontró asociación alguna entre el consumo de colesterol y los lípidos sanguíneos (colesterol y triglicéridos).
Según los autores, la asociación neutra entre el consumo de huevos y los niveles de colesterol en sangre puede deberse a varios factores. El colesterol de la dieta tiene un efecto relativamente modesto sobre el colesterol total sanguíneo y el colesterol LDL, pero los fosfolípidos de la yema aumentan el colesterol HDL, lo que puede compensar el efecto adverso del colesterol LDL. Los efectos del consumo de huevos sobre los muévelos de colesterol, también pueden variar entre las poblaciones dependiendo del contenido de carbohidratos de la dieta. Además, la sustitución de carbohidratos por proteínas mejora el perfil de lípidos en la sangre, disminuye la presión arterial y, en consecuencia, reduce el riesgo cardiovascular. Además, los fosfolípidos derivados de la yema tienen propiedades pro y antiinflamatorias, pero el efecto es variable, siendo antiinflamatoria en individuos con sobrepeso y obesidad, y proinflamatoria en individuos sanos.
Destacar:

- El consumo de un huevo por día, en la mayoría de las personas, no aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular o mortalidad, incluso si las personas tienen antecedentes de enfermedad cardiovascular o diabetes"
- Además, no se encontró asociación entre la ingesta de huevo y el colesterol en sangre, sus componentes u otros factores de riesgo. Estos resultados son sólidos y válidos tanto para individuos sanos como para aquellos con enfermedad vascular." Dra. Mahshid Dehghan

Fuentes:Dehghan et al. The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 111, Issue 4, April 2020, Pages 795–803, https://doi.org/10.1093/ajcn/nqz348 /RESEARCH: AN EGG A DAY NOT TIED TO RISK OF HEART DISEASE. Publicado el 18 de enero de 2020. Se encuentra en https://www.hamiltonhealthsciences.ca/share/phri-egg-consumption-and-heart-disease/

Beneficios del consumo de huevos durante el embarazo



Es universalmente aceptado que es importante alimentarse bien durante el embarazo, este artículo resalta lo mucho que puede ayudar a la alimentación de la embarazada incluir huevos en su dieta diaria.

El embarazo nos da una oportunidad única para brindarle a nuestro bebé los nutrientes que necesita. Nunca se tiene tanto control sobre su alimentación como cuando el bebé está dentro de la madre!. Por más que las madres quieren, lo que el bebé come o toma a partir del nacimiento no es tan fácil de controlar. Por eso debemos pensar muy bien antes de comer. Tradicionalmente se dice que las embarazadas pueden comer lo que quieran, pero debemos tomar en cuenta que lo que comemos durante el embarazo afecta directamente la formación del bebé.
Esto no quiere decir que uno no se pueda dar un gusto, pero la alimentación debe ser balanceada y debe contener cantidades suficientes de frutas, verduras, semillas, tubérculos, cereales integrales no procesados y proteínas de alto valor biológico. En este marco, vamos a comentar cuánto es lo que aportan 2 huevos a cubrir las elevadas necesidades de nutrientes durante el embarazo.
Una porción de 2 huevos cubre:

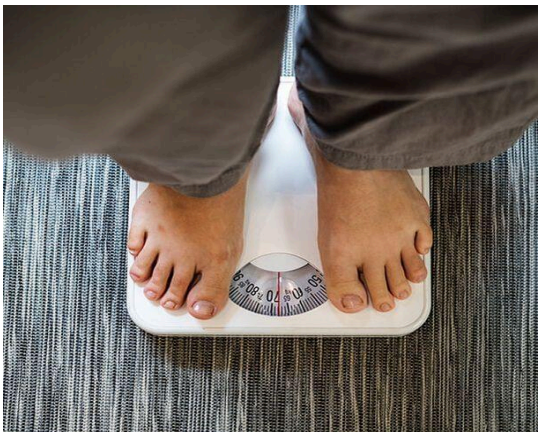
- 18% de las necesidades diarias de proteínas y las proteínas del huevo son de la más alta calidad!
- 7% de las necesidades de calcio.
- 8% de las necesidades de hierro.
- 14% de las necesidades de zinc.
- 63% de las necesidades de selenio.
- 65% de las necesidades de Colina, un nutriente indispensable para la formación del sistema nervioso y el cerebro.
- 33% de las necesidades de riboflavina, vitamina B2.

- 26% de las necesidades de ácido pantoténico, vitamina B5.
- 9% de las necesidades de vitamina B6.
- 8% de las necesidades de folato, más conocido como ácido fólico.
- 34% de las necesidades de vitamina B12, otro nutrientes indispensable para el sistema nervioso.
- 21% de las necesidades de vitamina A.
- 10 % de las necesidades de vitamina E.
- 14 % de las necesidades de vitamina D.
- Aprox 10 % de las necesidades de omega 3. Digo aproximadamente porque el contenido de omega 3 de los huevos varía mucho en función de la alimentación de la gallina.

Pero recuerden! Para beneficiarse de todos estos nutrientes tienen que comer el huevo completo. La mayoría de los nutrientes están en la yema!!!

Elaborado por: **Sandra Wages Young** Nutricionista del ILH

Mantén tu peso estable durante la cuarentena, ¡el huevo te ayuda!



Si estás luchando para no subir de peso durante esta cuarentena, no estás solo. Recuerda a tu buen amigo el huevo y su gran poder de saciedad.

Sin importar si lo has logrado hasta el momento o ya tienes algunos kilos que perder, el huevo es tu aliado ideal para recuperar o mantener tu peso durante la cuarentena.
Lo primero que tienes que hacer es planificar tu alimentación. Los huevos no son una píldora mágica, son un alimento con proteínas de altísima calidad que te ayudan a mantenerte satisfecho por más tiempo y así controlar lo que comes. Así que, primero lo primero! Planifica hacer 3 o 4 comidas al día. Recuerda que los adultos deben comer cada 4 a 6 horas y dejar por lo menos 10 horas de ayuno por la noche.
El siguiente paso es diseñar un desayuno que incluya dos huevos. Puede ser un pan con 2 huevos revueltos y una fruta, un omelette de 2 huevos con verduras, un keto-waffle de 2 huevos con harina de almendras, un burrito, etc. Sea cual sea tu estilo, hay alguna receta que se adapte a él.
Por último, recuerda que no estás comiendo entre comidas. Para eso has planificado tus comidas!
¿Cómo te van a ayudar los huevos? Hay evidencia científica de que desayunar huevos, gracias a la alta calidad de sus proteínas, te ayuda a sentir menos hambre y así comer menos a lo largo del día. Resumimos los estudios para ti:

- En el año 2008, Vander Wal y sus colaboradores compararon la pérdida de peso en dos grupos de personas con sobrepeso, el primero desayunó dos huevos y el segundo un beagle, ambos desayunos aportaron la misma cantidad de calorías. Las personas cuyo desayuno incluye huevos, reportaron un mayor poder de saciedad y lograron reducir su peso e índice de masa corporal 65% y 61% más respectivamente.

- En el año 2010 el equipo de Ratliff y colaboradores demostraron en un grupo de 21 hombre de entre 20 y 70 años, que tras consumir un desayuno con dos huevos en vez de bagel (pan), se suprimen las hormonas del apetito en mayor medida, y como consecuencia el consumo de alimentos durante el resto del día fue menor.
- En el 2015, Rains y colaboradores compararon la saciedad de un grupo de mujeres pre -menopáusicas con sobrepeso, después de consumir un desayuno de comida rápida que constó de un pan con huevo y salchicha de pavo o panqueques. Los resultados fueron claros, las mujeres que desayunaron pan con huevo y salchicha de pavo quedaron más satisfechas y consumieron menos calorías a la hora del almuerzo.
- Por último en el año 2015, Fuller y colaboradores encontraron una mayor saciedad entre los diabéticos tipos 2 (DM2) que comían 2 huevos diarios durante 6 días a la semana, que en aquellos que consumían menos de 2 huevos a la semana.

Ya lo saben, **desayunar huevos es una herramienta** para controlar mejor lo que comemos a lo largo del día!

Fuentes:

- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18679412/
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25889354/
- https://academic.oup.com/ajcn/article/101/4/705/4564505

Elaborado por: **Sandra Wages Young** Nutricionista del ILH

Beneficios del consumo de huevos



En los titulares el huevo es a veces un ángel, un superhéroe, un alimento casi mágico y un solo huevo contiene 7 gr. de proteína de alto valor biológico que ayuda a formar y mantener masa muscular, así como sentirse satisfecho.

Además, los huevos contienen luteína y zeaxantina, dos antioxidantes que ayudan a prevenir diversos tipos de cáncer, las cataratas y degeneración macular, y la formación de placas ateromatosas en las arterias. Estos antioxidantes y la Colina que contiene la yema, también son importantes para el desarrollo y mantenimiento de las funciones mentales.
Los huevos son uno de los pocos alimentos que naturalmente contienen vitamina D. Esto se torna especialmente importante durante los meses de invierno. Los huevos también contienen vitaminas A y E que son muy importantes para la salud de la piel. También están presentes en el huevo, todas las vitaminas del complejo B. Sus funciones principales abarcan desde el adecuado metabolismo de las harinas y azúcares (carbohidratos) hasta el buen funcionamiento del sistema nervioso.
La yema de huevo contiene hierro, folato y vitamina B12, nutrientes de vital importancia para la producción de hemoglobina y la prevención de la anemia. El selenio y el zinc también están presentes en los huevos y son importantes como antioxidantes y para el sistema inmunólogo y el crecimiento en los niños.
¡Finalmente, si no se agrega demasiada sal a la preparación y no se usa un aceite recalentado, los huevos no aumentan el riesgo cardiovascular!
¡Ya lo saben, **comer huevos acompañados de otros alimentos nutritivos como frutas, verduras y menestras es una excelente manera de cuidar su salud**!

Elaborado por: Lic. Sandra Wages Young Nutricionista ILH

Guía para la prevención de la alergia a la proteína de la clara de huevo



En febrero se publicó en el blog del Egg Nutrition Center un artículo escrito por una médico alergista y mamá, Katie Marks-Cogan M.D., que detalla la evidencia científica actual para la prevención de la alergia al huevo.

A continuación presentamos la ideas principales en castellano:

- El riesgo de desarrollar una de las alergias alimentarias más comunes se puede reducir hasta un 80% si se introduce el alimento alérgeno temprano y se mantiene su consumo.
- La alergia a las proteínas de la clara de huevo afecta al 2% de niños, y junto con la alergia a la leche y el maní representa el 80% de las reacciones alérgicas a alimentos.
- La evidencia científica nueva ofrece dos lineamientos para los padres: 1) empezar pronto con la introducción de alimentos alérgenos y 2) mantener su consumo.

Katie Marks-Cogan, es una médico alergista certificada, y como tal,trata a muchas familias que luchan con alergias alimentarias. En su artículo publicado en el blog del Egg Nutrition Center, ella explica que recientes estudios importantes han demostrando que se puede reducir significativamente el riesgo de que un niño padezca una alergia alimentaria común, como la alergia al huevo, a través de la introducción temprana y exposición frecuente a ciertos alimentos alérgenos, a partir de los 4-6 meses de edad. Por ejemplo, el estudio PETTIT (Two-Step Egg Introduction for Allergy Prevention in Infants with Eczema) demostró que la exposición temprana a huevo en la alimentación del bebe puede reducir el riesgo de alergia en 79%.

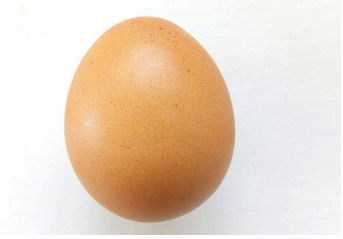
En EEUU 1 de cada 10 niños padece alguna alergia alimentaria y esta cifra está aumentando. A pesar de que se han identificado más de 170 alimentos que pueden producir alergias, la FDA clasifica 8 alimentos / grupos de alimentos como los principales alérgenos: leche, huevos, maní, nueces de árbol, mariscos, pescado, trigo y soya.
La alergia al huevo afecta al 2% de los niños y junto a la alergia a la leche y el maní, es responsable del 80% de las reacciones alérgicas en niños en EEUU. La alergia al huevo suele presentarse en el primer año de vida y aprox. el 50% de niños no la supera (no se vuelve tolerante), y si lo hacen, pueden permanecer con la alergia hasta la adolescencia.
La ciencia sobre la prevención de alergias ha cambiado, y la Asociación Americana de Pediatría, El Instituto Nacional de Salud de EEUU, y otras organizaciones han modificado sus recomendaciones acerca de la introducción de alimentos alérgicos, incluyendo al huevo. Sin embargo, introducir alimentos alérgicos de acuerdo a los nuevos lineamientos puede ser difícil. Por ejemplo, en el estudio EAT, solo la mitad de los participantes logró seguir el protocolo, indicando que la introducción temprana y sostenida es difícil de lograr a tan temprana edad. Cuando el hijo de la Dra. Katie Marks-Cogan tenía 5 meses, ella experimentó de primera mano lo difícil y frustrante que es la introducción temprana y sostenida de alimentos alérgicos, sobre todo por la gran cantidad de comida que va a parar al suelo y al babero, y lo poco que comen.
Estas son las 5 lecciones principales para la prevención de alergias alimentariasue ofrece como médico alergista y mamá:

1. Empezar pronto la introducción de alimentos alérgicos, no esperar: las guías recomiendan empezar la introducción de alimentos alérgicos entre los 4 y 6 meses debido a que hay un tiempo específico en el cual el sistema inmunológico desarrolla una respuesta positiva o negativa a ciertas proteínas alimentarias.
2. Introduce los alimentos en el mejor momento para el bebé: los padres deben introducir los alimentos alérgicos cuando el bebé está sano y un adulto puede monitorear su reacción durante por lo menos las siguientes 2 horas.
3. Es necesario mantener una exposición constante. El sistema inmunológico del bebé necesita tiempo y la exposición oral repetida para desarrollar una respuesta positiva al alimento. Los estudios recientes expusieron a los bebes al alimento 2-7 veces por semana durante 3-6 meses.
4. ¡Ser persistente! Los bebés pueden ser muy selectivos con los alimentos y entre los 4 y 6 meses puede ser difícil lograr que coman la cantidad suficiente para reducir el riesgo de alergia.
5. A pesar de que la lactancia materna puede ser muy beneficiosa, no se ha probado que la ingesta de alimentos alergénicos por parte de las madres, y consecuente exposición al alérgeno a través de la leche materna, pueda prevenir las alergias. Es importante que los bebés consuman el alimento directamente.

Fuente:

Katie Marks-Cogan, M.D. AN ALLERGIST-MOM'S GUIDE TO PREVENTING EGG ALLERGY. Publicado el 19 de febrero de 2020. Se encuentra en https://www.eggnutritioncenter.org/topics/

Un huevo diario no aumenta el riesgo cardiovascular, según nuevo estudio de Harvard



El nuevo estudio llevado a cabo por la prestigiosa universidad Harvard, actualiza los resultados publicados por primera vez hace 20 años y sostiene que consumir huevos no aumenta el riesgo cardiovascular.

El presente estudio da seguimiento a un estudio emblemático publicado en 1999, en el cual se concluyó que el consumo de un huevo diario no aumenta el riesgo cardiovascular. El estudio actual es un análisis actualizado de los datos originales, tomados del Nurses' Health Study (NHS) y Health Professionals Follow-Up Study (HPFS), incluyó hasta 24 años adicionales de seguimiento y una ampliación a las enfermeras más jóvenes del NHS II. Este análisis incluyó 83,349 mujeres del NHS, 90,214 mujeres del NHS II y 42,05 hombres del HPFS. Además, los investigadores llevaron a cabo un metanálisis de otros 27 estudios, para comparar los resultados con la literatura actual.
Los resultados son consistentes:

- El consumo de un huevo diario no aumenta el riesgo cardiovascular. Se encontraron resultados similares para el riesgo de sufrir un infarto cerebral o de miocardio.
- El consumo de huevos parece estar relacionado con una pequeña reducción del riesgo cardiovascular en asiáticos.

Una fortaleza importante de este estudio es el uso constante de cuestionarios para determinar los hábitos alimentarios, a diferencia de otros estudios observacionales que solo toman la medida inicial. Los autores señalan que es importante contar con evaluaciones periódicas del consumo de alimentos para poder valorar la ingesta de alimentos y otros factores relacionados a la aterosclerosis.
Descargar PDF

Fuente:Egg Nutrition Center. New Harvard Study: Eggs Not Associated with Cardiovascular Risk. (Enlace)

Cómo introducir el huevo en la dieta de un bebé



En ediciones anteriores de este Newsletter hemos comentado que los lineamientos para introducir huevo en la alimentación de los bebés han cambiado, ya no es necesario esperar hasta el año! Hoy queremos ofrecerles un enfoque práctico para que los bebés coman huevo desde los 6 meses.

Las guías de alimentación complementaria (o introducción de alimentos a bebés) están cambiando. A partir de los estudios clínicos llevados a cabo en la última década, se ha modificado en muchos países la edad a la cual se recomienda o permite introducir alimentos potencialmente alergénicos en la dieta del bebé, principalmente de aquellos bebés con eccema; tampoco se considera como un factor de riesgo para sufrir alergia alimentaria que un hermano mayor la padezca.

Para el huevo estas son excelentes noticias ya que la recomendación actual es ofrecerle huevo a los bebés a los 6 meses, poco después de haber empezado a comer. Por su suave textura y elevado valor nutricional, el huevo es un alimento ideal para los bebés. Ya sea que se opte por el método tradicional de dar los alimentos como papilla o se prefiera el Baby Led Weaning (BLW) el huevo puede ser presentado en diversas preparaciones.

Si se prefieren las papillas, se puede triturar la yema, la clara, o ambas cocidas con un tenedor y mezclarlo con un poco de leche materna. Otra opción es mezclar la yema, la clara o ambas cocidas con un poco de palta/aguacate. El puré de cualquier vegetal cocido al vapor mezclado con huevo cocido triturado es otra manera de preparar una papilla nutritiva.

Si se prefiere el BLW, el Huevo también es un excelente aliado. Basta con cocinar el huevo con cáscara 10 minutos en agua hirviendo, enfriar bajo un chorro de agua a temperatura ambiente, pelarlo y cortarlo longitudinalmente en 8 “barquitos”. Una vez introducido el huevo en la alimentación del bebé, en otras palabras, una vez que tenemos la certeza de que no es alérgico a las proteínas del mismo, es cuando este alimento cobra un papel muy importante en este método, ya que gracias a sus propiedades adhesiva, coagulante y gelificante, favorece la elaboración de numerosas preparaciones que sirven como vehículo para otros alimentos.

Algunos ejemplos son:

- Panqueques o waffles de avena.
- Torrejitas de fruta, por ejemplo plátano o manzana rallada.
- Torrejitas de vegetales, por ejemplo poro, zuccini, zanahoria, coliflor, etc.
- Omelettes o tortillas de vegetales, por ejemplo champiñones, pimiento morrón, espárragos, brócoli, etc.
- Galletas de avena, quinua o kiwicha sin azúcar o edulcorante.
- Cakes/pasteles sin azúcar o edulcorante.

Es importante recordar que sin importar el método que se elija para iniciar la alimentación complementaria, los bebés menores de 1 año no deben consumir alimentos que contengan sal, azúcar, ni edulcorantes.
En el caso de preparar frituras, como panqueques, waffles o torrejitas para un bebé o niño pequeño se debe cuidar que no queden muy crujientes, ya que la corteza dura puede ser peligrosa para ellos.
Recordemos que los huevos no solo ofrecen ventajas desde el punto de vista de la elaboración de alimentos, también son una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, luteína y zeaxantina, dos potentes antioxidantes, colina, vitamina B12, selenio y fósforo, y un estudio llevado a cabo en estados unidos por Papanikolau y col. (2018) demostró un mayor consumo de éstos nutrientes en los bebés de 6 meses a 2 años que consumían huevos regularmente.
También es importante considerar que si bien los huevos aportan una amplia variedad de vitaminas y minerales, son un alimento proteico y como tal siempre deben ofrecerse acompañados de un alimento regulador, es decir una fruta o verdura, y un alimento energético como un cereal o tubérculo.

Fuentes:

Chan E, Abrahams E, Hildebrand K, et al. Early introduction of foods to prevent food allergy. Allergy Asthma Clin Immunol 14, 57(2018).

Papanikolau Y, Fulgoni V. Egg Consumption in Infants is Associated with Longer Recumbent Length and Greater Intake of Several Nutrients Essential in Gowth and Development. Nutrients. 2018 Jun 4;10(6).

Elaborado por: **Lic. Sandra Wages Young** Nutricionista ILH

Los diabéticos pueden comer huevos



Hoy es el día mundial de la diabetes. Sigue leyendo para conocer la evidencia científica sobre el consumo de huevos en personas diabéticas.

La Diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el cuerpo no la utiliza eficazmente. La insulina es una hormona que regula los niveles de azúcar en sangre (1).
La regulación de los niveles de azúcar en sangre en el diabético se lleva a cabo con una combinación de medicación y modificación del estilo de vida. Es importante mantener la diabetes controlada, es decir, mantener los niveles de azúcar en sangre dentro de ciertos rangos, ya que si no se controla la diabetes es una causa importante de infarto, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal, ceguera y amputación de los miembros inferiores (1).
La calidad de la dieta y mantener un peso saludable juegan un rol fundamental tanto en la prevención del desarrollo de diabetes en una persona sana, como en la prevención de la aparición de complicaciones en el diabético (1).
Sin embargo durante años los profesionales de la salud han temido recomendar el consumo de huevos a los diabéticos por temor a que estos aumenten su riesgo de enfermedades cardiovasculares. Este temor se basa en los resultados de estudios observacionales que a veces son favorables y otras negativos, según Shin y colaboradores (2013) citados por Australian Eggs, esta variabilidad se debe a factores confusores mal controlados y en algunos casos, a tamaños muestrales pequeños. Lo más importante es que numerosos estudios con intervenciones bien controladas no indican un mayor riesgo cardiovascular en diabéticos tipo 2 o pre diabéticos que consumen huevos regularmente (2). A continuación se enumeran importantes estudios clínicos que demuestran que los diabéticos pueden consumir huevos como parte de un plan de alimentación saludable y bien balanceado:

- Richard, C., et al. Impact of Egg Consumption on Cardiovascular Risk Factors in Individuals with Type 2 Diabetes and at Risk for Developing Diabetes: A Systematic Review of Randomized Nutritional Intervention Studies. Can J Diabetes (2017).
- Fuller, N.R., et al. Effect of a high-egg diet on cardiometabolic risk factors in people with type 2 diabetes: the Diabetes and Egg (DIABEGG) Study—randomized weight-loss and follow-up phase. Am J Clin Nutr [Epud ahead of print], nqy048-nqy048 (2018).
- Fuller, N.R., et al. The effect of a high-egg diet on cardiovascular risk factors in people with type 2 diabetes: the Diabetes and Egg (DIABEGG) study—a 3-mo randomized controlled trial. Am J Clin Nutr [Epub ahead of print](2015).

También hay estudios que sugieren que incluir huevos en la dieta de los diabéticos puede resultar beneficioso, debido a que reemplazan el consumo de otros alimentos que resultan dañinos para ellos como los cereales refinados. Además los huevos aportan proteínas de la mejor calidad y al menos 11 vitaminas y minerales, ácidos grasos omega-3 y antioxidantes; por lo tanto contribuyen a cubrir las necesidades diarias de nutrientes (2)

Fuentes:1. Asociación Latinoamericana de Diabetes (ALAD) www.alad-americalatina.o

2. Eggs and diabetes. Australian eggs. www.australianeggs.org.au

10 razones por las que un huevo es la colación perfecta



El domingo 28 de abril, fue el Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo. Como todos sabemos que las máquinas de vendomatica y carritos con postres qué hay en las oficinas son los principales enemigos de la dieta saludable en las oficinas queremos ofrecerte una alternativa.

Presta atención a las siguientes 10 razones por las que llevar huevos a la oficina te puede ayudar a tener una dieta más saludable:

1. Los **huevos son muy versátiles**. Puedes preparar un plato distinto cada día de la semana para no aburrirte y sentir que comes todos los días lo mismo.
2. Un solo huevo **contiene 7 gr. de proteína de alto valor biológico** que te ayuda a formar y mantener masa muscular así como a tentarte satisfecho.
3. Los huevos contienen luteína y zeaxantina, dos antioxidantes que **ayudan a prevenir diversos tipos de Cáncer**, las cataratas y degeneración macular, y la formación de placas ateromatosas en las arterias.
4. Además estos antioxidantes y la Colina que contiene la yema son importantes para el desarrollo y **mantenimiento de las funciones mentales**.
5. Los huevos son uno de los pocos alimentos que naturalmente **contienen vitamina D**. Esto se torna especialmente importante durante los meses de invierno.
6. Los huevos también contienen vitaminas A y E que son muy importantes **para la salud de la piel**.
7. **Todas las vitaminas del complejo B están presentes en el huevo.** Sus funciones principales abarcan desde el adecuado metabolismo de las harinas y azúcares (carbohidratos) hasta el buen funcionamiento del sistema nervioso.
8. La yema de huevo contiene **hierro, folato y vitamina B12**, nutrientes de vital importancia para la producción de hemoglobina y la prevención de la anemia.
9. El **selenio y el zinc** también están presentes en los huevos y son importantes como antioxidantes y para el sistema inmunológico.
10. Finalmente, si no agregas demasiada sal a la preparación, los huevos **no aumentan tu riesgo cardiovascular**!

Disfruta tus huevos en las preparaciones que más te gustan. Si estás incluyen verduras mejor aún!

Elaborado por: Lic. Sandra Wages Young Nutricionista ILH

EL HUEVO Y LA SALUD ÓSEA



Proteínas + calcio = ¿Salud ósea?

Desde los años 70 se ha cuestionado el beneficio del consumo de proteínas de origen animal para la salud ósea. Esto se debe a los resultados de estudios sobre balance metabólico realizados en la época, que muestran que con una mayor ingesta de proteínas, aumenta la excreción de calcio urinario, pero no la absorción intestinal, concluyendo que el calcio urinario debía provenir de los huesos. Sin embargo, estudios de intervenciones nutricionales cortas que usan metodologías más sofisticadas de medición han refutados aya teoría, demostrando que las proteínas aumentan la absorción de calcio más que su excreción urinaria.
También se ha propuesto que las proteínas de origen vegetal son mejores para la salud ósea. Sin embargo Shams-White y Col demostraron en el año 2018 que no hay diferencia en la densidad ósea, contenido mineral del hueso y otros marcadores de salud ósea en adultos sanos que consumen proteínas vegetales o animales.

Huevo 🥚 = proteínas + calcio = Huesos 🦴 sano

Fuente

- Wallace T. Eggs Nutrition Center Blogg. New Research: Animal vs Plant Protein and Adult Bone Health.
- Publicado en Abril 2018. Se encuentra en https://www.eggnutritioncenter.org/articles/new-researchanimal-vs-plant-protein-adult-bone-health/
- Kerstetter JE, O'Brien KO, Caseria DM, Wall DE, Insogna KL. The impact of dietary protein on calcium absorption and kinetic measures of bone turnover in women. J Clin Endocrinol Metab. 2005;90(1):26-31.
- Shams-White MM, et al. Animal versus plant protein and adult bone health: A systematic review and meta-analysis from the National Osteoporosis Foundation. PLoS One. 2018 Feb23;13(2):e0192459.

Elaborado por: Sandra Wages Young Nutrición y Coordinaciones ILH

¿A partir de qué edad pueden comer huevos los bebés?



Antes se decía que los bebés pueden comer la yema del huevo a los 9 meses y la clara al año. Pero qué hay de cierto en esto? ¿Será realmente bueno retrasar la inclusión de huevo en la dieta de los bebés?

Según las recomendaciones de UNICEF se puede introducir huevos duros triturados como parte de la alimentación complementaria de bebés desde los 6 meses de edad. Algunos estudios incluso sugieren que esta práctica reduce el riesgo de desarrollar una alergia a este alimento, incluso en bebés con historia familiar de alergias alimentarias.

Un estudio reciente, publicado en la revista Nutrients, comparó el consumo de nutrientes específicos y marcadores de crecimiento y peso de bebés entre 6 y 24 meses que consumían o no huevos regularmente.

Los investigadores encontraron una relación positiva entre el consumo de huevos y una mayor longitud (medida de talla echados que se roma a menores de 2 años), pero no se encontró ninguna relación con el peso corporal. También se encontró un mayor consumo de proteínas, luteína + zeaxantina, colina, vitamina B12, selenio, fósforo, sodio, grasas totales, saturadas y monoinsaturadas en los bebés que consumían huevos habitualmente. Por otra parte, el consumo habitual de huevos también se relaciona con un menor consumo de frutas, folato, hierro, magnesio y niacina.

Otro estudio publicado en la revista Pediatrics, evaluó el efecto del consumo de un huevo diario sobre los indicadores de desnutrición en bebés de 6 a 9 meses en una zona de Ecuador con alta tasa de desnutrición. Los investigadores reportaron una tasa de desnutrición crónica 47% y desnutrición aguda 47% menos en los bebés que recibieron un huevo diario en comparación con aquellos que no consumen este alimento.

Así que ya lo saben... Se pueden introducir huevos en la alimentación de los bebés a partir de los 6 meses, de manera que los más pequeños también se pueden beneficiar de la amplia variedad de nutrientes que ofrece este alimento

Elaborado por: **Sandra Wages Young** Nutricionista del ILH

Fuentes

- UNICEF UK. Introducing solid foods leaflet. Citado en agosto de 2018. Se encuentra en https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2008/02/Start4Life-Introducing-Solid-Foods-2015.pdf
- Ierodiakonou D, Garcia-Larsen V,Logan A,Cunha S, Chivinge J, Robinson Z,Geoghegan N,Jarrold K,Reeves T, Tagiyeva-Milne N,Nurmatov U,Trivella M, Leonardi-Bee J, J.Boyle R. Timing of Allergenic Food Introduction to the Infant Diet and Risk of Allergic or Autoimmune DiseaseA Systematic Review and Meta-analysis. JAMA, 2016 DOI: 10.1001/jama.2016.12623
- Mickey Rubin. Egg Nutrition Center Blog / Comparison of Infant Egg Consumers vs. Non-Consumers. Publicado el 25 de julio de 2018. Se encuentra en https://www.eggnutritioncenter.org/blog/comparison-infant-egg-consumers-vs-non-consumers/
- Papanikolaou Y, Fulgoni VL 3rd. Egg Consumption in Infants is Associated with Longer Recumbent Length and Greater Intake of Several Nutrients Essential in Growth and Development. Nutrients. 2018 Jun 4;10(6).
- Iannotti LL, et al. Eggs in early complementary feeding and child growth: A randomized controlled trial. Pediatrics.2017. 140(1). e201634591