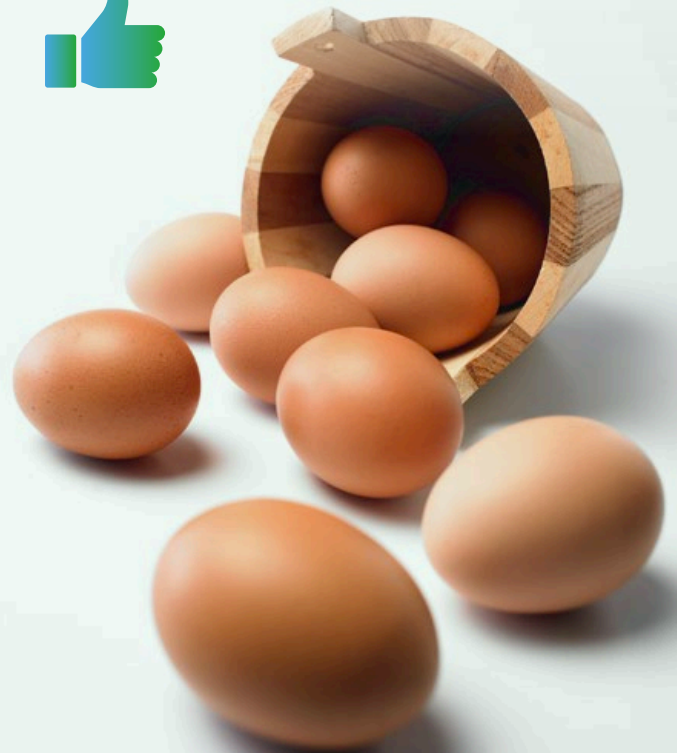


# Tips sobre el huevo en la alimentación



[zucami.com](http://zucami.com)

Los huevos son alimentos de mucho valor debido a su elevado contenido en nutrientes y sustancias bioactivas con efectos muy positivos en la salud. Seguir una dieta correcta es necesario para mantener la salud, por ello, incluir huevo en la dieta aporta claras ventajas nutricionales y sanitarias.



Con este artículo, el equipo técnico de Zucami pretende presentar TIPS que ayuden a nuestros clientes a conocer la composición y las características nutricionales del huevo.



## Composición de huevo

En los huevos encontramos cantidades significativas de proteínas, lípidos, minerales y casi todas las vitaminas, a excepción de la vitamina C.



### Clara

En la clara se encuentra la mayor parte de los hidratos de carbono (aunque su contenido total es muy bajo), y algo más de la mitad de las proteínas, la vitamina B2, la niacina y los minerales yodo, magnesio, sodio y potasio.



### Yema

La yema contiene el resto de proteínas, casi toda la grasa y las vitaminas liposolubles (A, D, E y K), y gran parte de las vitaminas hidrosolubles B1, B6, folatos, B12, ácido pantoténico y biotina y colina.

También se encuentran preferentemente en la yema otros importantes nutrientes: calcio, fósforo, hierro, zinc, cobre y selenio.





## El huevo aporta cantidades elevadas de numerosos nutrientes

El huevo aporta más del 15% de las ingestas recomendadas medias de proteínas, hierro, selenio, vitamina B2, niacina, vitamina A y E.



- Además, es especialmente rico en fósforo, vitamina B12, ácido pantoténico, biotina y colina, lo que permite cubrir más del 30% de las ingestas recomendadas de estos nutrientes.
- Asimismo, cabe resaltar, que estos nutrientes se encuentran en forma muy biodisponible puesto que su absorción y aprovechamiento por parte del organismo es muy alto







## El huevo y los efectos positivos para la salud

El huevo por su **bajo contenido calórico** es de gran interés para los casos en los que debe controlarse la ingesta calórica. Además, el huevo, por su valor nutricional y por su contenido en otras sustancias con efectos positivos para la salud, **es un alimento altamente recomendable para las personas deportistas y físicamente activas**, siempre en el contexto de una dieta variada y equilibrada.

### > Proteínas

- El huevo es un alimento rico en proteínas y cubre un elevado porcentaje de las ingestas recomendadas de este macronutriente.
- Además las proteínas del huevo son de elevada calidad, ya que proporciona todos y cada uno de los aminoácidos esenciales.
- Por ello se ha considerado durante años la proteína de mayor calidad, y era el patrón con la que se comparaba la del resto de alimentos.





## Lípidos

Los lípidos de huevo se encuentran en la yema. Un huevo de tamaño medio contiene unos 200 mg de colesterol. Sin embargo, a pesar de su contenido en colesterol, éste no se absorbe totalmente debido a que la yema tiene un alto contenido en lecitina, que inhibe su absorción.

**El huevo es uno de los alimentos de origen animal con menor contenido de ácidos grasos saturados, y no contiene ácidos grasos trans.**



## Vitaminas

El huevo aporta gran cantidad de vitaminas como vitamina B2, niacina, vitamina A y E; y es especialmente rico en fósforo, vitamina B12, ácido pantoténico, biotina y colina selenio

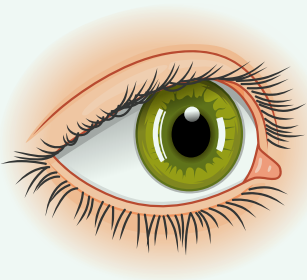


## Otros compuestos

El huevo también aporta sustancias que no son nutrientes pero que tienen efectos positivos sobre la salud.

Por ejemplo, la yema del huevo contiene luteína y zeaxantina, dos carotenoides responsables de su color. No tienen actividad como vitaminas, son antioxidantes, y en nuestro organismo se concentran principalmente en el ojo, aumentando la densidad del pigmento macular.

También se acumulan en menor proporción en otros tejidos, como hígado, piel y grasa. Además de proteger frente a la degeneración macular, también protege frente a la aterosclerosis y los procesos oxidativos.



# 4

## Consumo de huevos

El número de huevos a incluir en la dieta depende del tamaño corporal y del gasto energético de cada individuo. Su consumo debe ser parte de una dieta equilibrada y variada.



Consumir cantidades elevadas de cualquier alimento, incluido el huevo, no es razonable, pues limita la presencia de otros alimentos que también son necesarios en la dieta.



Eliminar el huevo innecesariamente de la dieta tampoco es prudente, pues aporta numerosos nutrientes y sustancias bioactivas que son de interés en la alimentación y la salud.





[zucami.com](https://zucami.com)