

El huevo: mitos, realidades y beneficios

Ma. Covadonga Torre Marina

RESUMEN

Hace tres décadas empezaron a asociarse las enfermedades cardiovasculares con el consumo de colesterol en la dieta; se encontró que éste, junto con otras sustancias, pueden formar depósitos que bloquean las arterias. De esta situación se creó una simplificación peligrosa: *colesterol = sustancia no deseable; el huevo es un alimento rico en colesterol; por lo tanto, es necesario reducir su consumo.*

Sin embargo, los niveles de colesterol en sangre de una persona (colesterolemia) no son consecuencia del consumo de un alimento concreto (en este caso, el huevo), sino de los componentes de la dieta total. Además, existen otros factores: la predisposición genética y la totalidad de grasas saturadas presentes en la dieta. Actualmente se sabe que, además de la hipercolesterolemia, son varios los elementos de riesgo que influyen en la presencia de las Enfermedades Cardiovasculares (ECV): alcohol, tabaco, sedentarismo, estrés y obesidad, entre otros.

Al considerar al huevo como alimento, no sólo debe tomarse en cuenta su contenido en colesterol, sino también el resto de sus componentes, mismos que pueden ayudar a mejorar el estado nutritivo y la salud en general. Entre éstos: la proteína de excelente calidad, los antioxidantes, las vitaminas, la lecitina y la colina.

ABSTRACT

THE EGG, MYTHS, REALITIES AND BENEFITS

About three decades ago cardiovascular diseases began to be associated with the cholesterol in the diet, since cholesterol, together with other substances, was found in the atherome components of the deposits which block the arteries. From this situation a dangerous simplification was made: "cholesterol = undesirable substance; so since the egg is a food rich in cholesterol, it is necessary to reduce its consumption".

How ever the levels of cholesterol in a person's blood (cholesterolemia) are not only the result of the consumption of a specific food, but also include the total diet and other factors such as the genetic predisposition and the total quantity of saturated fats in the diet. Currently it is known that as well as hipercholesterolemia there are various risk factors that have influencè in cardiovascular diseases: such as alcohol, tobacco, sedentariness, stress and obesity amongst others.

To consider the egg as a food we should consider not only the cholesterol content but also the rest of the components which can help improve nutrition and health in general, among these components we have: protein of excellent quality, antioxidants, vitamins, lecithin and choline.

¿QUÉ FUE PRIMERO: EL HUEVO O LA GALLINA?

A lo largo de los siglos, han surgido muchas respuestas inteligentes a esta pregunta. Los escolásticos señalaban que, de acuerdo al «Génesis», Dios creó primero a las criaturas y no a sus unidades reproductivas. El victoriano Samuel Butler, concedió al huevo la prioridad en significado, aunque no necesariamente en tiempo ya que, para él, la gallina era simplemente un medio para hacer más huevos; esta concepción se asemeja a la interpretación actual de la Genética que considera, a los organismos, medios por los cuales los genes aseguran su sobrevivencia¹.

El sentido común nos indica que ninguno precede al otro, ya que ninguno puede existir sin el otro. Pero desde el punto de vista de la aparición de las diversas especies

1 Harold Mc Gee. *On Food and Cooking*, p. 54.

sobre la Tierra, es claro que los huevos son millones de años más antiguos que las gallinas; anteriores a las aves son los peces, anfibios y reptiles, y todos ellos se reproducen por huevos.

Si abordamos el cuestionamiento desde la historia de los alimentos, llegaremos a la misma conclusión, pues cuando la gallina llegó a los corrales de Grecia y Roma, ya estaban presentes la oca y la pata, aunque el huevo apenas se consumía.

No se conoce con certeza cuándo fue considerado el huevo como alimento. Parece que desde el siglo V a.C., empezaron a cocinarse en la India, repitiéndose la práctica en Persia, Grecia y Roma. Se sabe que el almuerzo de los romanos «era algo rápido y fácil: sobras, tal vez algo de carnes frías o huevos»².

El huevo empezó a consumirse cotidianamente al generalizarse la avicultura. Ésta nació en la India con la cría de la gallina silvestre *Bavinka*. El nuevo método de domesticación se extendió primeramente a los pueblos más próximos (Persia, Babilonia, y Asiria) y llegó a Europa hasta el siglo VI a.C.

En América, en cambio, las culturas prehispánicas criaron el guajolote, destacando los aztecas en la ciudad de Tenochtitlán, aunque también lo hicieron las civilizaciones Olmeca, Chichimeca, Totonaca y Zapoteca.

2 Reay Tannahill. *Food in History*, p. 90.

ALIMENTO DE LEYENDA

En toda la naturaleza no hay una formación tan compleja y enigmática. El huevo ha sido símbolo común de la creación del universo para los griegos, celtas, egipcios, chinos y persas, entre otros. Los antiguos filósofos percibían en él, un símbolo del mundo con sus cuatro elementos: el cascarón simbolizaba la tierra; la clara, el agua; la yema, el fuego; y el aire se situaba en el extremo redondo del huevo, justo bajo el cascarón.

Los chinos acostumbraban preservar los huevos de pata por varios años, cubriéndolos con una diversidad de mezclas: arcilla húmeda y sal; arroz, sal y cal; sal y cenizas, manteniéndolos en estas condiciones por 45 días o más. La clara se solidificaba, la yema permanecía parcialmente líquida y el sabor de estos huevos resultaba peculiar: a ácido sulfúrico; esta preparación se conoce como «Huevos de los 100 Años» o «Huevos de los 1000 Años». También los chinos, en el año 900 a.C., intercambiaban huevos rojos de gallina en la fiesta de la primavera, que denominaban «Fiesta del Huevo Rojo».

Como es sabido, algunas tradiciones y fiestas paganas se «cristianizaron»; así, la «Fiesta del Equinoccio de la Primavera» se convirtió en la «Pascua».

Para San Agustín, el huevo representaba la resurrección de Cristo, símbolo de la retirada de la piedra del sepulcro.

A partir del siglo IX, la Iglesia prohibió comer huevos durante la Cuaresma, ya que los consideraba un producto animal similar a la carne, costumbre que se prolongó hasta el siglo XVIII. Para conservarlos durante los cuarenta días que dura la Cuaresma, se cocían y pintaban, de manera que pudieran distinguirse de los huevos frescos y, así, consumirlos en Pascua³.

Desde la antigüedad, para muchos pueblos, el huevo simbolizó la fecundidad. Por eso, junto a la leche y la miel, ha sido considerado como un alimento revitalizador.

El poeta Horacio —un buen *gourmet*— tenía sus preferencias; afirmaba que «los huevos de forma alargada tienen mejor sabor y un blanco más blanco que los redondos». Insistía en que éstos eran los que servían, pues el cascarón contenía una yema masculina.

Por su parte, los franceses se han adjudicado la creación de la «tortilla francesa» siendo que, en realidad, los romanos ya conocían esta forma de preparación. Al parecer, de las palabras latinas *ovum* (huevo) y *mellitus* (miel), se deriva la denominación francesa de *omelette*.

Por supuesto, no podemos olvidar el «Huevo de Colón»: el famoso navegante, cansado de oír a sus detractores, los invitó a mantener erguido un huevo apoyándolo sobre uno de sus polos, al ver que ninguno lo conseguía, cascó levemente un extremo para que se sostuviera verti-

3 Antonio Ivorra. *Gastronomía*, www.institutohuevo.com

calmente. Entonces, aquellos hombres le replicaron que eso no era difícil, a lo que él contestó: «Ya lo sé, pero era necesario que a alguien se le ocurriera»⁴.

Colón fue el responsable de la llegada de la gallina a América, y por lo tanto a México, donde se le valoró más por sus huevos que por su carne. La comida mexicana que hoy disfrutamos tiene sus bases en el siglo XVI. Fue la invasión de alimentos y cultivos europeos, que siguió a la llegada de los españoles, lo que sirvió para cambiar la dieta mexicana para siempre. De los múltiples productos europeos introducidos a la Nueva España, los de mayor impacto sobre la dieta mexicana fueron la carne de gallinas, puercos, vacunos, y sus derivados como los huevos, el queso y la leche⁵.

En México, la presencia del huevo no sólo modificó la dieta de los habitantes de la Nueva España; provocó, además, el desarrollo de la repostería. En el siglo XVII, las «yemas» y otros dulces de huevo se confeccionaban en los conventos por una razón puramente artesanal: para decorar los suntuosos altares y retablos barrocos se necesitaban grandes cantidades de clara, ya que con ésta y con yeso se preparaba un estuco muy resistente; con las yemas sobrantes se elaboraban dulces muy diversos:

4 Instituto de Estudios del Huevo. *El libro del huevo*, p. 19.

5 Janet Long Towell. «La riqueza culinaria del altiplano mexicano», en *Cuadernos de Nutrición*, 26 (4): 173.

«rompope», «borrachitos», «yemitas», «huevitos de faltriquera», etcétera. Por esto, Morelia y Puebla son famosas por su arte religioso pero también por sus deliciosas golosinas.

A pesar de tantas leyendas, sería extraordinario hallar a alguien que creyera que el universo se creó a partir de un gran Huevo Madre, o que las brujas navegan en cáscaras de huevo, o que el huevo representa el Ying (Tierra) y el Yang (Cielo). Sin embargo, la mayoría de la gente sigue pensando que los huevos rojos son mejores que los blancos, o que el huevo es el principal causante de la hipercolesterolemia.

De este último mito, surge la necesidad de revalorar este alimento: objetivo principal del presente trabajo, ya que su restricción en la dieta puede causar desequilibrio en la nutrición, el crecimiento y la salud. Además, el huevo ocupa un lugar importante en la dieta del mexicano y en la industria pecuaria nacional.

EL HUEVO, ¿EL VILLANO DE LA PELÍCULA?

En los años 70, empiezan a asociarse las enfermedades cardiovasculares con el consumo de colesterol. De ahí nace una simplificación peligrosa: el colesterol es una sustancia no deseable, y al ser el huevo un alimento rico en colesterol, pareciera necesario reducir su consumo.

El colesterol es indispensable para la vida. Es un lípido utilizado en la elaboración de hormonas, vitamina D, bilis, células cerebrales y nerviosas. El hígado sintetiza todo el colesterol que necesitamos.

Al colesterol se le adjudica el provocar trastornos cardiovasculares, ya que puede depositarse en el interior de las arterias, bloqueándolas. Actualmente se sabe que el problema no radica en el colesterol, sino en la proporción de lipoproteínas de alta y baja densidad. Las lipoproteínas de alta densidad —«colesterol bueno»—, remueven el colesterol de las células y lo llevan al hígado, donde es reprocesado o excretado, de esta manera disminuyen el nivel de colesterol sanguíneo. Por su parte, las lipoproteínas de baja densidad —«colesterol malo»— lo llevan hacia las células a través de las arterias y es en este proceso donde pueden llegar a depositarse.

Estudios recientes han demostrado que las grasas saturadas (de origen animal y aceites de coco y palma) contribuyen en mayor proporción a aumentar la lipoproteínas de baja densidad y por lo tanto el colesterol sanguíneo, más que el consumo de alimentos (como el huevo) que contienen colesterol (213 mg/ 1 huevo de 65 g). Por lo que, en una dieta equilibrada, el consumo de alrededor de cinco huevos por semana no ocasiona ningún problema.

Puede afirmarse que los niveles de colesterol de una persona (colesterolemia) no son consecuencia del consumo de un alimento concreto sino de su dieta total, ade-

más de otras variables como la predisposición genética y la totalidad de grasas saturadas presentes en la dieta.

Actualmente se sabe que, además de la hipercolesterolemia, son varios los factores de riesgo que influyen en la presencia de las Enfermedades Cardiovasculares (ECV): alcohol, tabaco, sedentarismo, estrés y obesidad, entre otros. Sin embargo, las medidas restrictivas—debido a los prejuicios en torno al colesterol en el huevo— pueden llevar a situaciones de deficiencia en otros nutrimentos.

Nuevos estudios han valorado la ingesta de energía y nutrimentos en las personas que siguen una dieta encaminada a controlar el colesterol sanguíneo y han encontrado que, en estas situaciones, son más frecuentes las deficiencias nutrimentales. Estos hallazgos suponen una señal de alarma ya que las deficiencias, en algunos casos, se asocian con un aumento de riesgo cardiovascular y, en otros, pueden condicionar perjuicios en relación con el padecimiento de otras patologías como cáncer, cataratas y la función mental⁶.

Al considerar al huevo como alimento, no sólo debe tomarse en cuenta su contenido en colesterol, sino también el resto de sus componentes que pueden ayudar a mejorar el estado nutricional y la salud. Mencionaremos algunos a modo de ejemplo:

6 Rosa Ma. Ortega. *Riesgos y beneficios asociados a la restricción del consumo del huevo*, pp. 8-9.

a) La elevada calidad de su proteína, considerada la mejor por arriba de la leche y la carne.

b) Es buena fuente de hierro.

c) Aporta cantidades apreciables de cinc, selenio, vitaminas A y E. Debido a la misión antioxidante de estos nutrimentos, pueden frenar o proteger frente a muchos procesos degenerativos (cáncer, cataratas, diabetes...).

d) El aporte de vitamina D es muy valioso, ya que la mayoría de las dietas suelen ser pobres en esta vitamina; además hay que considerar que, aunque se sintetiza en la piel por acción de la luz del sol, puede ser insuficiente en el caso de ancianos o personas enfermas poco expuestas a los rayos solares.

e) Otro nutrimento de vital importancia aportado por el huevo es el ácido fólico, también una vitamina, que permite disminuir el riesgo cardiovascular asociado con un aumento de los niveles séricos de la homocisteína, cuando hay deficiencia de esta vitamina.

f) El huevo aporta prácticamente todas las vitaminas, menos la C.

DOCENA DE RAZONES PARA CONSUMIRLO

1. Proteína de excelente calidad para grupos vulnerables.
2. Vitaminas: A, D, E, ácido fólico y grupo B.
3. Nutrimentos inorgánicos: selenio, cinc, hierro y fósforo.

4. Antioxidantes como luteína y zeaxantina (carotenoides).

5. Colina: influye positivamente en el desarrollo del sistema nervioso del feto, la función cerebral y la memoria.

6. Lecitina: protección cardiovascular, efecto hipocolesterolémico y antiaterogénico.

7. Bajo aporte calórico: un huevo de 60 g. aporta 90 Kcal.

8. Bajo índice glucémico.

9. Accesible en cuanto a precio y distribución.

10. Conveniente y versátil.

11. De fácil masticación y deglución.

12. Con múltiples aplicaciones culinarias.

BIBLIOGRAFÍA

- Astiasarán, Iciar y Martínez, Alfredo (2000). *Alimentos. Composición y propiedades*. España: McGraw-Hill-Interamericana.
- Bello Gutiérrez, José (2000). *Ciencia bromatológica. Principios generales de los alimentos*. España: Ediciones Díaz de Santos.
- Coenders, A. (1996). *Química culinaria*. Zaragoza: Acribia.
- Charleý, Helen (1999). *Tecnología de Alimentos*. México: Limusa.
- De Flores M., Graciela; Marcela González; Covadonga Torre Marina (2000). *Iniciación en las técnicas culinarias*. México: Limusa.
- Fennema, Owen R. (1993). *Química de los alimentos*. Zaragoza: Acribia.
- Gómez, Daniela (2000). "Fundamentación científica de la aplicación culinaria del huevo". Tesis (Licenciatura en Administración de Instituciones). México: ESDAI, Universidad Panamericana.
- Instituto de Estudios del Huevo, INPROVO (2001). *El libro del huevo*. España: INPROVO.
- Ivorra, Antonio (1999). *Gastronomía*, www.institutohuevo.com
- Mc. Gee, Harold (1988). *On Food and Cooking*. New York: Collier Books, Macmillan Publishing Company.

- Long Towell, Janet (2003). «La riqueza culinaria del altiplano mexicano», en *Cuadernos de Nutrición*, 26 (4): 173, México.
- Ortega, Rosa María (1999). *Riesgos y beneficios asociados a la restricción del consumo del huevo*, www.institutohuevo.com/instituto.htm, artículos divulgativos pp. 8-9.
- Pérez Fierros, Ana María (2000). *La química en el arte de cocinar*. México: ESDAI, Universidad Panamericana.
- Primo, Eduardo (1998). *Química de los alimentos*. España: Síntesis.
- Ronsivalli, Louis & Viera, Ernest (1992). *Elementary Food Science*. USA: Avi Book.
- Tannahill, Reay (1989). *Food in History*. New York: Crown Publishers Inc.

Copyright of Hospitalidad ESDAI is the property of Universidad Panamericana and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.