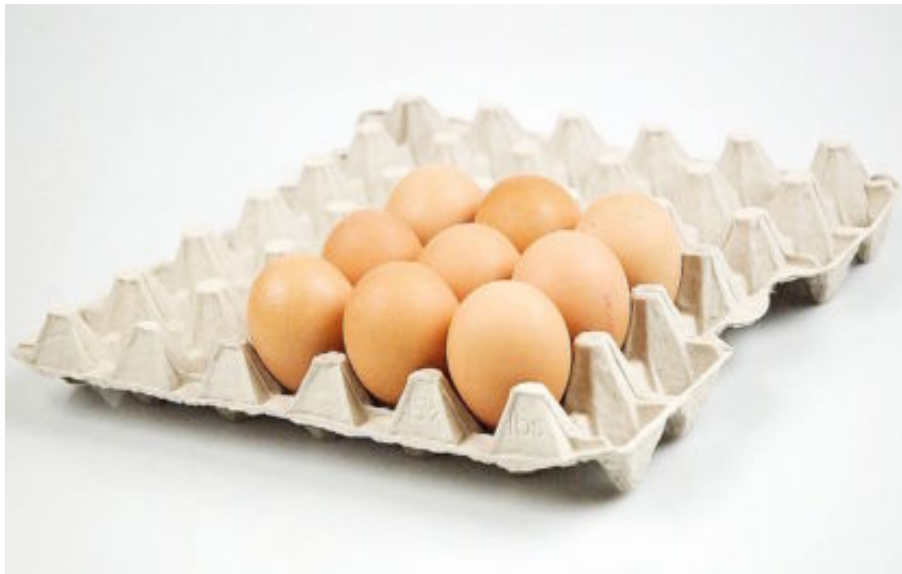


dra. pilar
 riobó
 médico
 especialista en
 endocrinología
 y nutrición

Existe un mito muy extendido de que este alimento sube los índices de colesterol. No es cierto si se cuida el resto de la dieta, por lo que se pueden comer hasta siete a la semana.

¿CUÁNTOS HUEVOS?



Los huevos están disponibles durante todo el año y a un precio asequible, por lo que constituyen un alimento muy popular en todos los hogares. De hecho, una de las preguntas más frecuentes que me plantean en la consulta es cuántos huevos se pueden comer al día.

En cuanto al valor nutritivo, un huevo de tamaño medio cocido aporta unas 75 kilocalorías. La clara aporta proteínas de alto valor biológico. La yema es rica en colesterol (unos 200 mg) y lecitina, vitaminas liposolubles (A,D). Además, contienen otros nutrientes interesantes como colina, luteína o zeaxantina, que juegan un papel importante en la prevención de enfermedades oculares y cerebrales. El color de la cáscara depende de la raza de la gallina y no afecta al valor nutritivo ni a la calidad del huevo.

Precisamente, debido a su alto contenido en colesterol, al huevo se le ha culpabilizado de la epidemia de enfermedades cardiovasculares que nos invade. Sin embargo, estos niveles no son consecuencia del consumo de un alimento concreto, sino de su dieta global. El colesterol de estos alimentos influye poco sobre las concentraciones de colesterol malo (LDL) en sangre y, sin embargo, tienen bastante más influencia las grasas saturadas (grasa animal) y la grasa-trans que comemos.

En un estudio reciente, publicado en la revista *British Medical Journal*, se ha evaluado la asociación entre el consumo de huevos y el riesgo de enfermedades del corazón y cerebrales. Se preguntó

a los participantes sobre el consumo de este producto y, después de un seguimiento de 10-20 años, se habían producido 5.847 casos de enfermedades coronarias y 7.579 casos de ataques cerebrales, pero no existía ninguna relación entre el consumo de huevos el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, excepto en los pacientes diabéticos.

Es decir, parece aceptable un consumo de hasta siete huevos por semana, o uno al día, para los adultos sanos. Es más, puede ser útil como aporte de proteínas en personas de edad avanzada con problemas de masticación y dificultad para tomar otros alimentos sólidos proteicos como la carne. Únicamente se debe reducir el consumo en casos con colesterol muy elevado o en los diabéticos, pero sin eliminarlos totalmente de la dieta. Una tortilla o un huevo frito es una deliciosa, saludable y nutritiva *comida rápida*.



FRITO O EN TORTILLA, ESTE ALIMENTO ES UNA DELICIOSA, SALUDABLE Y NUTRITIVA 'COMIDA RÁPIDA', QUE NO ESTÁ RELACIONADA CON EL RIESGO DE MALES CARDIOVASCULARES