Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Círculo de Escritores Artículos

Huevo: ¿una bomba para el corazón?

Martínez Rosas, Grabriela Alejandra

2019-06-07

https://hdl.handle.net/20.500.11777/4325

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

Huevo: ¿una bomba para el corazón?

Gabriela Alejandra Martínez Rosas

Publicado en “Síntesis”, el 7 de junio de 2019. Disponible en: http://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=201906070119368456&temaid=11946

En la dieta del mexicano existen alimentos que son la base de su alimentación, uno de ellos es el huevo. Este alimento aporta proteínas de alta calidad y nutrientes que benefician a la salud, pero a su vez, se caracteriza por su contenido elevado de colesterol.

Por otro lado, se tiene la presencia de enfermedades cardiovasculares causantes de morbilidad y mortalidad, donde la población mexicana no es la excepción. La detección de niveles elevados de colesterol en la sangre son un factor de riesgo para presentar estas enfermedades, por lo cual profesionales de salud han indicado el consumo limitado del colesterol, incluyendo al huevo (1). ¿Pero, qué tan cierta es la necesidad de limitar o eliminar este alimento? Al eliminar el huevo de la dieta de un mexicano podría ser necesario intercambiarlo por otro alimento que no coincida en el precio, afectando así la economía y causando una deficiencia nutrimental.

El huevo es un alimento accesible que aporta diversos nutrientes. Hablando de vitaminas como la A, D, B_{12}, riboflavina, folatos, y minerales como selenio y zinc (1). Aporta aproximadamente 12 g de proteína por cada 100 g de huevo, la mayor parte de sus grasas son monoinsaturadas y en la menor grasas saturadas, hablando del

colesterol aporta aproximadamente 220 mg en un huevo mediano (1). Este alimento participa en la nutrición básica del ser humano (2).

El colesterol es una sustancia grasa que se produce en el hígado y se libera en el torrente sanguíneo, pero también puede obtenerse de alimentos (3).

Existen distintos tipos de colesterol, el LDL, y el HDL, además de los triglicéridos (4). El colesterol LDL es una lipoproteína de baja densidad portadora del colesterol dañino en sangre, el colesterol HDL es una proteína de alta densidad y disminuye el riesgo de un ataque al corazón o al cerebro, por lo cual entre mayores niveles de colesterol HDL será mejor. Los triglicéridos son una fuente de grasa y a la vez de energía.

Estudios han demostrado que el consumo de 1 a 3 huevos al día incrementa tanto el colesterol HDL, como el LDL y no de manera significativa (5)(6). El HDL al elevarse actúa de forma inversa al LDL protegiendo así de daños cardiovasculares. La recomendación ideal es cuidar la alimentación en general, ya que no solo el huevo es el causante de elevar el colesterol LDL, pueden ser otros alimentos de nuestra dieta habitual que no hemos puesto atención. Por lo tanto, un consumo un consumo de 3 a 4 huevos a la semana se considera adecuado.

Referencias bibliográficas:

1. Dussaillant C, Echeverría G, Rozowski j, Velasco N, Arteaga A, Riogott A. Consumo de huevo y enfermedad cardiovascular: una revisión de la literatura científica. 2017. [Internet] Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000300710

2. Miranda J, Anton X, Redondo C, Roca P, Rodríguez J, Lamas A, Franco C, Cepeda A. Egg and Egg-Derived Foods: Effects on Human Health and Use as Functional Foods. (2015). [Internet] Disponible en: https://www.mdpi.com/2072-6643/7/1/706/htm
3. Heart Foundantion. Cholesterol. (2013). [Internet] Disponible en: https://www.heartfoundation.org.au/images/uploads/publications/NAHU-Cholesterol.pdf
4. American Heart Association. ¿Qué significan misnivesles de colesterol? 2012. 2017. [Internet] Disponible en: https://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm_316249.pdf
5. DiMarco D, Norris G, Millar C, Blesso C, Fernandez M. Intake of up to Three Eggs per Day is Associated with Improvements in Markers of HDL Function and Antioxidant Capacity in a Young, Healthy Population. (2017). [Internet] Disponible en: https://www.fasebj.org/doi/abs/10.1096/fasebj.31.1_supplement.137.5
6. Eckel, R. Eggs and beyond: Is dietary cholesterol no longer important? American Journal of Clinical Nutrition. 2015. [Internet] Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/280120921_Eggs_and_beyond_Is_dietary_cholesterol_no_longer_importan