

Si no es huevo, no es desayuno

Amir H. Nilipour, Ph.D.

Grupo Melo, S.A.

Director de Aseguramiento de Calidad y Investigaciones

Apartado 333 Panamá 1, Panamá

Tels (O): 507-221-0033, Fax: 224-2311

Tel (Dir): 507- 323-6965, Cell 675-1803

Email: anilipour @grupomelo.com

En el mes de septiembre los avicultores panameños, tuvieron la gran oportunidad de recibir por una semana al Director Ejecutivo de Egg Nutrition Center (ENC) de los EE.UU, El Dr. Donald J. McNamara y compartir sus conocimientos a cerca del valor nutritivo que tienen los huevos. Durante una semana de muchas actividades, el Dr. McNamara dictó 7 seminarios para diversos grupos, como avicultores, médicos, nutricionistas, enfermeras, amas de casas, estudiantes universitarios, profesores y cardiólogos. Todas las conferencias del Dr. McNamara fueron apoyadas por la Asociación Nacional de Avicultores de Panama (ANAVIP) y la Fundación Cardiológica de Panama. Las conferencias generaron mucho interés y preguntas de parte varios grupos, y fue interesante observar que existen muchos mitos contra el huevo en América Latina. El huevo es un paquete nutricional completo y no podemos encontrar ningún otro igual. El huevo es muy barato y fácil de producir y es el alimento más perfecto para solucionar el problema de desnutrición en toda América latina. En este reporte quiero compartir algunas de las observaciones más importantes que el experto quiso dejar con nosotros, y espero que sea de beneficio para todos en América latina.

Educación:

Es curioso observar que muchos de los productores de huevos no saben de las cualidades de este paquete nutricional. Con la ayuda de organizaciones como Egg Nutrition Center (ENC) podemos construir la primera fase, y educarnos primero. En varios países de América latina existen algunas comisiones de huevos, cuya prioridad es educar a los avicultores. Hay que educar a los profesionales para que recomienden y no rechacen el consumo de huevo, como los médicos, y nutricionistas.

Amas de casas:

Este grupo es muy importante de educar ya que son la columna vertebral de cada familia y sociedad. Ellas son las que compran los alimentos en los supermercados, y preparan las comidas, especialmente por la mañana en que

todos tienen apuro de salir rápido, llevar los hijos a la escuela e ir al trabajo. El poder de las amas de casa es muy importante y ningún mercado de cualquier tamaño debe ignorar este grupo.

Colesterol dietético vs colesterol sanguíneo:

El Dr. McNamara en sus diferentes charlas sobre este tema enfatizó la importancia de explicarle bien a todos que los huevos son inocentes y no tienen nada que ver con el nivel alto de colesterol sanguíneo y enfermedades cardiovasculares (ECV). Los malos hábitos de comida con muchas grasas y azúcares, la obesidad, un estilo de vida sedentario, el cigarrillo, mucho alcohol y la genética son las causas principales y no los huevos. Muchos estudios reportados en los últimos 2 años han demostrado que el colesterol de la dieta no es un factor significativo en el nivel del colesterol del plasma o riesgo de enfermedades cardiovasculares. Reportes de Lipid Research Clinics, Research Prevalence Study y Framingham Heart Study han demostrado que el colesterol de la dieta no está relacionado ni al colesterol de la sangre ni a las muertes por enfermedades del corazón. Fue muy interesante ver que un estudio que se hizo en los 22 países industrializados, encontró que la incidencia de ECV es más baja en Japón, donde comen más huevos, y más alta en los países con un consumo de huevos más bajo. El análisis de muchos resultados epidemiológicos para determinar las relaciones entre la dieta y ECV demuestran una relación entre el consumo de grasa saturada y los promedios de mortalidad por ECV sin poder demostrar una relación entre el consumo de colesterol en la dieta y las ECV. Por ejemplo, Japón con un consumo de huevos más alto, tuvo la menor incidencia de ECV.

De dónde viene el colesterol sanguíneo?

Diez estudios clínicos (1994-1996) sobre los efectos del colesterol de la dieta en los lípidos y lipoproteínas indican que la adición de un huevo o dos diarios a una dieta baja en grasa tiene poco o ningún efecto en los niveles de colesterol. El Dr. McNamara enfatizó en todas las charlas que no podemos dejar un alimento fuera de nuestra dieta, y no debemos excluir los huevos de nuestra dieta. Como promedio, un cambio de 100 mg diarios en el colesterol de la dieta va a cambiar los niveles de colesterol total en 2.5 mg/dl. Se estima que al reducir el consumo del colesterol en la dieta de 400 mg diarios a 300 mg diarios se reduce el colesterol del plasma de 3.2 mg/dl en individuos sensibles al colesterol y en 1.6 mg/dl en individuos no sensibles. El éxito de una vida saludable no consiste en evitar los huevos, sino en moderar el estilo de vida que tenemos, comer un poco de todo incluyendo huevos en moderación, y hacer ejercicio. Con estos datos documentados de varios prestigiosos centros de investigaciones, podemos decir que el colesterol dietético no tiene un efecto significativo en el aumento del colesterol sanguíneo. Nuestro cuerpo hace su propio colesterol diario, que es una parte integral de los trillones de células, enzimas de digestión, hormonas, y fibras nerviosas del cuerpo. Se estima que el cuerpo de un adulto tiene

aproximamente 140 gramos de colesterol y 2 huevos diarios tienen un total de 430 mg de colesterol. Consumiendo 2 huevos diarios, el colesterol sanguíneo de ese día puede subir sólo 1-2 mg/dl. Si dividimos 430 mg/dl entre 140 gr de colesterol, el resultado es 0.3% del colesterol total y lo que nos indica lo insignificante que es comer 2 huevos.

Consumos bajos/cápita en América Latina:

Con datos recopilados de los diferentes países de América Latina (Tabla 1) podemos observar que el consumo de huevos es muy bajo, alrededor de 140 huevos solamente por año, o sea 100 huevos menos que en los EE.UU y más de 200 huevos menos que Israel, Japón y China, donde el consumo de huevo puede llegar hasta 400 huevos per cápita anuales. En los países como China donde hay una inmensa población con pobreza extrema y hambre, descubrieron que la única manera de salvar su futura generación y alimentarlos bien era a través de un programa saludable de alimentación incluyendo el huevo como una fuente nutritiva completa. En esta tabla podemos ver 2 países como México y Colombia con un buen consumo de huevo, lo cual es una señal positiva para otros países con muy bajo consumo como Panamá, Nicaragua y Perú.

Tabla 1: Consumo de huevo/cápita

# Consumo Huevo/Cápita	
<i>Argentina</i>	154
<i>Bolivia</i>	121
<i>Brasil</i>	134
<i>Chile</i>	165
<i>Colombia</i>	198
<i>Costa Rica</i>	152
<i>Ecuador</i>	104
<i>El Salvador</i>	160
<i>Guatemala</i>	145
<i>Honduras</i>	110
<i>México</i>	269
<i>Nicaragua</i>	97
<i>Panamá</i>	70
<i>Paraguay</i>	142
<i>Perú</i>	95
<i>Puerto Rico</i>	132
<i>Rep. Dominicana</i>	114
<i>Uruguay</i>	155
<i>Venezuela</i>	120
#/Cápita Promedio	140

Fuente: Industria Avícola Julio 1998

Los huevos son muy económicos:

En base al costo, el huevo es una fuente excelente de proteína de alta calidad, a bajo costo. Podemos decir con toda seguridad que no podemos encontrar ningún otro producto tan barato como el huevo, en que una libra cuesta menos de un dólar. Qué otro tipo de ingrediente usted conoce que pueda darnos tantas cualidades nutricionales todas juntas? No hay otro igual.

Dos huevos diarios es O.K.:

En base a densidad calórica, el huevo es una fuente concentrada de vitaminas y minerales esenciales para una buena nutrición. Los alimentos calóricamente densos, son aquellos que proveen un mayor porcentaje de los requerimientos diarios (RD) de nutrientes, que las necesidades diarias de calorías. Dos huevos grandes proveen 155 calorías o bien aproximadamente el 6% de la necesidad energética de un hombre adulto. Al mismo tiempo, estos mismos aportan el 21% de los requerimientos diarios de proteína, 30% de la riboflavina , 62% de la vitamina K, 12% de la vitamina D, 16% de la vitamina B-12, 12% del folato, 12% de la vitamina A , así como 34% de las necesidades de selenio, 8% de los requerimientos de hierro, 8 % de los de zinc y muchos otros más (tabla 2). La variedad y cantidad de estos nutrientes esenciales están en mayor proporción en comparación al contenido calórico.

Tabla 2: Dos huevos/día proveen estos nutrientes

Nutriente	% RD	Nutriente	% RD
Proteína	21%	Vit. K	62%
Calorías	6%	Vit. D	12%
Grasa Total	14%	Vit. C	0%
Vit. B 12	16%	Vit. A	12%
Vit. B6	8%	Calcio	4%
Vit. E	6%	Fósforo	16%
Folato	12%	Potasio	4%
Tiamina	4%	Selenio	34%
Riboflavina	30%	Zinc	8%

Requerimientos Diarios (RD)

Conclusión

Al final el Dr. McNamara enfatizó que los que sufren actualmente excluyendo los huevos de sus dieta son los niños en crecimiento, los adolescentes que necesitan alimentos ricos en nutrientes, los ancianos que desean comidas fáciles de preparar, y más digeribles y los pobres, desnutridos y los de bajos recursos económicos. Los datos acumulados de investigaciones hechas a lo largo de muchos años nos indican que las simples restricciones para la ingestión de grasa y colesterol, tienen un efecto mínimo en el descenso del colesterol plasmático, lo que a su vez tiene un pequeño impacto en la reducción del riesgo de enfermedades coronarias. Los alimentos ricos en nutrientes resultan esenciales en toda dieta balanceada, por lo que con base a la evidencia disponible, la exclusión de dichos productos tomando como base su contenido de colesterol no garantiza nada. El huevo contribuye a la nutrición con una proteína de alta calidad y 13 vitaminas y minerales, aunado a una baja concentración calórica y su bajo costo. Para muchas personas en riesgo de sufrir enfermedades coronarias, resulta más problemático lo que no incluyen en su dieta, que el colesterol dietético.

La palabra clave del Dr. McNamara fue que nosotros los productores de huevos debemos conocer los verdaderos valores de los huevos muy bien, y educar los consumidores a base de datos científicos. Los mitos que existen son muy ligeros, y pueden eliminarse fácilmente. En América latina a través de las comisiones de huevos que está organizando cada país, podemos avanzar mucho y ayudar a mejorar el nivel de desnutrición de más de 300 millones de latinos, que merecen una vida mejor.