



Restauración Colectiva

El portal de referencia para los profesionales del sector

Te encuentras en Inicio / Secciones / Producto /

Importancia del huevo en la dieta de las personas mayores y de los escolares

©Instituto de Estudios del Huevo.

Importancia del huevo en la dieta de las personas mayores y de los escolares

Miércoles, 11 de octubre 2023

En el marco del Día Mundial del Huevo 2023 (13 de octubre), aprovechamos una vez más para destacar la importancia nutricional de este alimento. En esta ocasión nos centramos en las personas mayores y en los escolares, y os dejamos enlaces de descarga a dos guías del Instituto de Estudios del Huevo, centradas en estos dos colectivos.

Tal como explica el [Instituto de Estudios del Huevo](#) en su página web, el contenido comestible del huevo lo forman la clara y la yema. La clara contiene principalmente agua (88%) y proteínas, de las que la albúmina es la más importante. En la yema el 50% es agua, y el resto se reparte equitativamente entre proteínas y lípidos. Una fracción muy pequeña corresponde a otras sustancias también importantes para la nutrición y la salud. La elevada calidad y biodisponibilidad de la proteína del huevo la convierte en una gran fuente de nutrientes a todas las edades.

En las primeras etapas de la vida (a través de la alimentación de la madre), favorece el desarrollo del feto durante la etapa embrionaria y del bebé lactante; y su función es igualmente importante en la etapa de crecimiento en la infancia y adolescencia. En las personas mayores, la proteína de alta calidad del huevo ayuda a contrarrestar la pérdida de masa muscular asociada a la edad, lo que favorece mantener la movilidad, la actividad física y la calidad de vida.



El huevo en la dieta de las personas mayores

El envejecimiento es un proceso normal y que afecta a todos los seres vivos. Con el paso del tiempo se producen una serie de cambios estructurales y fisiológicos que se traducen en una pérdida progresiva de funcionalidad y una mayor vulnerabilidad. Por eso, en esta etapa aumenta la prevalencia de ciertas enfermedades como la osteoporosis, las cataratas, la enfermedad de Alzheimer o el Parkinson. Sin embargo, muchas de estas enfermedades pueden prevenirse o tratarse, de manera que la calidad de vida de las personas mayores sea la mejor posible.

En este sentido, tener una buena alimentación cobra una especial importancia en las últimas etapas de la vida, ya que es imprescindible para mantener un buen estado de salud y poder tener un estilo de vida activo y saludable. Seguir una buena dieta se asocia a vivir más años y mejor.

Sin embargo, durante el proceso de envejecimiento se producen cambios fisiológicos que pueden influir en el estado nutricional. El sentido del gusto y del olfato se deterioran, lo que puede llevar a un menor apetito. Además, es frecuente que se produzcan problemas bucodentales y una menor salivación, con lo que aumenta la dificultad para masticar y tragar, y con ello el riesgo de seguir dietas más monótonas y de menor calidad. Los cambios en el aparato digestivo y la menor motilidad intestinal hacen que las digestiones sean más lentas y la absorción de nutrientes menor. La pérdida de visión, de audición y la artrosis limitan la movilidad y son mayores las dificultades para realizar la compra o preparar los alimentos. Por otra parte, en esta etapa de la vida pueden producirse cambios sociales, familiares y económicos importantes como la pérdida de seres queridos, soledad, tristeza y depresión, y un menor poder adquisitivo, que pueden tener efectos importantes en la dieta.

Por todos estos factores, el riesgo de desnutrición puede ser alto en esta etapa de la vida. En este contexto, el huevo, por su elevado valor nutricional, la calidad de sus componentes y su versatilidad culinaria, tiene un especial interés en la dieta de las personas mayores.

– Descárgate la guía: [‘El huevo en la dieta de las personas mayores’](#)

El huevo en la dieta de los escolares

Durante la niñez y adolescencia se produce un importante crecimiento y desarrollo, lo que hace que las necesidades nutricionales en esta etapa sean altas. En este contexto, el huevo es un alimento de gran interés, ya que tiene un elevado contenido en nutrientes esenciales, que son además muy biodisponibles (fáciles de absorber y utilizar). Además proporciona otros elementos de interés en la prevención de enfermedades crónicas y en el mantenimiento de la salud. Por lo tanto, su presencia en la dieta supone ventajas tanto nutricionales como sanitarias.

Por su contenido en colesterol este alimento ha sido mirado con recelo y se ha recomendado limitar su consumo en el pasado. Sin embargo los estudios realizados en los últimos años han demostrado que los condicionantes nutricionales de la enfermedad cardiovascular son numerosos, y el efecto del colesterol dietético sobre las concentraciones de colesterol plasmático y LDL-colesterol es mucho menor que el de otros componentes de la dieta, como la ingesta energética, las grasas saturadas y los ácidos grasos trans, que el huevo aporta en cantidad baja o nula (en el caso de la grasa trans).

Además, los huevos contienen cantidades apreciables de otros elementos beneficiosos desde el punto de vista cardiovascular, como nutrientes y sustancias antioxidantes y grasas insaturadas. Esto, unido a las evidencias científicas que demuestran que la ingesta moderada de huevos no incrementa el riesgo cardiovascular, justifica la presencia de este alimento en el contexto de una dieta equilibrada, salvo que exista una circunstancia que lo desaconseje, como la alergia al huevo.

La guía 'El huevo en la dieta del niño' profundiza en el huevo como alimento valioso desde el punto de vista nutricional, desmitifica algunos errores asociados a su consumo y recoge un resumen de estudios relacionados con el tema, en población general y específicamente en niños.

– Descárgate la guía: ['El huevo en la dieta del niño'](#)

Noticias Relacionadas

- [Proteína económica, sostenible y saludable ¡Vamos a querernos un huevo!](#)
- [Todo sobre el huevo: cien respuestas a dudas frecuentes sobre este alimento básico](#)
- [En el Día Mundial del Huevo... ¿por qué es el huevo un regalo de la naturaleza?](#)
- [Escenas míticas de películas para celebrar, con el séptimo arte, el Día Mundial del Huevo](#)