



Restauración Colectiva

El portal de referencia para los profesionales del sector

Te encuentras en Inicio / Secciones / Nutrición /

Proteína económica, sostenible y saludable ¡Vamos a querernos un huevo!

Fotos portada de sección y superior: ©Depositphotos.

Proteína económica, sostenible y saludable ¡Vamos a querernos un huevo!

Lunes, 10 de octubre 2022

Hoy es el Día Mundial del Huevo, una de las fuentes de proteína animal con más alto nivel nutritivo y menor huella ambiental; un alimento omnipresente en los menús de colectividades. A continuación os contamos como ayuda el huevo al desarrollo de los niños y en la correcta nutrición de las personas mayores.

El viernes 14 de octubre se celebra el Día Mundial del Huevo bajo el lema 'Huevos para una vida mejor' y persigue dar visibilidad a los beneficios que aporta para la salud, para el planeta y para la economía de muchas familias en todo el mundo. El huevo es un alimento económico, accesible y rico en nutrientes, cuya industria es sostenible y solvente.

Según el '[Instituto del huevo](#)', este alimento sabroso y asequible, contiene 13 ingredientes esenciales con diferentes nutrientes en un mismo producto. Entre sus propiedades se cuentan la mejora de la función cerebral, el aporte de energía física y la aceleración del crecimiento infantil.

Montse Santalla, nutricionista colegiada, que elabora dietas para comedores escolares y residencias geriátricas explica: *"en la restauración colectiva el huevo se emplea en muchos casos en forma de ovoproductos, que son derivados del huevo sometidos a tratamiento térmico para evitar la contaminación microbiana"*.

De esta manera se puede disponer de huevos listos para usar o solo claras o yemas, lo que aporta agilidad y garantía sanitaria. *"Sin embargo, el huevo fresco también puede formar parte de las recetas de las colectividades de forma segura, siempre que se mantengan unas prácticas correctas de manipulación, cocción y conservación"* puntualiza Santalla.

El huevo ayuda en el desarrollo del cerebro del niño

El huevo es uno de los alimentos más consumidos, con grandes beneficios nutricionales en la dieta de los más pequeños. Contiene proteínas tanto en la clara como en la yema.

La yema es especialmente densa en nutrientes, ya que en ella se encuentra casi toda la grasa del huevo, las vitaminas liposolubles, la colina, y un gran porcentaje de algunas vitaminas hidrosolubles como las vitaminas B1, B6, folatos y B12, biotina y ácido pantoténico. También encontramos en la yema minerales como el calcio, fósforo, hierro, cinc, cobre o selenio. Por otro lado, la clara contiene la mitad de las proteínas del huevo y también la mayor parte de las vitaminas B2, niacina, yodo, magnesio y potasio.

Durante la infancia los niños necesitan comer tanto proteínas, como hidratos de carbono y grasas y por eso se recomienda incluir el huevo en su dieta habitual. Es un alimento fácil de masticar y con un alto valor nutritivo para los niños, ya que les ayuda a tener un correcto estado nutricional. Además se puede preparar de múltiples formas y como ingrediente de diversas recetas.

Un huevo grande proporciona 13 vitaminas y minerales esenciales y seis gramos de proteína de alta calidad. Es uno de los alimentos más nutritivos del planeta, cuya biodisponibilidad y densidad hace que el huevo sea un refuerzo natural para el sistema inmunológico y una ayuda en el desarrollo del cerebro del niño.

Los huevos son una opción nutritiva y apetecible para cualquiera de las comidas diarias y los nutricionistas los incluyen en los menús de los comedores escolares, siguiendo las recomendaciones sanitarias para una alimentación saludable en la etapa de crecimiento. Según Santalla, la frecuencia de óptima de consumo varía: *"en los niños más pequeños y sedentarios, puede ser conveniente tomar dos o tres huevos por semana, mientras que para los más grandes y activos puede ser adecuado uno al día. A partir de los nueve años se puede considerar que la ración del niño pasa a ser de dos huevos al día"*. La dieta aconsejable dependerá siempre del gasto energético y de la posibilidad de incluir los alimentos de los diferentes grupos en las proporciones adecuadas.

Fuente de proteínas para la gente mayor

Durante el proceso de envejecimiento, por una parte, se producen cambios fisiológicos que pueden influir en el estado nutricional.

Desde un menor apetito, a la dificultad para masticar y tragar, o cambios en el aparato digestivo y una absorción de nutrientes menor. 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 las personas ancianas. 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 los mayores.

El huevo es un alimento de alta densidad nutricional, ya que aporta pocas calorías y una gran cantidad de nutrientes esenciales. Dos huevos de tamaño medio proporcionan entre el 7 y el 8% de la energía diaria que necesitan los adultos sanos de más de 70 años.

El huevo añade proteínas, ácidos grasos omega-3 y vitamina D, entre otros, a la dieta de las personas de edad avanzada. La ingesta de proteínas es muy importante en las persona mayores, ya que su deficiencia se asocia a la pérdida de masa muscular, alteraciones en la inmunidad y una mala cicatrización de las heridas.

Respecto a los ácidos grasos omega-3, estos juegan un papel fundamental en la prevención de muchas patologías frecuentes en la edad avanzada. Son ácidos grasos omega-3 el ácido alfa-linolénico (ALA), el eicosapentaenoico (EPA) y el docosahexaenoico (DHA). La Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) recomienda una ingesta de 250 mg/ día de EPA+DHA. Dos huevos de tamaño medio proporcionan 67 mg de EPA+DHA, casi un 27% del objetivo marcado por la EFSA.

Con la edad, el estado nutricional en vitamina D es más precario. Hay que tener en cuenta que esta vitamina se encuentra en pocas fuentes alimentarias, y el huevo es una de ellas. Dos huevos permiten cubrir entre el 9 y 12% de las recomendaciones marcadas para personas de más de 60 años.

Aparte de su alto valor nutricional, los huevos son sabrosos, económicos, fáciles de preparar y de consumir y muy útiles en numerosas recetas. *“En el sector sociosanitario, siempre que no hay una contraindicación específica, el huevo forma parte de las dietas geriátricas y hospitalarias por la cantidad y calidad de nutrientes que proporciona, contribuyendo a mejorar el valor nutricional de los platos a los que se incorpora”*, añade Montse Santalla, que elabora menús para más de cinco residencias geriátricas en la provincia de Barcelona.

Descarga aquí: [‘El huevo en la dieta del niño’](#).

Descarga aquí: [‘El huevo en la dieta de las personas mayores’](#).

Noticias Relacionadas

- [Escenas míticas de películas para celebrar, con el séptimo arte, el Día Mundial del Huevo](#)
- [Todo sobre el huevo: cien respuestas a dudas frecuentes sobre este alimento básico](#)
- [Almacenamiento y manejo apropiado de los ovoproductos en la restauración colectiva](#)
- [En el Día Mundial del Huevo... ¿por qué es el huevo un regalo de la naturaleza?](#)