



## El huevo en la alimentación de la mujer, nutrientes esenciales para todas las etapas de la vida

### Paola Sabogal Chaves N.D, MIR

Nutricionista Dietista y Magíster en Relaciones Internacionales Pontificia Universidad Javeriana  
psabogal16@gmail.com

Las mujeres tienen requerimientos nutricionales muy diferentes a los de los hombres. Si bien es cierto, que gran parte de sus necesidades energéticas son menores, también deben ingerir cantidades similares o superiores de otros nutrientes con respecto a sus contrapartes masculinas.

Las necesidades nutricionales de la mujer, se ven ampliamente afectadas por la variabilidad hormonal que se presenta en diferentes etapas de la vida como el crecimiento, la menarquía, el embarazo, la lactancia, la menopausia, entre otros períodos intermedios. Los cambios hormonales y físicos, afectan en gran medida no solamente las necesidades nutricionales de la mujer, sino también su conducta alimentaria. El consumo excesivo de alimentos, o incluso, el desarrollo de aversiones, pueden ser comunes, resultando en una amenaza, para el estado nutricional general.

El ofrecer alimentos de elevado aporte nutricional, con una baja densidad energética, resulta en una excelente alternativa para contribuir a controlar los efectos de las fluctuaciones en la conducta alimentaria, reduciendo el impacto en el estado nutricional. El huevo, al ser un alimento de una alta densidad nutricional con un bajo aporte calórico, resulta en una muy buena opción, cómoda, versátil y de muy fácil acceso para ayudar a satisfacer las necesidades de la mujer en sus diferentes etapas de la vida.

El huevo, aporta proteína de muy alta calidad nutricional, con una excelente proporción de los nueve aminoácidos

esenciales, y un óptimo aporte de éstos por porción de consumo.

La proteína, resulta indispensable en todas las etapas de la vida de la mujer, desde el crecimiento, pasando por la menarquía y toda su etapa reproductiva, hasta las etapas post menopáusicas en que tiende a reducirse la demanda de este nutriente. Durante el embarazo y la lactancia, un buen aporte de proteína resulta indispensable para la formación del feto, el crecimiento y desarrollo del bebé y finalmente, el ejercicio de una adecuada lactancia, rica en nutrientes tanto para la madre como para el niño.

A pesar de que es ampliamente conocido el contenido proteico de la clara, es importante siempre consumir el huevo completo, ya que la yema aporta una porción importante de las proteínas, constituyendo el 43% del aporte total proteico del huevo<sup>1</sup>. Su valor biológico es, al igual que el de la clara, bastante alto.

La calidad proteica del huevo es equiparable a la de la proteína de la leche, siendo aun el huevo más versátil, dada la amplia diversidad de usos culinarios y comodidad de preparación, más económico y presentando una mejor tolerancia al estar exento de lactosa y carbohidratos. La mejor digestibilidad y tolerancia del huevo, suelen volverse determinantes sobre todo, en las mujeres que llegan a padecer aversiones alimentarias como resultado de procesos hormonales específicos.

Muchas mujeres en período gestacional, pueden generar rechazos a ciertos productos proteicos como las carnes. En estos casos, el aporte de proteína a partir del huevo

<sup>1</sup> USDA: United States Department of Agriculture- Agricultural research Service- National Nutrient Database for Standard Reference Release <sup>27</sup>. Basic Report: <sup>0123</sup>. Egg: whole- raw- fresh

suele ser una excelente opción.

La proteína de huevo es especialmente rica en leucina, aminoácido que juega un papel importante en la síntesis de tejido muscular y en la sensación de saciedad y el control de la ingesta de alimentos. Contribuye además a frenar la sarcopenia (pérdida de tejido muscular) en mujeres mayores y favorecer la pérdida de peso en las dietas hipocalóricas<sup>2</sup>.

La proteína del huevo es también muy rica en triptófano, otro aminoácido esencial, necesario para la síntesis de serotonina, neurotransmisor relacionado con el estado de ánimo y de melatonina, molécula relacionada con el ritmo circadiano y los ciclos de sueño y vigilia y el control del sueño<sup>3</sup>.

Así pues, el huevo es sin duda una de las opciones más prácticas, convenientes y económicas disponibles, para suministrar una proteína de muy alta calidad en diferentes etapas de la vida de la mujer, contribuyendo no solamente a cubrir sus requerimientos nutricionales, sino también a controlar la variabilidad en la conducta alimentaria que pueden desencadenar las fluctuaciones hormonales.

Además de la proteína presente en la yema, en ésta también encontramos una buena proporción de ácidos grasos y micronutrientes. La mayor parte de los ácidos grasos presentes en el huevo son insaturados. La fracción saturada corresponde en su mayoría a los ácidos palmítico y esteárico, que tienen el menor efecto arterogénico entre los saturados.

Por su parte, los ácidos grasos insaturados presentes en la yema, contribuyen al aporte de ácidos grasos esenciales cuyo requerimiento se incrementa de manera significativa en el embarazo y la lactancia cuando se están formando estructuras del sistema nervioso. Además, los aportes de estos ácidos grasos se han relacionado con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, la mejora de la presión arterial y de la sensibilidad a la insulina. También se asocian con una disminución de problemas cognitivos, especialmente de la Enfermedad de Alzheimer y mentales, como la depresión<sup>4</sup>.

Por otro lado, el huevo no contiene ácidos grasos "trans", y es rico en fosfolípidos, especialmente lecitina, que inhibe en gran medida la absorción del colesterol de la dieta<sup>5</sup>.

La yema de huevo también contiene colesterol, necesario para mantener la integridad de las membranas celulares y la producción de hormonas esteroideas como los estró-

genos y la progesterona, fundamentales para todos los procesos de maduración femenina y de desarrollo fetal en el embarazo.

Hoy adicionalmente sabemos, que en el control de la colesterolemia y en el riesgo cardiovascular es más importante disminuir el consumo de grasas saturadas, así como evitar la obesidad y el sedentarismo. En este sentido, el huevo contiene otros elementos que son muy favorables desde el punto de vista cardiovascular, y que no siempre se tienen en cuenta. Se trata de uno de los alimentos de origen animal con menor contenido en ácidos grasos saturados y su relación entre ácidos grasos poliinsaturados y saturados es muy favorable.

Numerosas investigaciones demuestran que a pesar de que consumir más huevo se asocia a una mayor ingesta de colesterol, no se producen cambios desfavorables en los lípidos séricos, ni aumentos en el riesgo cardiovascular. Por esta razón se recomienda consumir huevo a diario, en el marco de una dieta variada que incorpore otros alimentos de todos los grupos.

Incluso, para las Guías Alimentarias Americanas 2015, el Comité Asesor para las Guías Dietéticas Americanas (DGAC, por sus siglas en inglés), eliminó el colesterol como un nutriente de consumo relevante, asegurando que "el colesterol no se considera un nutriente de preocupación por consumo excesivo", coincidiendo esto con los hallazgos de que el colesterol ingerido en la alimentación no tiene impacto significativo en los niveles de colesterol plasmático<sup>6</sup>.

La yema del huevo también contiene vitaminas y minerales importantes para la mujer. En ella encontramos vitamina A, fundamental para la visión y el correcto funcionamiento del sistema inmune. Las necesidades de vitamina A en la mujer se encuentran particularmente aumentadas durante el embarazo y la lactancia, en que las demandas del desarrollo fetal y el crecimiento del recién nacido las incrementan considerablemente. Así mismo, a medida que avanza la edad, el sistema inmune se hace más lento en responder y un adecuado aporte de vitamina A puede resultar benéfico para prevenir ciertas enfermedades comunes en las mujeres mayores.

La yema de huevo contiene también cantidades significativas de vitamina D, la cual es indispensable para la remineralización ósea. Su requerimiento se encuentra muy aumentado durante los periodos de crecimiento de la

<sup>2</sup> R Instituto de Estudios del Huevo (2013). El Huevo en la alimentación de la mujer. Disponible en: [http://www.institutohuevo.com/images/archivos/folleto\\_huevo\\_mujer\\_version\\_web.pdf](http://www.institutohuevo.com/images/archivos/folleto_huevo_mujer_version_web.pdf)

<sup>3</sup> Instituto de Estudios del Huevo (2013). El Huevo en la alimentación de la mujer. Disponible en: [http://www.institutohuevo.com/images/archivos/folleto\\_huevo\\_mujer\\_version\\_web.pdf](http://www.institutohuevo.com/images/archivos/folleto_huevo_mujer_version_web.pdf)

<sup>4</sup> Instituto de Estudios del Huevo (2013). El Huevo en la alimentación de la mujer. Disponible en: [http://www.institutohuevo.com/images/archivos/folleto\\_huevo\\_mujer\\_version\\_web.pdf](http://www.institutohuevo.com/images/archivos/folleto_huevo_mujer_version_web.pdf)

<sup>5</sup> Instituto de Estudios del Huevo (2013). El Huevo en la alimentación de la mujer. Disponible en: [http://www.institutohuevo.com/images/archivos/folleto\\_huevo\\_mujer\\_version\\_web.pdf](http://www.institutohuevo.com/images/archivos/folleto_huevo_mujer_version_web.pdf)

<sup>6</sup> DGAC. Dietary Guidelines Advisory Committee (2015). Dietary Guidelines for Americans 2015. Science based chapter: Food and Nutrients Intakes and Health: Current Status and Trends

mujer, y durante el embarazo y la lactancia cuya demanda crece significativamente para el desarrollo del esqueleto fetal y la promoción del crecimiento del recién nacido. En las mujeres menopáusicas, el consumo de vitamina D se torna también muy importante, dada la baja tasa de remodelación ósea producto de la deficiencia de estrógenos<sup>7</sup>.

La yema de huevo es además uno de los pocos alimentos que contienen cantidades significativas de luteína y zeaxantina, dos nutrientes conocidos por su amplia capacidad antioxidante, de los que se ha demostrado ayudan a evitar el daño en las membranas oculares por procesos oxidativos<sup>8</sup> que se acentúan con la edad y los procesos de degeneración celular.

La luteína, por otra parte, tiene efectos antiinflamatorios, juega un importante papel en la prevención de enfermedades coronarias y del desarrollo de algunos tipos de cáncer<sup>9</sup>.

En la yema también se encuentran vitaminas del complejo B que contribuyen a mantener la salud de los tejidos y el sistema nervioso, a la vez que permiten el adecuado metabolismo de nutrientes al intervenir como cofactores en muchas reacciones biológicas<sup>10</sup>. Las vitaminas del complejo B son importantes en todas las etapas de la vida de la mujer, al ser coadyudantes en procesos metabólicos, reacciones bioquímicas y procesos de generación de energía y transporte celular. Durante el embarazo y la lactancia, su aporte se vuelve también determinante para favorecer el desarrollo del sistema nervioso del feto y del recién nacido en crecimiento.

La yema es fuente de colina, que además de ser un componente estructural de las membranas celulares, actúa como tensoactivo pulmonar y como precursor de acetilcolina, neurotransmisor indispensable en los procesos de sinapsis y transmisión nerviosa<sup>11</sup>. Durante el embarazo, las necesidades de colina en la mujer se encuentran bastante aumentadas. La colina resulta indispensable para el desarrollo del sistema nervioso del feto en desarrollo. Se ha incluso asociado un adecuado aporte de colina antes y después de la concepción con un menor riesgo de defectos en el tubo neural<sup>12</sup>. Un bajo consumo de colina puede elevar el nivel de homocisteína, incrementando el riesgo de preeclampsia, nacimiento prematuro y bajo peso al nacer<sup>13</sup>.

El consumo de colina por parte de la madre durante la lactancia también resulta muy importante, ya que la cantidad de colina en la leche materna depende directamente de la alimentación materna. La colina en el recién nacido es fundamental para el desarrollo cerebral.

El consumo de huevo contribuye también a cubrir los requerimientos de fósforo, que tienden a aumentarse especialmente durante el embarazo, la lactancia y la menopausia, siendo fundamental este mineral en el sustento de los huesos y dientes, desde el desarrollo fetal y el crecimiento del recién nacido, hasta la contribución a contrarrestar la pérdida ósea producida por el déficit de estrógenos en la menopausia.

Con respecto al hierro, se sabe que las mujeres en edad fértil tienen aumentados sus requerimientos dadas las pérdidas durante la menstruación, así como las necesidades adicionales del embarazo y la lactancia para evitar padecer anemia ferropénica por carencia de hierro. La yema de huevo aporta hierro de forma natural. Al ser éste de tipo "no hemo", es muy recomendable para mejorar su absorción consumir el huevo completo, ya que la clara tiene proteínas que aportan aminoácidos y polipéptidos, que forman en el intestino delgado complejos solubles de fácil absorción con el hierro no hemo. También se potencia la absorción del hierro no hemo al consumir en conjunto con alimentos con alto contenido en vitamina C, como la guayaba, las fresas, la naranja, mandarina, el kiwi, los cítricos, entre otros<sup>14</sup>.

Adicionalmente, el huevo tiene un bajo aporte calórico que sumado a su efecto de saciedad contribuye con el control del peso corporal y los cambios en los patrones alimentarios producidos por la variabilidad hormonal en las mujeres. Ambos factores, resultan de gran interés en la población femenina de diferentes edades<sup>15</sup>.

Dado su elevado contenido de proteínas, especialmente ricas en leucina, el consumo de huevo favorece el crecimiento de masa magra y previene la pérdida muscular que se produce cuando se realiza ejercicio de forma intensa o cuando se pierde peso con una dieta hipocalórica. También resulta en una excelente opción para las mujeres mayores, ya que con la edad, el requerimiento energético disminuye, a la vez que los contenidos de otros nutrientes se mantienen estables o se incrementan. A razón de esto, es importante suministrar alimentos de alta densidad nu-

<sup>7</sup> Rincón O Díaz I. (2007). Patogénesis de la osteoporosis: papel de los estrógenos. Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología vol 58 no 2 Bogotá Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielophp?script=sci\\_arttext&pid=S0034-74342007000200008](http://www.scielo.org.co/scielophp?script=sci_arttext&pid=S0034-74342007000200008)

<sup>8</sup> North Carolina Department of Agriculture and Consumer Services Food and Drug Protection Division (2012). Luteína y Zeaxantina: ¿en qué alimentos conseguirlos?

<sup>9</sup> [http://www.institutohuevo.com/images/archivos/folleto\\_huevo\\_mujer\\_version\\_web.pdf](http://www.institutohuevo.com/images/archivos/folleto_huevo_mujer_version_web.pdf)

<sup>10</sup> Mataix J (2002). Nutrición y Alimentación Humana Volumen I Capítulo 15, pág. 356-358.

<sup>11</sup> Camacho J (2003). Control Nervioso del Movimiento

<sup>12</sup> Shaw G Carmichael S. (2004). Periconceptual dietary intake of choline and betaine and neural tube defects in offspring. American Journal of Epidemiology 160 (2): 102-9.

tricional, que a la vez aporten pocas calorías<sup>16</sup>.

El huevo es también un alimento de fácil masticación y digestión, lo que hace que sea especialmente interesante en la alimentación de las personas mayores, que pueden tener problemas de masticación y deglución. Puede emplearse además para enriquecer numerosos platos, como cremas o purés, o en otras preparaciones culinarias (flanés, natillas, sopas, coladas, batidos, entre otros) altamente apetecibles, teniendo gran interés en los casos de inapetencia, además de adicionar una alta densidad de nutrientes en pocas calorías.

Además de ser un alimento muy completo, el huevo es muy versátil, práctico y económico, ideal para contribuir a cubrir las necesidades de la mujer en sus diferentes etapas de la vida ya sea consumiéndose directamente o siendo empleado como ingrediente para enriquecer el valor nutricional de una gran diversidad de preparaciones. Así mismo, el huevo es con frecuencia mucho más accesible para la población que la mayoría de otras fuentes de nutrientes de tan alta calidad.

## REFERENCIAS:

- Camacho, J (2003). Control Nervioso del Movimiento.
- DGAC, Dietary Guidelines Advisory Committee (2015). Dietary Guidelines for Americans 2015. Science based chapter: Food and Nutrients Intakes and Health: Current Status and Trends.
- FAO, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2012). Grasas y Ácidos Grasos en Nutrición Humana. Consulta de Expertos.
- ICBF, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (1999). Guías Alimentarias para la población colombiana mayor de dos años.
- Instituto de Estudios del Huevo (2000). El libro del Huevo, pág 27-33.
- Instituto de Estudios del Huevo (2013). El Huevo en la alimentación de la mujer. Disponible en: [http://www.institutohuevo.com/images/archivos/folleto\\_huevo\\_mujer\\_version\\_web.pdf](http://www.institutohuevo.com/images/archivos/folleto_huevo_mujer_version_web.pdf).
- IOM, Institute of Medicine (2002). DRI Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids.
- Mataix, J (2002). Nutrición y Alimentación Humana. Volumen I Capítulo 15, pág. 356-358.
- North Carolina Department of Agriculture and Consumer Services. Food and Drug Protection Division (2012). Luteína y Zeaxantina: ¿en qué alimentos conseguirlos?
- Rincón, O. Díaz I, (2007). Patogénesis de la osteoporosis: papel de los estrógenos. Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología vol.58 no.2 Bogotá. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-74342007000200008](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74342007000200008).
- Shaw G, Carmichael S, (2004). Periconceptual dietary intake of choline and betaine and neural tube defects in offspring. American Journal of Epidemiology 160 (2): 102-9.
- Zeisel S, da Costa K (2009). Choline: an essential nutrient for public health. Nutrition Reviews 67 (11): 615-23.
- USDA. United States Department of Agriculture. Agricultural research Service. National Nutrient Database for Standard Reference Release 27. Basic Report: 01123, Egg, whole, raw, fresh.
- WHO (2007). Technical Report Series 935. Protein and Amino Acid Requirements in Human Nutrition. Report of a Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation.

<sup>13</sup> Zeisel S da Costa K (2009). Choline: an essential nutrient for public health- Nutrition Reviews 67 (11): 615-23.

<sup>14</sup> Instituto de Estudios del Huevo (2013). El Huevo en la alimentación de la mujer. Disponible en: [http://www.institutohuevo.com/images/archivos/folleto\\_huevo\\_mujer\\_version\\_webpdf](http://www.institutohuevo.com/images/archivos/folleto_huevo_mujer_version_webpdf)

<sup>15</sup> Instituto de Estudios del Huevo (2013). El Huevo en la alimentación de la mujer. Disponible en: [http://www.institutohuevo.com/images/archivos/folleto\\_huevo\\_mujer\\_version\\_webpdf](http://www.institutohuevo.com/images/archivos/folleto_huevo_mujer_version_webpdf)

<sup>16</sup> Instituto de Estudios del Huevo (2013). El Huevo en la alimentación de la mujer. Disponible en: [http://www.institutohuevo.com/images/archivos/folleto\\_huevo\\_mujer\\_version\\_webpdf](http://www.institutohuevo.com/images/archivos/folleto_huevo_mujer_version_webpdf)