

Por cada
100 g.

proteínas

12,5
g

colesterol

385
mg

calorías

150
kcal

hidratos de carbono

0,0
g

fósforo

200
mg

VERSÁTIL Y SABROSO

Escalfados, cocidos, pasados por agua. En tortilla, en una ensaladilla rusa o de remolacha con atún o la tradicional de lechuga y tomate. En los helados, flanes y bizcochos..., en la inmensa mayoría de la repostería. Para desayunar, comer o cenar. En un soberbio suflé o en un sencillo bocata en el campo. ¿Hay algo más versátil que el huevo?

Un alimento muy práctico y altamente nutritivo que debe formar parte de la dieta habitual, excepto que por alguna condición de salud y prescripción médica haya sido excluido.

Los huevos resultan fáciles de preparar, combinar y consumir. A veces protagonizan el menú y en ocasiones son acompañantes más o menos visibles. Los más habituales son los de gallina, pero también se consideran un regalo al paladar los de pava, pata, codorniz e, incluso, avestruz. No obstante, en el mercado se encuentran con facilidad solo los de gallina y los pequeños de codorniz. Estos son perfectos por su tamaño para elaborar canapés o tostadas y pueden freírse o cocerse. Para abrirlos, hay que usar un cuchillo y cortarlos, no casarlos como los de la ga-

llina porque no se puede. Este alimento ha sido visto con recelo durante mucho tiempo debido a su contenido en colesterol. Sin embargo, un estudio realizado por investigadores españoles sugiere que su consumo no está relacionado con un aumento del riesgo cardiovascular, según recoge la Fundación Española del Corazón

El huevo de gallina (*gallus gallus*) es, desde la antigüedad, un alimento muy importante para el hombre y su con-

sumo es casi generalizado en todo el mundo en la actualidad. La avicultura tiene su origen hace unos 8.000 años, cuando pobladores de ciertas regiones de la India, China y otras zonas del sudeste de Asia iniciaron la domesticación de las gallinas que habitaban en la jungla. Desde la India, acompañando a las tribus nómadas, las gallinas cruzaron Mesopotamia hasta llegar a Grecia. Se cree que el período de mayor dispersión fue en la Edad de Hierro. En Es-

paña, la historia documentada de la avicultura comienza con la obra 'Los doce libros de la agricultura', que describe las características de las aves de puesta, la ubicación de los gallineros, cómo han de construirse y detalla la comida con la que hay que alimentar a las gallinas.

Ya en el siglo XVI, Alonso de Herrera, en su obra 'Tratado de Agricultura General' ofrece consejos sobre la crianza en casa, doméstica. A lo largo del siglo XIX e incluso hasta bien entrado el XX, la avicultura en España, como en otros países, seguía siendo una actividad ligada al autoconsumo en el medio rural.

A principios del siglo XX, la industria inicia los primeros pasos favorecida por la creación en 1896 de la Real Escuela de Avicultura de Arenys de Mar (Barcelona). A partir de 1960 surge la avicultura intensiva y la selección en las razas de gallinas autóctonas que permitió mejorar sensiblemente la producción.

Blancos o morenos, la calidad es la misma. Yemas más amarillas o menos, más cuestión de zonas y gustos a la vista que al paladar.

Y fuera antes el huevo o la gallina... es un alimento que no puede faltar en la nevera y en nuestra cocina. Sabroso y versátil como pocos.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

FUENTE DE PROTEÍNAS



DANIEL DE LUIS

CATEDRÁTICO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN DE LA UVA

Los huevos de gallina presentan en relación con su peso la siguiente distribución: 11% es cáscara; 31%, yema, y 58%, clara. Un huevo medio de gallina suele pesar entre los 60 y 70 gramos. Aportan unas 150 calorías por 100 gramos, 10 gramos de proteínas por 100, 11 gramos de grasa y la nada despreciable cantidad de 300 mg de colesterol por cada 100 gramos. La yema viene a aportar la tercera parte del peso total del huevo, y como su función es aportar nutrientes al futuro pollo, su contenido calórico es alto, así como la presencia de vitaminas del grupo A, tiamina y hierro. Su característico color naranja no proviene de los betacarotenos (como en la zanahoria), sino de los xantofilos, provenientes del grano de cereal y maíz que consume la gallina.

La clara aporta las dos terceras partes del peso total del huevo. Se puede decir que es una textura casi transparente ya que, en su composición, casi el 90% es agua, el resto de elementos fundamentalmente son proteínas, trazas de minerales, materiales grasos, vitaminas y glucosa. Las proteínas son muy importantes en la clara, incluyendo diversos tipos: ovomucina, ovoalbúmina, conalbumina, ovomucoide, lisozima, avidina, favoproteína y ovoinhibidor. Muchas de estas proteínas tienen una función de protección para el huevo. Este contenido hace que sea una fuente barata y rica de este nutriente. Ha habido, no obstante, alguna polémica sobre su contenido en colesterol que es alto. Sin embargo, la yema del huevo es rica también en fosfolípidos, en especial fosfatidilcolina o lecitina que intervienen en el metabolismo de este colesterol en nuestro organismo. Si se consume solo la clara, no existe riesgo de hipercolesterolemia, ya que esta no contiene lípidos de ningún tipo (todos los lípidos están en la yema).



ANA SANTIAGO