



SEMANA MUNDIAL DEL HUEVO

DEL LUNES 10 AL VIERNES 14 DE OCTUBRE

SEMANA GOURMET DEL HUEVO

El Viernes 14 de Octubre, se celebra el DIA MUNDIAL DEL HUEVO, como epílogo de la SEMANA MUNDIAL DEL HUEVO, este año, del Lunes 10 al Viernes 14 de Octubre de 2016. Desde 1996, la Comisión Internacional del Huevo (International Egg Commission) organiza esta celebración anualmente, con la realización de eventos alrededor del mundo como festivales, concursos de cocina y diseño, ediciones de libros y revistas, jornadas infantiles y encuentros gastronómicos como la **Décima Semana Gourmet del Huevo**, donde el galardonado **Tomo I (Hotel Panamericano Buenos Aires, Torres Sur – Carlos Pellegrini 521 Entrepiso, Tel 4326-6698/6695 www.tomo1.com.ar)** que presenta en esta edición **Huevo poché con alcauciles platenses, jamón y béarnaise, Burbuja de langostinos y risotto de trigo y calmares, y Suspiro porteño.** Más información en www.capia.com.ar

Con un alentador y sostenido crecimiento, Argentina alcanza el quinto lugar en el consumo mundial de huevo, detrás de México, Japón, Ucrania y China, con 266 unidades per cápita para 2016 (estimado según proyección anual, CAPIA – Cámara Argentina de Productores Avícolas), lo que representa un incremento superior al 67% desde 2003. "Los argentinos comenzaron a jerarquizar su dieta, a tal punto que el consumo de huevos en el país crece año a año. Según las conclusiones de un estudio realizado por la consultora Cuore CCR, durante 2015 ha crecido tanto el consumo individual como el del hogar, con 1032 unidades al año", comenta el Dr. Javier Prida, Presidente de CAPIA.

Javier Mascherano, ídolo deportivo y referente de la selección nacional de fútbol, se lanza a una cruzada por la alimentación saludable junto a la Cámara Argentina de Productores Avícolas (CAPIA), en una acción solidaria para distribuir más de un millón de huevos en comedores infantiles de todo el país a través de la Fundación Banco de Alimentos, con el propósito de concientizar sobre su importancia en la nutrición. CAPIA, junto a sus asociados, es la encargada de recolectar la donación de alimentos y la Fundación Banco de Alimentos distribuirá 1.000.000 de

huevos en los puntos más necesitados del país, mientras que Mascherano hará lo propio en los comedores infantiles que apadrina en Argentina. ***"Este es un pequeño aporte para ayudar a los que más lo necesitan"***, comentó Mascherano durante la ceremonia de donación, realizada en el predio de la Asociación del Fútbol Argentino en Ezeiza, junto a las autoridades de CAPIA y de la Fundación Banco de Alimentos. El futbolista que desde las redes sociales difunde habitualmente los beneficios de incorporar el huevo a la dieta cotidiana dado su alto valor proteico, agradeció la iniciativa y se comprometió personalmente a distribuir 36.000 huevos en los comedores que apadrina en todo el país.

Además CAPIA mantiene un compromiso solidario con la Fundación Margarita Barrientos del comedor Los Piletones con una donación semanal de 1.200 huevos, y con la Fundación CONIN con una entrega de 180.000 huevos al año. Este compromiso surge con el objetivo de mejorar la calidad nutricional de las comidas que reciben las personas que asisten a estos establecimientos y, de esta manera, evitar la malnutrición. La Comisión Internacional del Huevo representa a los productores de huevos en el ámbito internacional y colabora con la FAO, desarrollando una importante campaña de donación para paliar la malnutrición en las poblaciones más necesitadas. El huevo es un alimento sustentable y de alta densidad nutricional (gran aporte de nutrientes por gramo de alimento), que posee la proteína de mejor calidad luego de la proteína de la leche materna. Aporta gran variedad de vitaminas, minerales y sustancias esenciales. Es símbolo de vida y fertilidad razón por la cual ha estado siempre presente en la alimentación de la humanidad. El huevo es un alimento versátil y de fácil acceso, disponible durante todo el año, con la mejor relación costo beneficio.

Se lo considera un alimento protector por su cantidad y calidad de nutrientes que protegen de enfermedades por carencia, tanto así que la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) sostiene que es uno de los alimentos más nutritivos de la naturaleza. Además es un alimento muy práctico y altamente nutritivo que debe formar parte de la dieta habitual, es económico y accesible para toda la población. El HUEVO proporciona mayor sensación de saciedad, lo que lo convierte en la mejor opción para comer entre horas. Los nutrientes y proteínas que aporta en sólo **75 calorías**, previene de déficit de vitaminas y minerales, mareos, dolores de cabeza y sensación de vacío en el estómago, comunes durante una dieta hipocalórica, sin que se alteren las cifras de lípidos en sangre (colesterol 'malo' (LDL) y triglicéridos). Desde el año 2000 la AHA (American Heart Association) en sus guías alimentarias para la población sana, habla del consumo de un HUEVO por día en el marco de una dieta sana y equilibrada. El HUEVO es un alimento natural, sin conservantes ni aditivos y "envasado en origen", una de las creaciones más completas de la naturaleza que aporta la mejor nutrición al menor costo. Todos estos aspectos ya han sido mundialmente reconocidos: Japón, España y Francia (tres de los mayores consumidores de huevos) tienen los menores índices de mortalidad cardiovascular entre todos los países industrializados del mundo.

El huevo en la alimentación de los deportistas olímpicos desde la antigüedad hasta hoy

Los Juegos Olímpicos son, los representantes máximos del deporte en la actualidad, siendo el evento más significativo en el cual se reúnen no solo deportistas de todo el mundo sino que además reúne a la mayor cantidad de espectadores y, debido a su larga trayectoria son considerados uno de los momentos más importantes de unión de la Humanidad.

Los filósofos de la antigüedad, además de las cuestiones puramente filosóficas también se encargaban de opinar acerca de los entrenamientos y la alimentación que debían seguir los atletas.

En el intenso entrenamiento en el que los atletas debían untarse con aceite y luego con tierra para proteger el cuerpo, el entrenador los instruía en alimentación, higiene y características físicas y morales como si fuera médico o psicólogo.

La dieta se basaba en el consumo de pan blanco, pescado, quesos, huevos y carne; en cambio debían evitar las bebidas frías y los postres dulces.

La preocupación por las relaciones entre la nutrición y la salud no es un fenómeno nuevo en la historia. La preocupación actual por esta cuestión, justificada en el enorme aumento de los conocimientos de nutrición, ha estado presente en la mente de nuestros antepasados desde los tiempos más remotos.

Los logros de un deportista están determinados por una serie de factores personales, socio-económicos, culturales y ambientales. La Nutrición es uno de estos factores ambientales que puede ser controlado de una forma total por la persona. Si una buena nutrición es importante para un normal desarrollo, crecimiento y para mantener una buena salud, para un atleta de élite la dieta va a marcar la diferencia.

Recomendaciones para la dieta

Hay estudios que relacionan los distintos nutrientes con la actividad deportiva, de los que han surgido algunas recomendaciones:

Carbohidratos: Los deportistas que participan en ejercicios intensos y de larga duración, deben ingerir una dieta que contenga de 8 a 10 gr. de hidratos de carbono/kg de peso corporal por día que previene el vaciamiento del glucógeno muscular en los entrenamientos intensos.

Proteínas: los atletas de élite necesitan más de las recomendaciones dietéticas diarias (Daily Dietetic Reccomendations) que son de 0.8 gr/Kg de peso corporal por día. Hay estudios que demuestran que los deportistas de resistencia tienen un requerimiento proteico que puede estar entre 0.94 y 1.8 gr/Kg de peso por día, e incluso que los deportistas de fuerza necesitan más.

Vitaminas y minerales: El RDD (Recomendaciones Dietéticas Diarias) se utiliza para evaluar la adecuada ingesta de nutrientes. Representa el nivel de consumo necesario para satisfacer las necesidades alimenticias de la mayoría de la gente sana. Una dieta equilibrada que tenga suficientes calorías proporciona los niveles adecuados de vitaminas y minerales y existen pocos datos que muestren que suplementos de vitaminas y minerales que superen el 100% de la RDD (Recomendación Dietética Diaria) mejoren al deportista.

Los hábitos alimenticios de los atletas son cada vez más guiados por nutricionistas para lograr un rendimiento superior y la última tendencia es de una alimentación más limpia, incluyendo alimentos naturales, con menos calorías y evitando alimentos ultraprocesados. Cuando se trata de comer para ganar en los Juegos Olímpicos de este año en Río, muchos atletas son ha sido comedores meticulosos. De batidos y jugo de remolacha a las ensaladas y sándwiches, huevos, no sólo están comiendo de manera limpia, sino que también comen menos calorías.

Más allá de asegurarse que sus selecciones de alimentos son saludables, los atletas necesitan considerar cómo encajar suficientes nutrientes en las dietas con diferentes requerimientos de energía dependiendo si se trata de una competencia de resistencia o de fuerza.

Atletas de fuerza y potencia - que practican deportes como el lanzamiento de peso o el levantamiento de pesas - típicamente requieren menos calorías, pero más proteínas para construir sus músculos. Por ello en ellos es tan importante el consumo de alimentos fuentes de proteína animal como el huevo, lácteos y carnes.

El huevo al ser fuente de proteínas completas de alto valor biológico y de la mejor calidad es un alimento imprescindible en esta población.

El huevo además al ser un alimento versátil con grandes propiedades físicas y químicas es ideal y práctico para incluir de variadas formas en la alimentación diaria del deportista: en omelettes y licuados con vegetales y frutas junto con claras de huevo en el desayuno, budines, tartas y soufflés de verduras en el almuerzo y cena, en formas de preparación como huevo duro o pasados por agua de colación y en postres como flanes o natillas.

Un huevo aporta 6,25 g. de proteínas, contiene los 9 aminoácidos esenciales y un valor biológico de 93.7. Luego de la proteína de la leche materna, la proteína del huevo es la que mejor aprovecha nuestro organismo.

Además el huevo es un alimento de alta densidad nutricional, beneficiando al deportistas no solo por sus proteínas sino también por la abundancia en vitaminas y minerales. Siendo un solo alimento mucho más poderoso económico y accesible que cualquier suplemento vitamínico.

Responsabilidad social

La malnutrición ha afectado a gran parte de la población de Swazilandia situada en África siendo que, una de cada tres personas se encuentra en estado de desnutrición. Es por eso que la Fundación Internacional del Huevo llevó a cabo la planificación y construcción del corazón de África, para optimizar las prácticas de cría de animales y la producción de huevos con el fin de ofrecer una fuente confiable de proteínas de alta calidad a toda la comunidad.

Características del huevo

ØCalidad proteica: el huevo contiene los 9 aminoácidos esenciales elevando su valor biológico y aprovechamiento en el organismo. Esta proteína de gran calidad hace que el huevo sea utilizado como proteína patrón para comparar la proteína de otros alimentos.

ØLa recomendación proteica para un adulto sano es de 0.8 a 1gr /kg. de peso corporal, dando como resultado un consumo de 56 grs. de proteína/día

ØEl huevo contiene 6.25 grs. de la mejor calidad proteica, cubriendo de esta manera el 10% de la recomendación para los adultos y el 30% en los niños.

Aporte nutricional del huevo

ØVitaminas: A, Complejo B (B1, B2, B6 y B12), E y D

ØMinerales: hierro, selenio, yodo, folato y zinc

ØProteínas: de alta calidad, las mejores que se pueden encontrar entre todos los alimentos y las de mejor aprovechamiento para nuestro organismo debido a su alto valor biológico

ØGrasas insaturadas: mono y poliinsaturadas que favorecen la salud cardíaca y vascular

ØColina: importante para la alimentación de mujeres embarazadas ya que interviene en el correcto desarrollo del sistema nervioso central del Be/feto

ØCarotenoides: luteína y zeaxantina, ayudan a disminuir el riesgo de padecer trastornos oculares como las cataratas y la ceguera.

Beneficios del huevo para la salud

SOBREPESO Y OBESIDAD

Huevo y saciedad

Un estudio llevado a cabo en pacientes obesos concluye que el aporte de huevos en el desayuno, en comparación con el bagel, disminuyó el hambre y la ingesta calórica durante esa misma mañana y por las siguientes 24 hs., contribuyendo a la pérdida de peso y sensación de saciedad.

Journal of the American College of Nutrition , Vol 24, No 6 , 510-515 (2005)

El huevo en el descenso de peso

En este contexto el huevo es un alimento fundamental para la inclusión en planes de descenso de peso ya que, al contener proteínas, es un alimento saciógeno, considerado como el macronutriente con mayor poder de esta cualidad. Además posee elevada densidad nutricional, rico en vitaminas y minerales, y muy bajo en calorías aportando tan solo 75 kcal/unidad. También posee la propiedad de ser un alimento práctico y versátil para incluir en distintas preparaciones.

GANANCIA DE MASA MUSCULAR EN ADULTOS MAYORES

Huevo y Sarcopenia

Las personas mayores son más propensas a padecer sarcopenia. Ésta es la pérdida progresiva y generalizada de la masa y fuerza muscular que aparece con el envejecimiento e incrementa el riesgo de caídas y fracturas. Sin embargo, con el aporte adecuado de proteínas de buena calidad incluidas en las cuatro comidas, se puede prevenir.

En este caso los huevos, además de evitar la pérdida de masa y fuerza muscular, posee el beneficio adicional de ser un alimento sólido blando, económico y fácil de incluir en las preparaciones de esta población.

LAS NUEVAS RECOMENDACIONES DE HUEVO

INCLUIR UN HUEVO DIARIO

Nuevas Guías Alimentarias para la población Argentina

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) constituyen una herramienta fundamental para establecer metas nutricionales para la población en mensajes prácticos. Haciendo referencia al consumo de huevo el mensaje 7 sostiene: “Al consumir carne quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo”

Y como mensaje secundario se aconseja: “Incluir hasta 1 huevo por día, especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne”

Fuente: Ministerio de Salud de la Presidencia de la Nación Argentina, 2016

Es por esto que el huevo es un alimento que protege la salud y previene enfermedades. Además, por tener beneficios en todas las edades, debe incluirse en la alimentación diaria de toda la familia.

RESUMEN

Propiedades del huevo:

- **Vitaminas A, B (B1, B2, B6 y B12), E y D;**
- **Minerales: hierro, selenio, yodo, folato y zinc.**
- **Proteínas de alta calidad:** son proteínas completas con los 9 aminoácidos esenciales, las mejores que se pueden encontrar entre todos los alimentos y las que mejor aprovecha y absorbe nuestro organismo debido a su alto valor biológico y digestibilidad.
- **Grasas insaturadas que favorecen la salud cardíaca y vascular:** Las 2/3 partes son grasas mono y poliinsaturadas que favorecen la salud cardíaca y vascular de la familia omega 9. El colesterol de la yema no afecta el colesterol sanguíneo en personas sanas.
- **Pérdida de peso:** El huevo es un alimento con variedad de nutrientes, es bajo en calorías, aportando tan sólo 75 calorías por unidad. Además es un alimento rico en proteínas, las cuales son los nutrientes que dan mayor sensación de saciedad. Por estos motivos el huevo es un alimento apto para incluir en un régimen para adelgazar sin aumentar las calorías y evitando las carencias vitamínicas que frecuentemente se producen en las dietas hipocalóricas muy estrictas. Un estudio llevado a cabo en pacientes obesos concluye que el aporte de huevos en el desayuno, en comparación con el bagel, disminuyó el hambre y la ingesta calórica durante esa misma mañana y por las siguientes 24 hs., contribuyendo a la pérdida de peso y sensación de saciedad.

· **Aumento y preservación de masa muscular:** las investigaciones demuestran que incluir 25 a 30 gr de proteínas de alta calidad por comida, estimula la fabricación muscular de proteínas (crecimiento y reparación muscular). Además, investigaciones sobre proteínas realizadas en los últimos 10 años, demuestran que el consumo alimenticio de proteínas en este nivel también contribuye al tratamiento de enfermedades como la sarcopenia (la pérdida progresiva y generalizada de masa y fuerza muscular, con el riesgo consecuente de efectos relacionados como la discapacidad física y la baja calidad de vida). Las proteínas animales como los huevos se conocen como proteínas de alta calidad, una opción alimenticia importante que brinda todos los aminoácidos esenciales en las proporciones correctas que el cuerpo necesita para producir nuevas proteínas. Los huevos son una opción económica de proteína de alta calidad, totalmente natural para todas las comidas y colaciones del día.

10 RAZONES PARA CONSUMIR HUEVO

- ü ***Es 100% natural y envasado en origen:*** es un alimento totalmente natural sin agregado de conservantes ni aditivos.
- ü ***Las proteínas son de alto valor biológico:*** sus proteínas son las de mejor calidad nutritiva y más alto valor biológico ya que aportan los 9 aminoácidos esenciales y son las que mejor aprovecha nuestro organismo, debido a estas razones la FAO (Food and Agriculture Organization) la ha tomado como la proteína de referencia para evaluar la calidad proteica de los demás alimentos.
- ü ***Contiene más del 10% de las recomendaciones diarias de proteínas:*** un huevo aporta 6.25 grs. de la mejor proteína. Las recomendaciones de proteína para un adulto sano son de 0.8 a 1gr /kg. de peso corporal.
- ü ***Aporta ácidos grasos insaturados:*** principalmente monoinsaturados llamado ácido graso oleico que tiene la propiedad de aumentar el colesterol bueno, es el ácido graso principal del famoso aceite de oliva.
- ü ***Sólo 75 calorías por unidad:*** por lo tanto puede ser incluido en regimenes de adelgazamiento ya que aporta las mismas calorías que una fruta mediana.
- ü ***Gran variedad de vitaminas y minerales:*** aporta todas las vitaminas y minerales a excepción de la vitamina C. También es fuente de sustancias esenciales como la colina y de carotenoides llamados luteína y zeaxantina.
- ü ***Aporte de sustancias antioxidantes:*** fuente de luteína y zeaxantina biodisponibles, son carotenoides que disminuyen las probabilidades de sufrir enfermedades de la visión.
- ü ***Su consumo es conveniente en todas las etapas de la vida:*** en niños, adultos, embarazadas y ancianos ya que el huevo nutre al niño, fortalece al adolescente, alimenta al adulto y favorece al anciano gracias a su inigualable aporte de nutrientes.

ü En términos económicos es la mejor inversión en nutrición y sabor: debido a la calidad de sus proteínas y el valor económico del alimento ofrecen la mejor relación costo-beneficio.

ü Es la opción más saludable, nutritiva, que da mayor saciedad en sólo 75 calorías, libre de gluten y lactosa, para comer entrecomidas.

MCP Marcela Carminio Publicista

15 44 77 47 79

Skype marcela.carminio

mcp@mcpubblicista.com.ar

www.mcpubblicista.com.ar