

NOTA DE PRENSA POR EL DÍA MUNDIAL DEL HUEVO



Día mundial del huevo

El segundo viernes de octubre de cada año, más de 150 países se unen y celebran el día mundial del huevo. Desde sus comienzos en 1996, el Día Mundial del Huevo ha crecido en tamaño y se ha difundido por todo el mundo. Todos los años, todo el mundo celebra este día con gran originalidad, y siempre con mucha diversión e interés exclusivos para cada país. Por ejemplo, algunos de los eventos más recientes han incluido:

- Festivales del huevo
- Cocineros célebres y concursos de cocina
- Promociones de recetas especiales
- Eventos infantiles
- Campañas publicitarias en TV, radio y prensa

10 cosas que no sabías sobre los huevos

El huevo tiene la mayoría de nutrientes que el cuerpo necesita: proteínas, grasas saludables, vitaminas, minerales, antioxidantes y colina. Las proteínas del huevo contienen todos los aminoácidos que el cuerpo necesita para crecer, mantenerse sano y reparar tejidos desgastados. Además las grasas saludables son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo; sirven como reserva de energía y forman parte de las membranas de cada una de las células de nuestro cuerpo... el huevo contiene principalmente grasas monoinsaturadas, como las del aceite de oliva, las cuales son beneficiosas para la salud cardiovascular. El huevo también es una excelente fuente de vitaminas, entre ellas se encuentran las vitaminas A, D, E, K y todo el complejo B. Entre los minerales que tiene el huevo destacan el zinc y el hierro, pero tiene un poco de cada uno y además es una excelente fuente de antioxidantes y colina.

Por si fuera poco los huevos son muy versátiles en la cocina y preparados de una u otra manera le encantan a la mayoría. A continuación 10 cosas que probablemente no sabías sobre los huevos:

1. Muchas personas piensan que las proteínas del huevo crudo se asimilan mejor. Esto es totalmente falso! La proteína del huevo cocido tiene una digestibilidad del 98%, valor muy superior al huevo crudo. Otro dato interesante es que el 40% de las proteínas del huevo están en la yema.



2. Existe la creencia de que el huevo engorda, incluso hay una canción que lo menciona, la realidad es que 1 huevo aporta menos calorías que una manzana grande y tiene un elevadísimo poder de saciedad, por lo



que con frecuencia es recomendado en dietas para bajar de peso.

3. Muchos estarán pensando... el huevo no engorda, pero la yema sí... pues no! 1 yema aporta la misma cantidad de calorías que una mandarina.

4. Y si no tiene tantas calorías, será que si tiene mucha grasa? TAMPOCO... 1 yema contiene 4.3 gr de grasa, esto es menor que 1 cucharadita de aceite.

5. Y ya que estamos hablando de yemas, toquemos el tema del colesterol: El huevo NO sube el colesterol y NO es dañino para la salud cardiovascular. Los estudios científicos han demostrado que el colesterol de los alimentos no tiene un efecto significativo sobre los niveles de colesterol en sangre. Incluso este año (2015) la USDA de EEUU está cambiando sus guías alimentarias en base a esta evidencia científica.



6. Esto no trae al siguiente tema: se deben comer solo claras? Y nuevamente la respuesta es un rotundo NO! Porque el 40% de las proteínas, los antioxidantes, la colina y la mayor parte de vitaminas y minerales están en la yema.

7. La afirmación anterior también es válida para los deportistas, ya que un estudio publicado en el año 2017 por van Vliet y colaboradores en la revista American Journal of Clinical Nutrition, demostró que consumir huevos enteros en lugar de claras después de una sesión de entrenamiento tiene mejores resultados para la recuperación muscular.

8. Por si fuera poco, todos estos nutrientes vienen envueltos en un envase naturalmente perfecto. La cáscara del huevo está cubierta por una capa protectora llamada cutícula, la cual se pierde al lavar los huevos. Por lo tanto, está bien lavar los huevos justo antes de usarlos, pero no se deben lavar para ser guardados.

9. Hablando de la cascara, vale la pena resaltar que el color de la misma no tiene nada que ver con el valor nutricional, ni con la resistencia del huevo. El



color de la cascara depende de la raza de la gallina y esto es lo único que podemos inferir a partir de el.

10. Por último, el color de la yema, tampoco es un predictor del valor nutricional del huevo. Si bien los antioxidantes de la yema son los que le dan su color amarillo-anaranjado característico, el ojo humano no tiene la capacidad de medir el valor antioxidante a partir de la intensidad del color.

Ya lo saben, el huevo es un alimento económico y altamente nutritivo que puede ser producido a pequeña o gran escala para ayudar a alimentar al mundo!

Contacto

- Sandra Wages- Nutricionista del ILH (ala.ilh@avicolatina.com) - (0051) 940491435



- Javier Prida - Coordinador del ILH (coordinadorilh@avicolatina.com)

Links a imágenes y videos de recetas:



- <http://db.tt/KrfuhQrI>
- <http://db.tt/UNKjAYu8>
- <http://db.tt/hXq8tZbq>
- www.ilhala.org/recetas