

Reconocimiento cultural y nutricional del huevo

Laura Sofía Cabrera Urbano
Nicolle Vanessa Díaz Navarro
Luis Daniel Jurado Rivera
Jarith Mariam Obregón Viteri
Estudiantes de Nutrición y Dietética
Universidad Mariana

Diana Paola Ortiz Tobar
Stephanie Carolina Realpe López
Profesores de Nutrición y Dietética
Universidad Mariana

La alimentación se constituye en una de las múltiples actividades de la vida cotidiana de cualquier grupo social y, por su singularidad y versatilidad, adquiere un lugar esencial en la caracterización biológica, psicológica y cultural de la especie humana (Correa, 2014). En este sentido, se reconoce e identifica la importancia de alimentos como el huevo a nivel cultural y nutricional, dado su protagonismo en la creación de múltiples platos basados en las tradiciones culturales y su significancia social a nivel mundial. De igual manera, se recalca la trascendencia en la cadena de producción hasta el consumo, las formas de presentación, el aporte nutricional y los procesos biológicos del cuerpo humano después de ser consumido.

Reconocimiento del huevo en cultura alimentaria

En la cultura alimentaria influyen aspectos sociales, económicos y culturales, entre los cuales se encuentra el lugar que habita una persona, las tradiciones y costumbres que le han sido inculcadas por sus antepasados, si consume o no un alimento y por qué lo consume; sin embargo, estas prácticas pueden favorecer o, en algunos casos, perjudicar la salud de un individuo. En el transcurso de la historia del hombre, el consumo de alimentos de origen animal ha tenido efectos nutricionales y culturales relevantes; dentro de este amplio grupo entra el consumo de huevos, el cual ha desempeñado un papel fundamental (Carbajal, 2014).

Desde tiempo atrás, el huevo se relaciona con la vida y la eternidad y, en varias culturas, es considerado como el germen de la creación del universo, siendo una idea común en griegos, hindúes, chinos, japoneses y otros pueblos; igualmente, aparece en las culturas milenarias, como símbolo de renovación periódica de la naturaleza, en la cual se plantea que este ratifica y ofrece el resurgimiento, como lo hace la naturaleza misma, una postura que fue tomada por la pascua cristiana.

El huevo ha sido consumido y apreciado por todos los pueblos y países; es muy valorado por todas las

escuelas dietéticas y recomendado en todas las edades y en todos los estados fisiológicos; su composición nutricional hace que sea un alimento muy completo y, por lo tanto, muy utilizado en el ámbito gastronómico, en el que se aprecia por su versatilidad y la posibilidad de combinarlo con diversos alimentos (Díaz-Yubero, 2020). Gracias a su aporte nutricional, el huevo se ha empapado de historia y simbolismo en diversas culturas.

Reconocimiento del huevo a nivel nutricional

El huevo, al ser un alimento de alto valor nutricional, es definido como un alimento funcional; además, contiene compuestos con actividad biológica, que representan un impacto notable en la prevención de enfermedades crónicas e infecciosas. En cuanto a su estructura, la clara está formada por agua, proteínas, carbohidratos, minerales y vitaminas. Por un lado, si bien es cierto que contiene factores antinutricionales como la tripsina, la avidina y la biotina, si se cocina, estos son destruidos y, en consecuencia, no causan ningún efecto; y, por otro lado, la yema está formada por lípidos y proteínas y es la mayor fuente de vitaminas y minerales (Santana-Porbén, 2008). A continuación, se podrá evidenciar la relevancia de los nutrientes del huevo:

Energía: su potencial energético es relativamente pobre, ya que proviene únicamente de las proteínas

y de las grasas, por lo cual su aporte en este sentido, tiene poca relevancia (Sastre et al., 2002).

Proteínas: la riqueza proteica del huevo es mayor, en comparación de la energía y, es de gran calidad en cuanto a otros alimentos (Sastre et al., 2002), dado que suministra aminoácidos esenciales en una proporción muy satisfactoria (Santana-Porbén, 2008).

De las proteínas presentes en la clara, se destacan la ovoalbúmina, la ovomucina, (inmunomoduladoras), que mejoran la respuesta inmunitaria del cuerpo humano contra infecciones, inflamación y malignidad; y la lisozima, que posee características antibacterianas (Santana-Porbén, 2008).

Grasas: el huevo es uno de los alimentos con menos grasas saturadas y no posee grasas trans, razón por la cual es recomendable en la nutrición; constituye la principal fuente de fosfolípidos, con los cuales se satisface las necesidades en ácido linoleico y linoléico, básicos para el organismo, pero que, el cuerpo humano no puede sintetizar por sí mismo. De igual forma, se destaca la riqueza en ácido oleico, el cual reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y hepáticas (Instituto de Estudios del Huevo, 2009).

Colina: es un nutriente esencial que forma parte de las vitaminas hidrosolubles del grupo B y sirve para el desarrollo y normal funcionamiento de las células, siendo el huevo, la mejor fuente dietética de esta (Santana-Porbén, 2008).

Vitaminas: un huevo contiene cantidades significativas de una amplia gama de vitaminas como la A, B2, B12, B9, D, E, y la B7, de las cuales las vitaminas liposolubles como la A, D y E se encuentran en la yema y, las de tipo hidrosoluble en la yema y clara; y, si bien cada una actúa de forma diferente, representan impactos positivos en el cuerpo humano.

La acción antioxidante de algunas vitaminas, minerales y carotenoides protege al organismo del cáncer, la diabetes y de las enfermedades cardiovasculares (Santana-Porbén, 2008); por ejemplo, la vitamina A es vital para el desarrollo celular y su correcto funcionamiento, además de ser esencial para la visión; la vitamina E previene la oxidación celular; la vitamina B2 actúa en las diferentes rutas metabólicas del organismo; la vitamina B12 interviene en la formación de células sanguíneas y del tejido nervioso; el ácido fólico o vitamina B9 es de gran importancia durante la gestación (Santana-Porbén, 2008) y, la biotina o vitamina B7 es

otro nutriente significativo para la protección de la piel y el mantenimiento de las funciones corporales (Instituto de Estudios del Huevo, 2009).

Minerales: tanto la clara como la yema de huevo contienen una amplia variedad de minerales, destacando la contribución a la ingesta diaria recomendada de zinc. Cabe resaltar que este mineral se absorbe mejor si proviene del huevo; el selenio representa un papel fundamental frente al estrés oxidativo; el hierro actúa en la prevención de la anemia; y, el calcio posee funciones esenciales en el organismo como, la mineralización de huesos y dientes y la regulación de las funciones celulares en, prácticamente, todos los tejidos corporales. Adicional a esto, es relevante para la contracción muscular y la función del sistema nervioso (Martínez, 2016).

Carotenoides: el huevo contiene dos tipos de carotenoides: la luteína y la zeaxantina (xantofilas); estas intervienen en la salud visual y son responsables de la reducción del riesgo de cataratas y de la degeneración macular (Santana-Porbén, 2008); son causas frecuentes de ceguera en edades avanzadas (Instituto de Estudios del Huevo, 2009).

Impacto cultural y nutricional de recetas a base de huevo

Receta tipo salada: Omelette (Tortilla francesa)

Ingredientes (Porción: dos): seis tiras de tocino (90 g), 102 gramos de cebolla cabeza, 16 gramos de cebolla junca, 50 gramos de champiñones, 144 gramos de tomate, seis huevos, 20 ml de leche, dos gramos de pimienta, cuatro gramos de sal, 36 g de mantequilla y 140 gramos de queso rallado.

Preparación: cortar las tiras de tocino, la cebolla cabeza, la cebolla junca, los champiñones en conserva y tomate. Batir tres huevos y agregar la leche, una pizca de pimienta y sal. Verter la tocino en un sartén y, cuando suelte un poco de grasa, agregar las cebollas, los champiñones y el tomate; dejar sofreír durante dos minutos. En un sartén aparte, agregar una cucharada y media de mantequilla, incorporar los tres huevos batidos y, cuando la torta de huevo ya esté lista, agregar los anteriores ingredientes; finalmente, añadir queso rallado.

Impacto del omelette a nivel de la cultura alimentaria

Su procedencia es antigua y los historiadores coinciden que fue en la provincia de Cádiz durante la primera

década del siglo XIX. En aquella época, los franceses de San Fernando y Cádiz bloquearon estas poblaciones, lo cual provocó la escasez de alimentos como patatas, hortalizas y verduras y, también, de la materia prima que era necesaria para cocinar; sin embargo, en la mayoría de casas era común poseer gallinas; por lo tanto, los habitantes de estas poblaciones se acostumbraron a cocinar tortillas de huevo sencillas y sin ningún tipo de relleno (López, 2012).

Impacto del omelette a nivel nutricional

El omelette, por su contenido en lípidos y carbohidratos, aporta energía al organismo; su contenido en proteínas ayuda al crecimiento y la reparación de tejidos corporales; además, contiene vitaminas, que son de vital importancia para la dieta de una persona, como la vitamina A, que contribuye positivamente a la salud visual; y, en mayor cantidad, la vitamina B12, que se puede obtener únicamente a través del consumo de alimentos de origen animal y contribuye en la formación de glóbulos rojos y el funcionamiento del sistema nervioso (Pardo, 2004). En cuanto al aporte de minerales, posee un alto contenido en calcio, el cual contribuye a la rigidez del cuerpo; y, de potasio, encargado de mantener la presión osmótica.

Receta tipo dulce: Sabajón

Ingredientes (porción 500 ml): cinco yemas de huevo, 150 ml de leche, 150 ml de crema de leche, 150 ml de leche condensada y 25 ml de ron.

Preparación: en una olla, calentar a fuego alto la leche y la leche condensada; revolver constantemente con una cuchara de palo para evitar que se pegue, durante seis minutos aproximadamente, hasta que comience a hervir. Batir cinco yemas de huevo; bajar a fuego medio la mezcla para verter las yemas batidas lentamente, mientras se continúa revolviendo la mezcla, hasta que empiece a volverse espesa. Dejar enfriar 15 minutos. Una vez fría, agregar la mezcla a la licuadora, añadir la crema de leche y, al mismo tiempo, el licor (ron), durante un minuto aproximadamente. Finalmente, verterlo en un recipiente de plástico.

Impacto del sabajón a nivel de la cultura alimentaria

El sabajón es una bebida cremosa y suave, con un dulce sabor, de alta popularidad en la víspera de navidad, pero sin perder credibilidad en las otras celebraciones especiales del país (Ríos y Alemán, 2019). Es considerado

como un postre y tiene varios siglos de antigüedad, ya que era tomado como reconstituyente que servía para las personas que estaban debilitadas por trabajos fuertes y mujeres que daban a luz; y, comienza a hacerse notar en varias recetas de origen italiano en el siglo XVI.

El sabajón tiene un parecido con el ponche de huevo; además, a esta bebida se le empezó a añadir bebidas alcohólicas como el ron, aguardiente, whisky y vino. Dado el buen consumo, se empezó a fabricar y comercializar y ahora se encuentra en cualquier supermercado. Cabe resaltar que, es una bebida muy fácil de preparar y los ingredientes que se utiliza para ello son asequibles (Ríos y Alemán, 2019).

Impacto del sabajón a nivel de composición nutricional

Ríos y Alemán (2019) sostienen que, el sabajón está constituido principalmente por los siguientes ingredientes: huevo, leche y algunos derivados de esta, destacados por ser alimentos con un alto valor nutritivo, fundamentales para la dieta diaria del ser humano; así, aporta beneficios para el organismo, ya que contiene una gran variedad de minerales como el potasio, hierro, calcio, sodio, fósforo, magnesio, zinc, vitaminas como A, B, D y B12 y, proteínas; eleva el fortalecimiento del sistema inmune, tanto en niños como en adultos y, proporciona un alto contenido en grasas y proteínas; sin embargo, si el nivel del alcohol es igual o superior al 14 %, está prohibido para los menores de edad, ya que puede ser perjudicial para su salud.

Conclusiones

El huevo ha formado parte de la sociedad desde hace varios siglos y, con el pasar del tiempo ha ganado más importancia tanto a nivel cultural como nutricional, cambiando su imagen frente a ella, convirtiéndose en una proteína primordial en la dieta de toda la población y un alimento terapéutico, gracias a que aporta muchos beneficios para la salud y el control de enfermedades. Además, su alto valor nutritivo, calidad, precio y versatilidad, lo han convertido en un alimento funcional, apetecible e indispensable para la vida de las personas.



Referencias

- Carbajal, A. (2014). Hábitos de consumo de huevos, calidad nutricional y relación con la salud. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2014-09-06-ConsumoHuevosCalidadNutricionalCARBAJAL-2014.pdf>
- Correa, J. D. (2014). *Modos de ser en la alimentación: una visión de la elección vegetariana desde la psicología humanista - existencial* [Tesis de Maestría, Universidad San Buenaventura]. http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/2275/1/Psicologia_Alimentacion_Vegetariana_Correa_2014.pdf
- Díaz-Yubero, I. (2020). Huevos: polifacéticos y universales, no hay ningún alimento que se emplee en la elaboración de tantos y tan diversos platos. *Distribución y Consumo*, (161), 120-131.
- Instituto de Estudios del Huevo. (2009). *El gran libro del huevo*. Instituto de Estudios del Huevo.
- López, A. (2012, 14 de febrero). El origen español del término 'tortilla a la francesa'. *20 minutos*. <https://blogs.20minutos.es/yaestaellistoquetodolosabe/tag/el-origen-espanol-del-termino-tortilla-a-la-francesa/>
- Santana-Porbén, S. (2008). El huevo como aliado de la nutrición y la salud. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, 18(2), 1-15.
- Sastre, A., Sastre, R. M., Tortuero, F., Suárez, G., Vergara, G. y López, C. (Coord.). (2002). *Lecciones sobre el huevo*. Instituto de Estudios del Huevo.
- Martínez, E. (2016). El calcio, esencial para la salud. *Nutrición Hospitalaria*, 33(4), 26-31.
- Pardo, A. (2004). La importancia de las vitaminas en la nutrición de personas que realizan actividad físicodeportiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 4(16), 233-242.
- Ríos, L. M. y Alemán, J. S. (2019). *Las bebidas tradicionales del altiplano cundiboyacense y su vinculación con el turismo*. Universidad Externado de Colombia, 2019.