

APRENDIENDO
SOBRE EL
HUEVO





Si tuviéramos que elegir un alimento para hablar sobre él todos los días sin duda alguna ese sería EL HUEVO.

Y es que ha sido a través de la historia, parte crucial en la alimentación humana, aportando los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo en todas las etapas de la vida.

Es por esto que la Asociación Nacional de Avicultores (ANAVIP) con el apoyo del Comité Científico de la Comisión Nacional del Huevo (CONAHU) ha elaborado el presente documento como referente de los aportes del huevo a la salud y su promoción dentro de una alimentación saludable.

Agradecemos a los miembros del Comité Científico de CONAHU y a los estudiantes de las Escuelas de Nutrición y Dietética de la Universidad de Panamá y la Universidad Interamericana de Panamá por su apoyo.

**ponle
HUEVOS**
a tu día

MIEMBROS DEL COMITÉ CIENTÍFICO DE LA COMISIÓN NACIONAL DEL HUEVO

Dr. Amir Nilipour, PhD

Científico Avícola
Presidente del Comité Científico
CONAHU

Mgtr. Celestina Delgado

Jefa del Departamento de Salud
Nutricional
Ministerio de Salud

Lic. Arelis Aguilar

Nutricionista Dietista
Dirección de Promoción de la Salud
Ministerio de Salud

Dra. Denia de Gómez

Coordinadora Jefa Regional de los
Programas Escolar y Adolescente
Ministerio de Salud - Región de Salud de
Panamá Oeste

Dra. Ana De León

Coordinadora de Programas Escolares
y Adolescentes Ministerio de Salud -
Región de Salud de Panamá Oeste

Lic. Evelyn Flores

Enfermera Coordinadora Regional de
Escolar y Adolescente
Ministerio de Salud - Región de Salud de
Panamá Oeste

Mgtr. Julissa Camargo

Nutricionista Dietista
Instituto de Alimentación y Nutrición
Universidad de Panamá

Lic. Jhanir Osorio

Nutricionista Dietista
Asociación Panameña de
Nutricionistas Dietistas

Dr. Alexander Romero

Médico Cardiólogo
Vicepresidente de la Sociedad
Panameña de Cardiología

Mgtr. Daniel Rangel

Nutricionista Dietista
Fundación Panamá Saludable

Mgtr. Raisa Rodríguez

Nutricionista Dietista
Docente de la Universidad
Interamericana de Panamá

Mgtr. Eira Vergara

Nutricionista Dietista
Docente de la Universidad de
Panamá

Ing. Etmeira Sandoval

Ingeniera Agrónoma
Coach en liderazgo y crecimiento
personal
Maxwell Leadership

Lic. María Rufz de Lavison

Directora Ejecutiva
Asociación Nacional de Avicultores
de Panamá

Lic. Anabel Hernández

Nutricionista Dietista
Secretaria Ejecutiva de la Comisión
Nacional del Huevo



Durante la lactancia

Las proteínas del huevo están clasificadas como una de las de más alta calidad, de acuerdo con la Puntuación de Aminoácidos Indispensables Altamente Digeribles (Iannotti & Stewart, 2016).

Durante el embarazo



La nutrición materna antes y después del embarazo es esencial para asegurar un crecimiento y desarrollo fetal óptimo, así como también velar por su propia salud y bienestar (Robb et al., 2021).

El huevo en los infantes



Los huevos proporcionan variedad de nutrientes considerados como esenciales para el crecimiento del cerebro.

Es un alimento fácil de masticar que al tener un altísimo valor nutritivo es de gran valor para los niños, ya que les ayuda a tener un correcto estado nutricional.

Los huevos son versátiles y se pueden usar para hacer una amplia variedad de platos y se pueden ajustar para adaptarse a varias etapas de desarrollo y texturas apropiadas para la edad.

EL
HUEVO
ES
BUENO
PARA
TODOS

Durante los “primeros 1000 días” de período crítico para el feto, el cubrir los requerimientos de proteína es esencial no solo para el adecuado crecimiento del feto, sino también para mantener la salud de la madre.



Completo en nutrientes

Además de su aporte de proteínas, el huevo aporta vitaminas A, D, E, K y complejo B; así como minerales tales como el hierro, calcio, selenio, magnesio, potasio y manganeso.



Alimento saludable para el adulto mayor

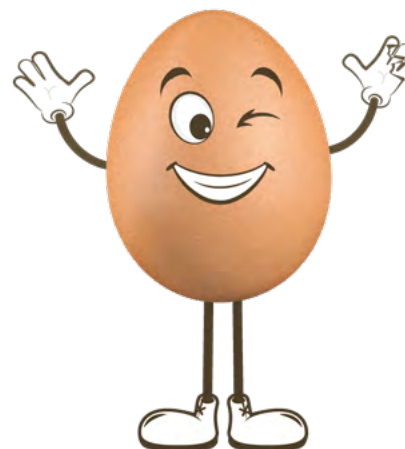
Al tener un alto contenido de proteínas de alto valor biológico, llegan a cubrir hasta el 20% de los requerimientos diarios y prevenir la incidencia de sarcopenia y desgaste muscular en el adulto mayor producida por el aumento del sedentarismo (Smith y Gray, 2016).

El consumo de dos huevos diarios cubriría el 18% del requerimiento de vitamina D.



Es ideal para deportistas y personas físicamente activas

Los deportistas necesitan más energía y nutrientes por su mayor gasto energético y el desgaste asociado al estrés físico del ejercicio. El huevo es un alimento con un elevado valor nutricional, de fácil acceso y sobre todo de bajo costo.



¿DESDE QUÉ EDAD PUEDO DAR HUEVOS A UN BEBÉ?

Lic. Anabel Hernández
Nutricionista Dietista
Secretaria Ejecutiva de CONAHU

La leche materna es el alimento completo y nutritivo que se le debe brindar de forma exclusiva al bebé a partir del nacimiento hasta los 6 meses. Sin embargo, a partir de los 6 meses debemos comenzar a brindar alimentos sólidos, iniciando con frutas, vegetales, menestras, cereales, carnes y huevo. A este paso tan importante lo conocemos como alimentación complementaria.

Entre los riesgos de la introducción tardía de la alimentación complementaria están:

- Carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.
- Aumento del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias.
- Peor aceptación de nuevas texturas y sabores.
- Mayor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.

En Panamá, las Guías Alimentarias para niños menores de 2 años del Ministerio de Salud recomiendan ofrecer la yema a los 6 meses y huevo entero a partir de los 9 meses.

En referencia a guías a nivel internacional la recomendación sugiere ofrecer huevo entero a partir de los 6 meses de edad, en este aspecto, las Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre Alimentación Complementaria señalan que actualmente no hay evidencia de que retrasar la introducción de alimentos potencialmente alergénicos más allá de los 6 meses prevenga el desarrollo de alergia a estos, independientemente del riesgo de atopia que presenten.

Siempre es recomendable mantener la lactancia materna junto con una introducción oportuna de la alimentación complementaria, que promueva hábitos saludables y estimule al bebé a disfrutar de los sabores y las texturas de los alimentos, sin necesidad de agregar sal ni azúcar a las comidas antes del primer año de edad.



BENEFICIOS DEL HUEVO EN LA POBLACIÓN ESCOLAR

El huevo es un alimento valioso, ya que aporta diversos nutrientes para los niños, necesarios para el crecimiento y desarrollo normal de los huesos, de su sistema inmunitario y formación normal del tejido cerebral y la memoria. Debemos tener presente que el huevo es saludable en el contexto de una alimentación basada en verduras, legumbres y frutas.

Dra. Denia Lasso de Gómez, Dra. Ana De León, Lic Evelyn Flores.
Programa de Escolar y Adolescentes, Ministerio de Salud, Región de Salud de Panamá Oeste

1

Proteínas

Esenciales para la construcción y reparación de músculos, órganos, piel y otros tejidos.

2

Colina

Esenciales para la construcción y reparación de músculos, órganos, piel y otros tejidos.

3

Luteína y Vitamina A

Su consumo ayuda el mantenimiento de la salud visual.

4

Hierro

Indicado ya que ayuda a prevenir anemias.

5

B12 y Ácido Fólico

Ayuda a proteger de las enfermedades del corazón.

6

Vitamina D

Vitamina importante para la salud de huesos y dientes.



Ahora que conoces todo lo que el huevo aporta para tu niño, no olvides incluirlo en la dieta y lonchera escolar.

RAZONES PARA INCLUIR EL HUEVO EN LA ALIMENTACIÓN DEL ADULTO MAYOR

El huevo es un alimento de alta densidad nutricional que ayuda en el control de enfermedades crónicas como diabetes o hipertensión arterial en los adultos mayores.

El huevo es fundamental dentro de una alimentación balanceada en el adulto mayor, aportando así a mantener un buen estado de salud.

Su mayor cantidad de antioxidantes (luteína y zeaxantina) beneficia la salud ocular y previene las enfermedades coronarias.

El adulto mayor puede consumir huevos todos los días y en cualquier tiempo de comida, así como en diversos tipos de preparaciones saludables.

El consumo de huevo aporta colina que ayuda a prevenir enfermedades neurocognitivas.

Un huevo aporta 6 gramos de proteína de alta biodisponibilidad y fácil digestión, importante para mantener la masa muscular en el adulto mayor.

Fortalece el sistema inmunológico y procesos metabólicos por medio del aporte de vitaminas liposolubles (A, D, E y K) e hidrosolubles (B1, B6, folatos y B12, biotina y B5).

Mgtr. Julissa Camargo
Nutricionista Dietista
Instituto de Alimentación y Nutrición
Universidad de Panamá

EL HUEVO Y LA SALUD CARDIOVASCULAR

Dr. Alexander Romero
Vicepresidente de la Sociedad Panameña de
Cardiología / Especialista en Cardiología,
Ecografía y Falla Cardíaca

La pandemia de coronavirus para la gran mayoría de los panameños ha significado cambios en los hábitos de salud. Septiembre es el mes dedicado a la prevención cardiovascular y *cada 29 de septiembre se conmemora el día mundial del corazón.*


Es por ello que la comunidad científica a nivel mundial prepara campañas de concientización de estilos de vida saludable con el objetivo de promocionar salud cardiovascular. La Sociedad Panameña de Cardiología se suma a las campañas de salud cardiovascular.

La primera causa de muerte a nivel mundial son las enfermedades cardiovasculares: infarto agudo del miocardio y enfermedad vascular cerebral.

En Panamá, el infarto agudo del miocardio y la enfermedad vascular cerebral se encuentran dentro de las primeras causas de muerte a nivel nacional.

Para el año 2019, el infarto agudo del miocardio fue lamentablemente la causa de muerte de 1767 panameños y la enfermedad vascular cerebral, de otros 1763 panameños, según datos estadísticos del Instituto Nacional de Estadística y Censo de la Contraloría General de la República de Panamá. Ambas entidades representaron el 18% de las muertes totales en nuestro país. Ambas entidades son prevenibles.





La principal causa del infarto agudo del miocardio y la enfermedad vascular cerebral es la aterosclerosis, enfermedad que está condicionada por factores de riesgo, algunos modificables como el tabaquismo activo y pasivo, la presión alta, la diabetes, el colesterol alto, la inactividad física y el estrés.

La prevención cardiovascular tiene como pilares una alimentación balanceada y actividad física regular. Si sumamos a estas medidas la detección temprana y el control de los factores de riesgo cardiovascular, se reduce la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

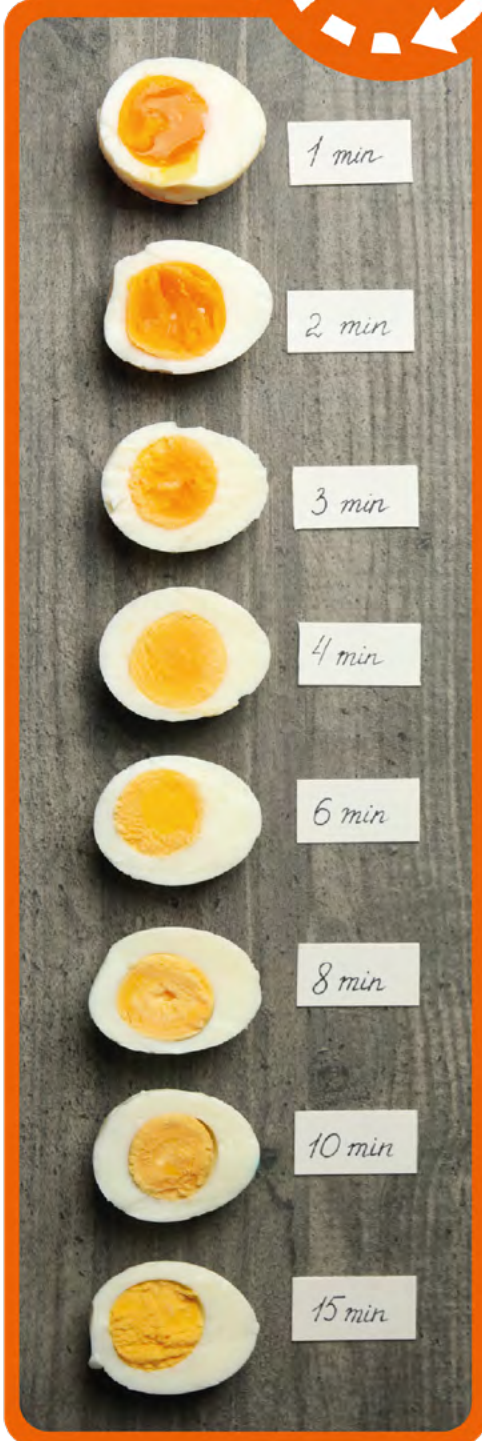
Siguiendo estas recomendaciones de alimentación balanceada debemos mencionar al huevo como un superalimento que contribuye a la salud cardiovascular.

El huevo es un alimento de bajo costo y altamente nutritivo que lo hace un valioso contribuyente de una dieta balanceada y saludable con un bajo aporte calórico. Es inmediato relacionar al huevo con niveles altos de colesterol. Sin embargo, el contenido de lípidos en el huevo corresponde en su mayor parte a ácidos grasos monoinsaturados con una escasa cantidad de ácidos grasos saturados.

Un huevo mediano aporta aproximadamente 220 mg de colesterol. Este valor no excede de la recomendación de ingesta de colesterol diario en la dieta, la cual es <300 mg de colesterol diario.

Hasta la fecha, no existen estudios de intervención de alto rigor metodológico que evalúen el impacto del consumo de huevo sobre la incidencia de eventos cardiovasculares. Sin embargo, con la evidencia disponible, se puede recomendar el consumo de huevo en cantidades de hasta una porción diaria en el contexto de una dieta y estilo de vida saludable en la población en general.

¿CÓMO DEBEMOS CONSERVAR Y ALMACENAR LOS HUEVOS?



Tiempos de cocción del huevo

1



Es recomendable guardarlos siempre en la nevera ya que los huevos son sensibles a las altas temperaturas.

- Manténlos en su propio empaque.
- Evita colocarlos en la puerta de la nevera.

2



3



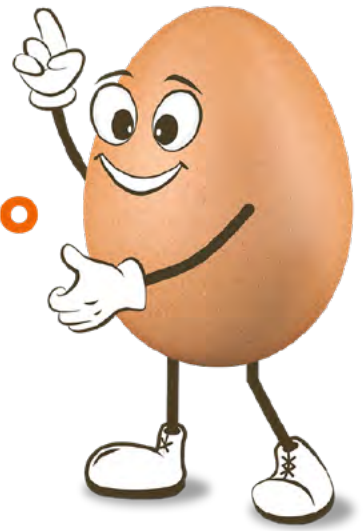
Verifica siempre su fecha de expiración.

¿Por cuánto tiempo se deben hervir los huevos?

Para lograr una yema totalmente cocida se necesitan solo entre 10 y 12 minutos. Si eres fanático de la yema blanda la cocción tomará menos tiempo.

Si los dejas hervir por más de 15 minutos se formará un aro gris o verde entre la clara y la yema, esto sucede por una reacción química entre los sulfatos y el hierro del huevo. Es normal que a veces se nos pase el tiempo de cocción, pero aun así son totalmente comestibles.

10 Curiosidades sobre el huevo



3

La **chalaza** es un filamento que sostiene la yema en el centro del huevo. Es parecido a "hilos" blancos y están compuestos y proteínas.



2

La cáscara de huevo puede tener entre **7,000 y 15,000 poros**, estos le permiten hacer el intercambio gaseoso entre el interior y el exterior.



1

Tiene la mejor proteína después de la leche materna, **cada huevo aporta 6 gramos de proteína** de alto valor biológico.

4

Para que mantengan su calidad, **los huevos deben mantenerse en refrigeración**. No deben exponerse a altas temperaturas porque pierden su calidad.



5

La cáscara de huevo tiene un **96% de carbonato de calcio** y su aporte es muy positivo para las plantas ya que **ayuda a combatir las plagas** y reduce la acidez del suelo.



8

Sabías que en Panamá se produjeron **725 millones de huevos** en el año 2021.

6

Para guardar huevo en la lonchera solo hay que esperar que, una vez hervido, **el huevo se enfríe**, es ahí cuando finalmente puede colocarlo en la lonchera.



9

El **color de la cáscara del huevo** depende de la raza de la gallina.



7

Los huevos deben guardarse con el **polo angosto hacia abajo**, de esta forma se conservarán mucho mejor.



10

El **color de la yema** se lo confieren dos pigmentos llamados **luteína y zeaxantina**. Estos pigmentos tienen un alto poder antioxidante y **protegen la salud visual**.





ponle HUEVOS

a tus recetas

BOCADITOS DE HUEVO CON ESPINACA

Ingredientes

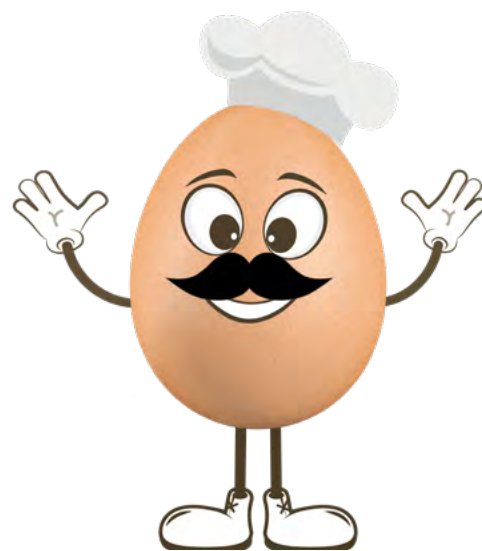
.....

- 1 huevo
- 1 cucharada de maicena
- 1 puñado de espinaca congelada bien escurrida
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ¼ taza de queso rallado
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

.....

1. Agregar en un bol el puñado de espinacas, el huevo, la maicena y batir muy bien.
2. Adicionar el queso rallado, sal y pimienta sobre la mezcla y revolver.
3. Colocar una cucharadita de aceite de oliva en un sartén.
4. Realizar pequeñas bolitas con la mezcla y colocarlas esparcidas por el sartén.
5. Cocinarlo por ambos lados y retirar del sartén.





QUESADILLAS DE HUEVO Y POLLO CON VEGETALES MIXTOS

Ingredientes

.....

- 2 huevos
- 2 tortillas de harina
- 1 pechuga de pollo cortada en tiras
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 taza de zanahoria, pimentón, tomate, champiñones y cebolla
- 2 rebanada de queso mozzarella
- 1 rebanada de aguacate
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

.....

1. Añadir una cucharadita de aceite de oliva en el sartén.
2. Colocar la zanahoria, pimentón, tomate, cebolla, champiñones, el pollo en tiras en el sartén y saltear con una pizca de sal hasta que se doren.
3. Agregar encima de los vegetales y el pollo, los huevos bien batidos con sal y pimienta, esparcirlo bien por todo el sartén.
4. Adicionar la tortilla de harina sobre el huevo y cuando esté bien cocido dar la vuelta.
5. Una vez volteado, colocar la rebanada de aguacate y las 2 rebanadas de queso esparcido por toda la torta. Colocar la otra tortilla de harina sobre la torta y dar vuelta nuevamente para que el queso se derrita. Retirar del sartén y disfrutar.



DIP DE HUEVO

Ingredientes

.....

1 taza de mayonesa
2 huevos
Cebolla (al gusto)
Cebollina (al gusto)
Sal

Procedimiento

.....

1. Hervir los huevos (por aproximadamente 8-10 minutos).
2. Cortar los huevos en trozo pequeños y luego aplastarlos con un tenedor.
3. Picar la cebolla finamente. Cortar la cebollina y unir todo con los huevos.
4. Adicionar sal al gusto y mezclar todo con una cuchara.
5. Agregar la mayonesa e incorporar muy bien todos los ingredientes.



Escanea el código QR para descargar el Recetario Digital



CLICK PARA DESCARGAR



**ponle
HUEVOS**
a tu día

La Asociación Nacional de Avicultores de Panamá (ANAVIP) a través de la Comisión Nacional del Huevo lleva a cabo la campaña "Ponle Huevos a tu Día", donde se busca motivar a las personas a consumir el huevo como parte de la alimentación básica y con esto aportar al trabajo que realizan los avicultores en nuestro país.

Como parte de la campaña realizamos visitas a diferentes instituciones, escuelas, ferias y diversas actividades, informando sobre el valor nutricional del huevo, sus usos y contagiando de energía con nuestra mascota Super Huevo.

¡Ponle Huevos a tu Día!



Conoce más
sobre nosotros en
@ponlehuevospanama