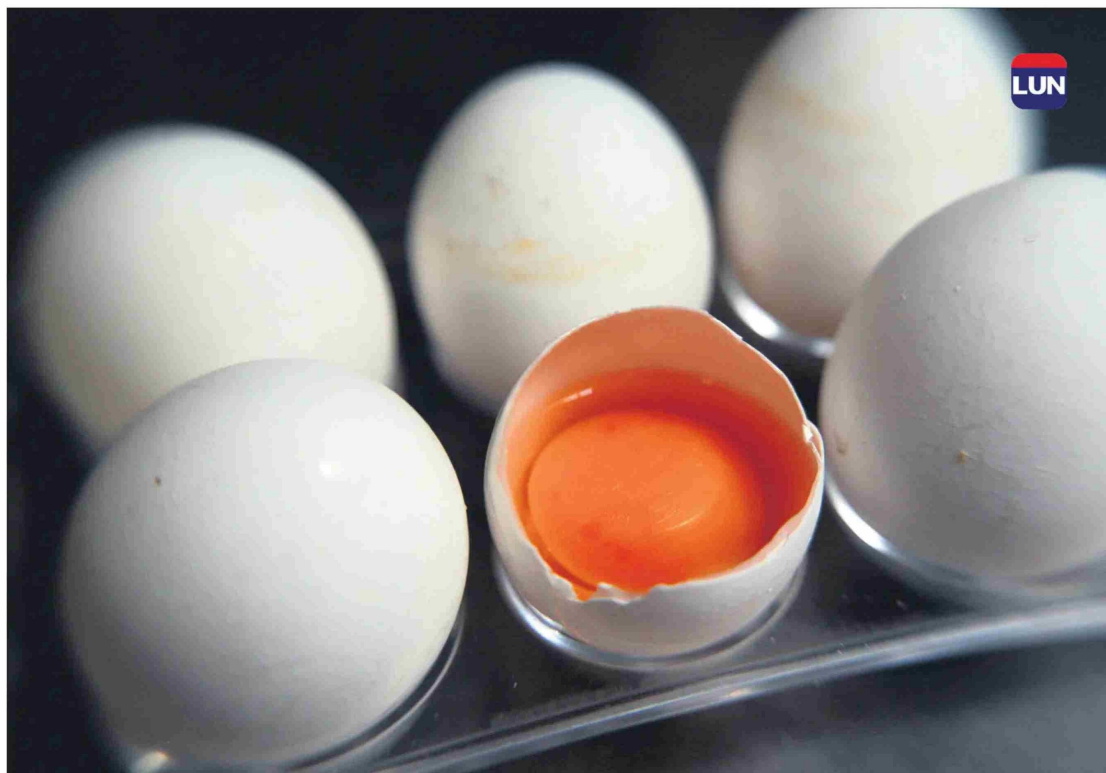


Estudio de la Universidad de Cornell, EE.UU., destaca los beneficios del superalimento recomendado por la atleta

Investigación respalda a Natalia Duco: el huevo aumenta la altura en niños en medio centímetro

Sobre cuánta energía aporta comerse unos sabrosos huevos al desayuno, el nutriólogo Christian Andrade, dice: "En niños podría corresponder hasta 180 calorías y en un adulto puede llegar hasta las 250 calorías".



MARCELO POBLETE

Cuando Luciano, de tres años, le preguntó a su mamá, la atleta Natalia Duco por qué no lanzaba más lejos, ella le respondió que era porque no había comido mucho huevo. "¿Ves por qué siempre te digo que lo comas?" (lea la nota aquí <https://goo.su/QjGUM>) la sabiduría de la deportista de alto rendimiento con su hijo está completamente respaldada por la ciencia. El huevo no solo fortalece, sino que favorece el crecimiento, entre muchas otras ventajas que posee.

Investigación

En el metaanálisis "Consumo de huevos y crecimiento en niños: un metaanálisis de ensayos intervencionistas" de la Universidad de Cornell, de Estados Unidos (lo puede leer aquí <https://goo.su/h5NJZMT>) respalda esta conclusión, confirmando que el huevo, entre sus múltiples beneficios, también favorece y fortalece el crecimiento infantil.

Crecimiento

"El huevo es un producto de origen animal, rico en proteínas y ácidos grasos esenciales, tiene una proteína que se llama colina, que entrega la vitamina B12 y vitamina A (importante para la visión, el sistema inmunitario, la reproducción, el crecimiento y el desarrollo)", explica Christian Andrade, nutriólogo de la Clínica Indisa.

"Un solo huevo puede tener seis gramos de proteína", explica Carmen Gloria González, académica del Inta de la Universidad de Chile.

El especialista comenta que se ha demostrado "en estudios randomizados y también en metaanálisis que la deficiencia de estas sustancias, como la colina (nutriente de la vitamina B que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar y mantenerse sano), afectan negativamente el crecimiento de la grasa corporal magra en los bebés", resalta. "Entonces, en referencia a eso, uno tiene que determinar que el consumo de huevo podría ser, de manera habitual, una vez al día", recomienda. Sobre cuánta energía aporta comerse unos sabrosos huevos al desayuno en las personas, el doctor Andrade plantea que los gastos energéticos entre un adulto y un niño son diferentes. "En niños podría corresponder hasta 180 calorías, mientras que en un adulto puede llegar hasta las 250 calorías", menciona.

Proteínas

"Un solo huevo puede tener seis gramos de proteína", explica Carmen Gloria González, académica

del Inta de la Universidad de Chile, quien agrega que los músculos, huesos o todos los tejidos que están en desarrollo se ven beneficiados. "Por lo tanto, es excelente tanto para deportistas, como para las personas en general. Es un alimento super completo. Los niños en crecimiento necesitan un aporte de proteínas, que es proporcionalmente más elevado que el adulto, porque los requerimientos están establecidos por kilo de peso", argumenta.

Bomba nutritiva

El huevo es un superalimento para la salud de niños y adultos por igual. Las investigaciones mencionadas concluyen que en los niños, sus proteínas de alta calidad construyen los cimientos de un crecimiento fuerte y un desarrollo cognitivo óptimo, mientras que su colina nutre el cerebro en formación. En los adultos, esos mismos nutrientes reparan y mantienen los tejidos, al mismo tiempo que la luteína y la zeaxantina protegen la vista de los estragos del tiempo. Y para todos, su aporte de vitaminas y minerales esenciales fortalece el sistema inmunológico y promueve el bienestar general.

Cómo prepararlo

Así, el huevo, versátil y delicioso, se convierte en un pilar de la alimentación equilibrada en cada etapa de la vida. Carolina Pye, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de Universidad de los Andes, dice que un huevo tiene 80 calorías y aporta en proteínas y en grasas de buena calidad, como también "entrega harta saciedad. Eso lo hace un buen componente al desayuno, porque ayuda que no tengas hambre tan pronto", destaca. Sobre la manera ideal para preparar un buen plato con huevos, la académica sugiere que es mejor cocerlo. "Es mejor prepararlo cocido. Las proteínas se absorben mejor cuando están cocidas, el huevo crudo no, además que es inseguro", advierte. "Las mejores maneras de prepararlo es agregarle verduras o cereales de buena calidad. Lo ideal es cocinarlo con poco aceite o con nada de aceite". Si alguien es alérgico o tiene algún tipo de impedimento, "puede reemplazarlo por cualquier tipo de proteína del mismo grupo, como pasta de pollo, hummus, atún, para el desayuno" recomienda. ¿Y un yogur? "aporta, pero no en la misma cantidad que un huevo".