



El huevo al desnudo



28 febrero, 2014 by Isidro Molfese



¿QUÉ ES MEJOR PARA TI... LOS HUEVOS ENTEROS O LAS CLARAS DE HUEVO?

INTERESANTE Y SORPRENDENTE...

Qué es Mejor para Ti, los Huevos Enteros o las Claras de Huevo? por *Mike Geary, Especialista Certificado en Nutrición, Entrenador Personal Certificado* Recientemente, estuve en un viaje de fin de semana con algunos amigos y uno de ellos estaba haciendo el desayuno para todo el grupo.

Me acerqué para ver qué estaba cocinando y vi que estaba preparándose para hacer una gran tanda de huevos.

Bueno, para mi sorpresa y horror, noté que estaba abriendo los huevos, separando las claras en un tazón y tirando las yemas.

Le pregunté por qué diablos estaba tirando las yemas y me contestó...



"Porque pienso que las yemas son terribles para uno... allí es donde está toda la grasa desagradable y el colesterol"... Y yo repliqué "¡quieres decir que allí está la nutrición!"

Este es un ejemplo perfecto de lo confundida que está la gente sobre la nutrición.

En un mundo lleno de información errónea, de alguna manera ahora la gente piensa equivocadamente que la yema de huevo es la peor parte cuando, en realidad **¡LA YEMA ES LA PARTE MÁS SALUDABLE DEL HUEVO!**

Si tiras la yema y sólo comes las claras, esencialmente estás desperdiciando la parte del huevo con más nutrientes, más rica en antioxidantes, vitaminas y minerales.



Las yemas contienen vitaminas B, trazas de minerales, vitamina A, ácido fólico, colina, luteína y otros poderosos nutrientes, que ni siquiera vale la pena intentar listarlos.

De hecho, las claras de huevo están casi desprovistas de nutrientes comparadas con las yemas. Inclusive, la proteína de la clara de huevo no es tan potente sin las yemas para equilibrar el perfil de aminoácidos y hacer que la proteína sea más bio-disponible.

Por no mencionar siquiera que las yemas de huevo de gallinas contienen ácidos grasos omega-3.

Las yemas contienen más del 90% del calcio, hierro, fósforo, zinc, tiamina, B6, ácido fólico y B12, y ácido pantoténico del huevo.

Además, las yemas contienen todas las vitaminas liposolubles A, D, E y K, así como todos los ácidos grasos esenciales.(AGEs) Y ahora, la objeción común que recibo todo el tiempo cuando digo que las yemas son la parte más nutritiva del huevo...

“Pero he oído que los huevos enteros me dispararán el colesterol por las nubes”

¡No, esto es FALSO!



Antes que nada, cuando comes un alimento que contiene una gran cantidad de colesterol dietario como los huevos, tu cuerpo disminuye su producción de colesterol para equilibrar las cosas.

Por otra parte, si no ingieres suficiente colesterol, tu cuerpo simplemente produce más, ya que el colesterol cumple muchas funciones importantes en el cuerpo.

Y aquí es donde se pone aún más interesante... Ha habido varios estudios últimamente que indican que el consumo de huevos enteros en realidad aumenta el colesterol bueno HDL en mayor grado que el colesterol LDL, mejorando así tus niveles generales de colesterol y tu química sanguínea.

Y tercero ¡el colesterol alto NO INDICA una enfermedad!

La enfermedad cardíaca es una enfermedad ... pero el colesterol alto NO lo es.



El colesterol es una sustancia MUY importante del cuerpo y tiene unas funciones igualmente vitales... es ABSOLUTAMENTE INCORRECTO tratar de "bajar tu colesterol" simplemente por la propaganda de las empresas farmacéuticas diciendo que todos en el planeta deberían tomar estatinas.



Si te interesa específicamente el tema del colesterol, hay otro artículo sobre por qué tratar de combatir el colesterol es un error y cuáles son REALMENTE los factores de riesgo de muerte.

Además, las yemas contienen el antioxidante luteína, así como otros antioxidantes que pueden ayudar a protegerte de la inflamación dentro de tu cuerpo (la VERDADERA culpable de la enfermedad cardíaca ¡y no el colesterol dietético!), dando otra razón por la que las yemas son realmente buenas para ti, y no perjudiciales.

Para probar aún más que los huevos enteros son mejores para ti que las claras, hace poco leí un estudio de la Universidad de Connecticut, que mostró que un grupo de hombres en el estudio que comieron tres huevos por día durante 12 semanas mientras reducían los hidratos de carbono, la dieta alta en grasa aumentó su colesterol bueno HDL en un 20%, mientras que su colesterol malo LDL se mantuvo igual durante el estudio.

Sin embargo, el grupo que comió sustitutos de huevo (clara de huevo) no vio cambios en ninguno de los dos ni vio una mejora en el colesterol bueno (recuerda que los altos niveles de HDL se asocian con un menor riesgo de enfermedad cardíaca) que sí observaron los que comieron huevos enteros.



Así que espero haber dejado claro que los huevos enteros NO son un alimento maligno que arruinará tu cuerpo... al revés, los huevos enteros son MUY SUPERIORES a las claras.

¿Pero qué pasa con las calorías extras de las yemas?

Esto no es un problema y te explico por qué... a pesar de que las yemas de huevo contienen más calorías que las claras, las yemas tienen una densidad tan alta de micro-nutrientes en esas calorías, que aumenta la densidad global de nutrientes por caloría que consumes.

En esencia, lo que hace es ayudar a regular el apetito para el resto del día, por lo que terminas comiendo menos calorías en general.

Además, las grasas saludables de las yemas de huevo ayudan a mantener un buen nivel de hormonas para quemar grasa en tu cuerpo.



En general, ¡esto significa que las grasas extra (grasas saludables) y las calorías de la yema son tan ricas en nutrientes que ayudan realmente a quemar la grasa corporal!

La mayoría de la gente no se da cuenta de que hay una enorme diferencia, comprando huevos de gallinas sanas.

Así que la próxima vez que un profesional de la salud o uno de acondicionamiento físico te diga que las claras de huevo son mejores (debido a su mentalidad “fóbica” hacia las grasas dietarias, puedes ignorar calladamente su consejo sabiendo que comprendes la VERDAD sobre las yemas de huevo.

Y, por favor, dejémonos de la tontería de comer un omelette con 4-5 claras y una sola yema...

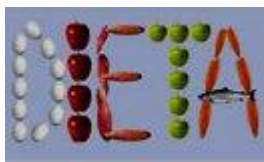
Si quieres un verdadero sabor y beneficios reales para tu salud, harás mejor comiéndote todos los huevos con sus yemas.

Después de todo, ¿REALMENTE crees que nuestros ancestros, miles de años atrás, tiraban las yemas y sólo se comían las claras? ¡CLARO QUE NO! Ellos sabían, intuitivamente, que todos los nutrientes estaban en las yemas.

Pero a nuestra sociedad moderna le han lavado el cerebro con mala información sobre las grasas y el colesterol.

Otro estudio interesante sobre los huevos...

Hace poco leí un estudio que comparaba grupos de personas que comían desayunos con huevo con personas que comían desayunos a base de cereal o panecillos.



Los resultados del estudio mostraron que los que comían huevo perdieron o mantuvieron un peso corporal más saludable mientras que los que comieron cereal o panecillos aumentaron de peso.

Incluso se planteó la hipótesis de que los que comían huevos en realidad ingerían menos calorías durante el resto del día debido a que su apetito quedaba más satisfecho, en comparación con los que comían cereal/panecillos, que habrían sido más propensos a oscilaciones del azúcar en la sangre y a los antojos de alimentos.

Ah, y una cosa más que casi me olvido de decirte... yo como 4 huevos casi todos los días en el desayuno y mantengo mi porcentaje de grasa corporal en un dígito la mayor parte del año.

¡Disfruta los huevos que comes y ten un cuerpo más delgado!