



Alimentos que curan

El huevo, la mejor fuente de proteínas

A pesar de la injustificada mala fama que ha arrastrado durante años, el huevo se perfila como uno de los alimentos más completos de la naturaleza.

Saludable y nutritivo

En el huevo se encuentran las proteínas de mayor valor biológico, más completas, incluso, que las de la carne o el pescado. No en vano, sirve de patrón de referencia a la hora de valorar la calidad proteínica del resto de alimentos.

Cerebro en forma

El huevo es la mejor fuente de la naturaleza de colina y una de las más abundantes de lecitina. La presencia de estos componentes hace que sea muy recomenda-

ble en el desarrollo del cerebro de los niños y a la hora de mejorar la capacidad de memoria y concentración.

El valor de sus grasas

Un huevo aporta entre 170 y 215 mg de colesterol, una cantidad considerable si se tiene en cuenta que el máximo recomendable en personas con el colesterol alto es de 200 mg al día. No obstante, los efectos del colesterol se ven contrarrestados por la presencia de lecitina, una sustancia que limita su absorción intestinal, y de ácidos grasos insaturados, un tipo de grasa cardiosaludable.

¿Cuántos a la semana?

Incluso las personas con tasas elevadas de colesterol pueden comer 2-3 huevos a la semana. El resto de la población, hasta 4 o 5 unidades semanales.



Previene las cataratas

También es una de las mejores fuentes animales de luteína. Este pigmento previene y reduce la progresión de las cataratas.

Elige los más fresco

Cuando prepares una receta que requiera la presencia de huevo crudo —crema pastelera, merengue, mayonesa...— elige el huevo más fresco de la nevera. Para saberlo, colócalo en un vaso con agua. Si se hunde del todo, es que es muy fresco.

EL DATO. Nunca hay que lavar los huevos antes de colocarlos en la nevera, ya que perderían la capa que los protege de bacterias como la salmonela.