

Huevos y salud

Cultura popular que supera el mito

2024 Vol. 2 No. 1

<https://doi.org/10.22201/fm.medicinaycultura.2024.2.1.2>

José Rodrigo León Paredes
Abiael Alexis Illescas Cobos



En México, la relación entre la alimentación, la nutrición y la salud se remonta a tiempos prehispánicos. La dieta de las culturas mesoamericanas se componía principalmente de alimentos de origen vegetal, como quelites, maíz, frijoles y chiles. Estos alimentos proporcionaban una sólida base en la obtención de nutrientes, como vitaminas, fibra, carbohidratos, hierro, zinc, magnesio y antioxidantes. En cuanto a la integración de proteínas de origen animal a su dieta, las culturas mesoamericanas consumían una amplia diversidad de insectos, así como carne de venado o conejo. Además, también obtenían proteínas a través de la crianza incipiente de guajolotes, consumiendo tanto su carne como sus huevos. Esta actividad avícola marcó un hito histórico en el interés por la domesticación, que permitía tener un suministro constante de proteínas de origen animal, lo cual era esencial para garantizar una dieta saludable.

Durante la conquista, los españoles introdujeron gallinas en las comunidades que ya criaban guajolotes. Las gallinas tenían mayores ventajas por su domesticación más antigua, lo que las hacía más dóciles, alcanzaban la madurez sexual en menor tiempo y, sobre todo, producían más huevos. A partir de ese momento, la crianza de gallinas se convirtió en una estrategia de subsistencia para las comunidades indígenas, brindando seguridad alimentaria y acceso a proteínas de calidad a través de los huevos. Esta práctica se arraigó en la cultura y se ha mantenido a lo largo del tiempo, convirtiendo al huevo en un alimento básico en la dieta mexicana.

Palabras clave: dieta mexicana, cardiovascular, colesterol, aterosclerosis

Medicina y Cultura

Con más de 500 años de integración cultural, el huevo va más allá de ser un simple alimento básico en México; es un símbolo integrado en la identidad mexicana. Su importancia trasciende de la cocina y se extiende a diferentes aspectos de la vida mexicana como un elemento icónico de cultura popular que no puede ser desprendido de los núcleos familiares de forma fácil. Por ejemplo, en diversas regiones del país, la importancia del huevo de gallina o guajolote no solo gira en torno a la alimentación. En algunas comunidades de origen maya, mixteca, zapoteca y nahua se conservan tradiciones ancestrales donde el huevo se utiliza en rituales de sanación. Uno de los rituales más destacados es la “limpia”, realizada por curanderas y chamanes con el objetivo de liberar a los pacientes de energías negativas. Durante la limpia, se realiza un suave masaje con un huevo sobre el cuerpo del paciente, permitiendo que absorba dichas energías y así se purifique el alma. Esta práctica ancestral demuestra la creencia en el poder espiritual y renovador del huevo en la tradición mexicana.

Sin embargo, el huevo también ha sido objeto de controversiales temas asociados a enfermedades en la salud humana. En 1950, las enfermedades cardiovasculares cobraron mucha relevancia en la tasa de mortalidad mundial, asociadas al aumento de niveles de colesterol en la sangre. Dado que el huevo es uno de los alimentos con una alta cantidad de contenido de colesterol (200 mg), la *American Heart Association* (AHA) hizo la recomendación mundial de disminuir su consumo diario. Esto ocasionó una ola de censura nutricional ya que, por una mala interpretación a la recomendación de la AHA, se le asoció directamente como la causa principal de la enfermedad cardiovascular.

El mito surge de la idea de que, al consumir huevo, el colesterol que contiene provocará aterosclerosis (acumulación de grasa en los vasos sanguíneos). Múltiples enfermedades cardiovasculares son producto de la aterosclerosis, como infarto agudo de miocardio, la angina de pecho y la insuficiencia cardíaca. Sin embargo, una gran cantidad de estudios realizados en la última década en torno a consumidores de huevo y su relación con el nivel de colesterol en sangre, demuestran que este consumo no aumenta de manera significativa el nivel de colesterol en sangre. La asimilación nutricional del colesterol

depende en gran medida de las características de cada persona y sus antecedentes patológicos como la obesidad, la resistencia a la insulina y la diabetes.

En el huevo existen ácidos grasos que en su mayoría corresponden a monoinsaturados y poliinsaturados. Estos ácidos grasos se consideran buenos por tener bajos niveles de lipoproteínas de baja densidad (LDL). Las LDL son conocidas como “colesterol malo” porque aumentan el riesgo de sufrir aterosclerosis. Las lipoproteínas de alta densidad (HDL) son consideradas como “colesterol bueno” debido a que, al contrario de las LDL, las HDL no se depositan en los vasos sanguíneos, sino que los limpian y llevan el colesterol de los vasos sanguíneos al hígado. Las lipoproteínas pueden ser más o menos causantes de aterosclerosis, según su tamaño. Las LDL más pequeñas son más propensas a la oxidación (fijación al vaso sanguíneo) y por lo tanto a provocar aterosclerosis. El huevo posee LDL y HDL de un tamaño mayor, de modo que son menos propensas a la oxidación y a causar aterosclerosis.

Los componentes nutricionales del huevo se presentan en la tabla 1. Su composición consta de tres elementos: cascarrón, clara y yema. En la clara se encuentran proteínas como ovoalbúmina, ovotransferrina, ovomucoide y ovomucina, las cuales se desnaturalizan fácilmente con el calor. La ovomucina contribuye a la viscosidad de la clara y posee una propiedad quelante de hierro, lo que le permite tener características antioxidantes. La yema es el medio energético en donde crece un nuevo organismo y contiene proteínas, hierro, fósforo y vitaminas A, D, E, B2, B5, B6, B7, B9 y B12. También dentro de la yema se encuentran lípidos como lecitina, cefalina y esfingomielina (presentes en diversos tejidos animales, como el sistema nervioso). Además, contiene carotenoides como la luteína y zeaxantina, que funcionan como antioxidantes y protectores frente a enfermedades como la degeneración macular (pérdida de visión) principalmente en adultos mayores. Debido al alto valor nutricional que el huevo aporta para el desarrollo y bienestar, es un alimento imprescindible en etapas de la vida como la infancia y la vejez.

En la actualidad, México se destaca como el país líder en el mundo en consumo de huevo, con un consumo per cápita de 25.23 kg en 2022, lo que equivale a aproximadamente 345 huevos por habitante al año.

Tabla 1. Cantidad de nutrientes en el consumo de 100 g de huevo

Nutrientes contenidos en el huevo	Cantidad referente al consumo de dos huevos de 50 g
Macronutrientes	
Valor energético [kcal]	141
Proteínas [g]	12.7
Azúcares [g]	0.68
Ácidos grasos saturados [g]	2.8
Ácidos grasos monoinsaturados [g]	3.6
Ácidos grasos poliinsaturados [g]	1.6
Sal [g]	0.36
Micronutrientes	
Vitamina A (retinol) [µg]	227
Vitamina D (calciferol) [µg]	1,8
Vitamina E (tocoferol) [mg]	1.9
Vitamina B2 (riboflavina) [mg]	0.37
Vitamina B3 (niacina) [mg]	3.3
Vitamina B9 (ácido fólico) [µg]	51.2
Vitamina B12 (cianocobalamina) [µg]	2.1
Vitamina B7 (biotina) [µg]	20
Vitamina B5 (ácido pantoténico) [mg]	1.8
Fósforo [mg]	216
Hierro [mg]	2.2
Zinc [mg]	2
Selenio [µg]	10
Colina [mg]	250

Este dato refleja la importancia del consumo de huevos para la seguridad alimentaria del país. Su popularidad también es resultado de su histórica presencia en los hogares mexicanos, su accesibilidad económica y su versatilidad en las preparaciones culinarias.

La gastronomía mexicana es reconocida como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO. Hoy existen más de 200 platillos mexicanos que incorporan al huevo como ingrediente principal o complementario, con recetas de distinto enfoque y origen según la región del país. Existen recetas para preparar platillos para la alimentación cotidiana entre los cuales se encuentran “chilaquiles con huevo”, “huevos divorciados”, “huevos estrellados”, “huevos revueltos” y “huevos hervidos con arroz”. Otras recetas mezclan al huevo con la identidad de todo el país, con platillos como “huevos a la mexicana” en cuya preparación se incorporan jitomate rojo, cebolla blanca y chiles verdes que hacen alusión a la bandera de México; o “huevos rancheros”, que se come principalmente en el desayuno y cuya preparación consta de dos huevos fritos servidos cada uno encima de una tortilla frita, que hacen alusión a sombreros de charro y son acompañados con tocino y frijoles.

Y parte del acervo gastronómico de algunos estados contempla también platillos que resaltan el huevo como ingrediente principal, como los “huevos con rajas de chiles poblanos” en Puebla, “empanadas de huevo con mole amarillo” en Oaxaca, y “huevo con machaca” en Nuevo León.

Existen recetas más ancestrales asociadas a comunidades indígenas, y entre ellas el mejor ejemplo es la receta de “huevos zapateros”, tradicional de la región de la cañada oaxaqueña, en particular del poblado de Huautla de Jiménez. Los “huevos zapateros” llevan pocos ingredientes, y por lo general se preparan para aliviar los síntomas del resfriado o de la resaca.



Receta de huevos zapateros

Ingredientes:

4 huevos frescos

3 jitomates

1 diente de ajo

5 chiles chiltepec

2 hojas tiernas de hierba santa

4 hojitas de hierbabuena y sal

Preparación:

1. Lavar los jitomates y chiles, pelar el diente de ajo
2. Hervir los jitomates, chiles y ajo por 10 minutos, después retirar y moler en molcajete o licuadora para obtener una salsa
3. Vaciar la salsa en una cazuela y ponerla a fuego medio, agregar poco más de medio litro de agua a fin de obtener un caldo
4. Cuando el caldo este hirviendo romper los cuatro huevos para verter solo las claras y las yemas
5. Agregar al caldo las hojas de hierba santa y hierbabuena, sal al gusto
6. Servir el caldo de “huevos zapateros”

Como hemos visto, el huevo en México es un alimento muy arraigado a la cultura popular mexicana, producto de su historia desde tiempos prehispánicos en la incorporación de su dieta y el aporte nutricional. Hoy en día, el huevo también es elemento popular e indispensable de la gastronomía mexicana. Aunque, en su historia se ha desarrollado el mito controversial

de salud cardiovascular, estudios actuales han demostrado que no es significativa la relación entre el consumo de huevo y esta enfermedad.

Lecturas recomendadas

- Arizpe, N., Cervantes-Parra, J. C., Nieves, P. (2021). Análisis integral de la dieta tradicional mesoamericana. *Rednutrición* 12(1), 811-814. <https://edicionesberit.com/wp-content/uploads/2021/09/MxNt211-06Arizpe.pdf>
- Aparicio, A. J. (2009). La limpia en las etnomedicinas mesoamericanas. *Gazeta de Antropología* 25(1), 5-20. <http://hdl.handle.net/10481/6866>
- Aparicio, A., Salas, M., Cuadrado-Soto, E., Ortega, R., y López-Sobaler, A. (2018). El huevo como fuente de antioxidantes y componentes protectores frente a procesos crónicos. *Nutrición Hospitalaria* 35(6), 36-40. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.2285>
- Berciano, S., y Ordovás, J. (2014). Nutrición y salud cardiovascular. *Revista Española de Cardiología* 67(9), 738-747. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2014.05.003>
- Cuca-García, J. M., Gutiérrez-Arenas, D. A. y López-Pérez, E. (2015). La avicultura de traspatio en México: Historia y caracterización. *Agroproductividad* 8(4), 30-36. <https://revista-agroproductividad.org/index.php/agroproductividad/article/view/669/537>
- Dussailant, C., Echeverría, G., Rozowski, J., Velasco, N., Arteaga, A., y Rigotti, A. (2017). Consumo de huevo y enfermedad cardiovascular: una revisión de la literatura científica. *Nutrición Hospitalaria* 34(3), 710-718. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.473>
- Oriondo, R. L., Bernui, I., Valdivieso, L. R. y Estrada, E. (2013). Relación entre colesterol dietario, consumo de huevo y perfil lipídico en adultos aparentemente sanos, según grupos de edad. *Anales de la Facultad de Medicina* 74(1), 27-30. <https://www.redalyc.org/pdf/379/37926449007.pdf>

Sugerencia de citación

León-Paredes, J.R. & Illescas-Cobos, A.A. (2024, marzo). Huevos y salud. Cultura popular que supera el mito. *Medicina y Cultura*, 2(1), mc24a-02. <https://doi.org/10.22201/fm.medicinaycultura.2024.2.1.2>