

¿ES MEJOR CONSUMIR LAS CLARAS O EL HUEVO ENTERO?

“Los huevos han tenido una larga y variada historia en la nutrición humana. Por un lado, son una de las fuentes de proteína disponibles de la más alta calidad.

Los huevos enteros son ligeramente de mayor calidad que las claras (sin embargo, ambos son buenos), aunque los huevos crudos son absorbidos muy pobremente.

Por otro lado, el alto contenido en grasa y colesterol provocaron una enorme reputación negativa por desarrollar riesgos potenciales a la salud por su consumo.

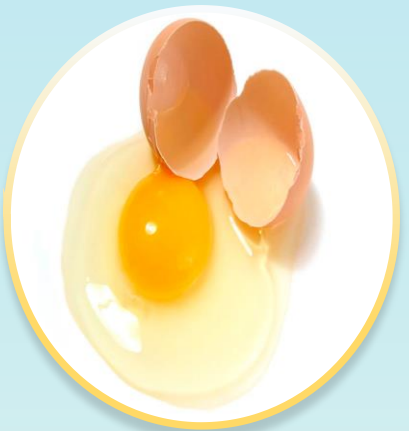
En años recientes, la percepción de si los huevos son o no son no dañinos, ha dado un giro, pues investigaciones recientes han encontrado que la mayor parte de este temor está infundado ya que los huevos contienen muchos nutrientes que promueven la salud.

Para empezar, cualquier preocupación sobre la ingesta de colesterol de la dieta, carece de fundamento, y en cualquier caso, cuando aumenta el colesterol sanguíneo, debido a un mayor consumo de huevo, es del tipo más saludable.

Toda la grasa y el colesterol se encuentran en la yema (la cual también contiene la mayoría de los micronutrientes) y las claras están, efectivamente, libres de grasa.

Cuando la grasa debe ser reducida o limitada, una mezcla de uno o dos huevos enteros con claras (para incrementar el contenido de proteína de una comida) puede proveer un conjunto óptimo en términos de sabor, calidad de proteína y contenido calórico/graso.

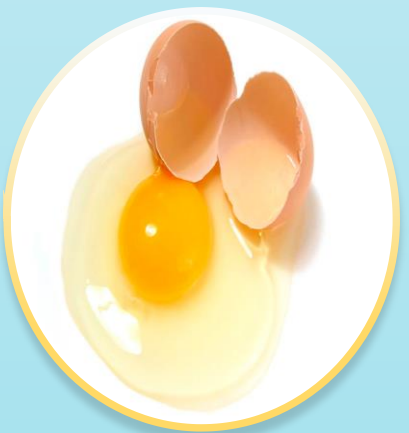
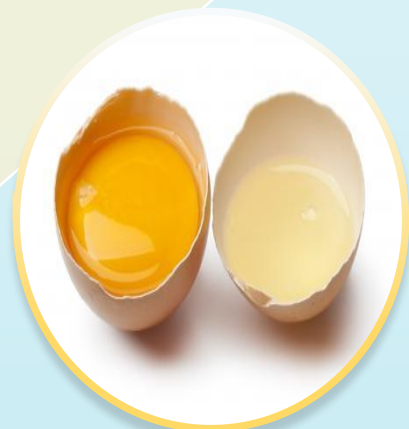
Los huevos son en general, una buena fuente de zinc y B12, pero una pobre fuente de hierro.” (1)



¿ES MEJOR CONSUMIR LAS CLARAS O EL HUEVO ENTERO?

Los resultados del consumo de 3 huevos completos vs el equivalente proteico consumiendo solamente claras, en la síntesis de proteínas post-ejercicio fueron los siguientes (2):

- Se promueve comúnmente que se quite la yema para mejorar la salud cuando se consumen varios huevos. Esta es una creencia infundada relacionada al contenido de grasa y colesterol.
- La yema es densa en nutrientes y contiene ~40% del total de la proteína que se encuentra en el huevo, y parece contraproducente retirarla para cubrir las recomendaciones de proteínas.
- La composición de los macronutrientes eran: Huevo Completo [18g de proteína (1.57 g de leucina), 17 g de grasa y 226 kcal] y Claras: [18g de proteína (1.60 g de leucina), 0 g de grasa y 73 kcal].
- La tasa de aparición de Leu fue más rápida para las **CLARAS vs HUEVO COMPLETO**.
- La tasa FRS de proteína miofibrilar se incrementó en mayor medida para **HUEVO COMPLETO vs CLARAS**.
- Proveer energía adicional con fuentes aisladas de proteína no amplifica las propiedades anabólicas de los aminoácidos de la dieta.
- La investigación ha demostrado que otros componentes de los alimentos, más allá de los aminoácidos, pueden tener un papel de apoyo en modular el anabolismo muscular postprandial (después de comer) durante la recuperación del ejercicio.



¿ES MEJOR CONSUMIR LAS CLARAS O EL HUEVO ENTERO?



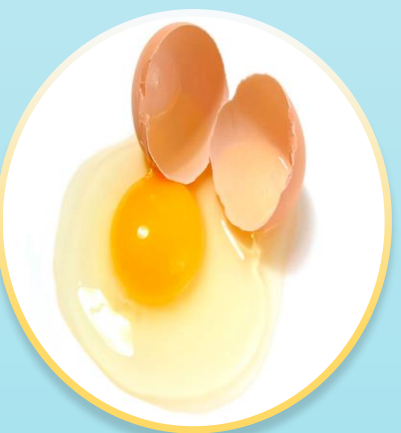
- La mayor disponibilidad de Leu por la ingesta de **CLARAS NO RESULTÓ** en **MAYOR NI MÁS RÁPIDA** estimulación de la síntesis de proteínas.

- Como parte de la matriz del alimento entero, la yema contiene varios componentes alimentarios no-proteínicos que pueden tener propiedades anabólicas.

- Es importante mencionar que a pesar de las recientes modificaciones a los lineamientos dietéticos que reflejan que la ingesta total de colesterol a menudo es malinterpretada como factor de riesgo para enfermedad cardiovascular, la práctica popular aún dicta quitar la yema cuando se consumen varios huevos en una comida.

- Quitar la yema, y sus nutrientes asociados, puede limitar la estimulación de la síntesis de proteínas, así como los beneficios que se tiene a la salud en general.

- Se demostró que la tasa de síntesis de proteínas post-ejercicio se estimula en mayor medida con **HUEVO COMPLETO vs CLARAS** a pesar de igualar el contenido de proteínas.



REFERENCIAS

(1) McDonald L. (2017) The Women's Book Vol I, pág. 203.

(2) Van Vliet y cols. Consumption of whole eggs promotes greater stimulation of postexercise muscle protein synthesis than consumption of isonitrogenous amounts of egg whites in young men. Am J Clin Nutr. 2017 Dec;106(6):1401-1412. doi: 10.3945/ajcn.117.159855. Epub 2017 Oct 4.