

EL HUEVO, UN ALIADO PARA NUESTRAS DEFENSAS

D. Ana M^a López Sobaler:



Doctora en Farmacia y Catedrática de Nutrición y Bromatología y Directora del Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos, de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid. Su actividad investigadora ha estado centrada en el estudio de la situación nutricional de diferentes colectivos -desde la infancia hasta la tercera edad-, y su repercusión en su capacidad funcional y sanitaria y en el control de peso. Es miembro de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación y de la Comisión Delegada del Consejo asesor científico del [Instituto de Estudios del Huevo](#).

Como casi todos los inviernos, este también ha traído bajo el brazo algunos riesgos para nuestra salud, en forma de gripe, resfriados y catarros, que han afectado a buen número de ciudadanos en toda España. Las cifras de contagiados aumentan debido a la bajada de temperaturas y la mayor facilidad de propagación de los virus en las reuniones navideñas.

Aunque estemos vacunados contra la gripe y el Covid, el riesgo de padecer resfriados comunes o enfermedades respiratorias es una realidad, y pueden complicarse especialmente en pacientes mayores y vulnerables. Las autoridades sanitarias han recordado la importancia de la prevención y han aconsejado volver a hacer uso de las mascarillas en sitios cerrados y de gran afluencia, así como medidas higiénicas (por ejemplo, lavarse las manos frecuentemente o estornudar protegiendo la boca con el brazo para reducir la expulsión de aerosoles).

No obstante, debemos recordar que el principal elemento de protección de nuestro organismo frente a las infecciones es el sistema inmunitario. Y podemos ayudarle a cumplir su función, por ejemplo, con una alimentación adecuada.

¿Cómo puede el huevo ayudarnos a fortalecer nuestras defensas?

El huevo contiene nutrientes que, más allá de cubrir nuestras necesidades dietéticas, tienen importancia adicional por su relación con el funcionamiento adecuado de nuestro organismo. Entre ellos, destaca su aporte de cantidades relevantes de vitaminas, como

la A, la B₁₂, y la D, y de minerales como el hierro, el selenio y el zinc, que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario. Por ello, debemos tener en cuenta su consumo adecuado para afrontar en mejores condiciones los riesgos de padecer las enfermedades habituales en el período invernal.

Los nutrientes citados están presentes en el huevo en cantidad significativa (más del 15% de la cantidad de referencia del nutriente). Tomando como cantidad 100 gramos de huevo (parte comestible de dos huevos de tamaño M), los nutrientes aportados de cada uno de ellos son los siguientes: un 28,4 % de vitamina A, un 36% de vitamina D, un 84% de vitamina B₁₂, un 15,7% de hierro, un 20% de zinc y un 18,2% de selenio.

En definitiva, el huevo ofrece un aporte de nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo. En el marco de una alimentación variada y equilibrada que incluya alimentos ricos en vitaminas y antioxidantes como verduras, frutas y legumbres, una buena hidratación y una vida activa, nos ayudan a fortalecer el sistema inmunitario y a evitar que los virus nos hagan pasar un mal momento con la llegada del frío.

La facilidad en su elaboración y su incorporación en numerosas recetas lo convierten en un alimento fácil de consumir, que contribuye a mantener una buena salud y a evitar carencias nutricionales, siempre combinado con mantener un estilo de vida activo y una dieta equilibrada.