



Huevos:

¡Un aliado en la nutrición del deportista!

El huevo consumido en cantidades moderadas y manipulado adecuadamente, es un alimento seguro y adecuado para deportistas y colectivos más activos (López, Aparicio y Ortega, 2017).

Sus bondades nutricionales, permiten adaptarlo fácilmente al estilo de vida de los deportistas y las altas demandas nutricionales.

Repasemos algunos de sus beneficios mencionados por López, Aparicio y Ortega (2017):

- Proteínas de elevada calidad y altamente biodisponibles: 2 unidades cubren el 30% de las ingestas recomendadas (IR) de proteínas para un adulto medio.
- Perfil de ácidos grasos muy favorable desde el punto de vista cardiovascular: defensa ante el estrés oxidativo e inflamación, en el metabolismo celular, y en el crecimiento y reparación de tejidos.
- Aporta vitaminas y minerales implicados en el metabolismo energético y proteico.
- Bajo aporte calórico (70 kcal /unidad): permite adaptarlo a las necesidades de las diferentes disciplinas deportivas en cuanto a peso y también en personas que inician la práctica de actividad física.
- Tiene un PDCAAS (Protein digestibility-corrected amino acid score) de 100% y puntuación corregida por digestibilidad del 97%, superior a todas las proteínas de origen animal (lácteos, carnes y pescados)

¡EL HUEVO ENTERO... ES MEJOR!

Bagheri et al. (2021) realizaron un estudio con 30 personas, de sexo masculino, que realizaron deportes de resistencia y evaluaron el efecto del consumo de huevo entero (3 unidades), versus el consumo de claras de huevo (6 claras) durante un periodo de 12 semanas, concluyendo que la ingesta de huevo entero postejercicio incrementó la extensión de rodilla, la fuerza de prensión, los niveles de testosterona y redujo el % de grasa corporal.

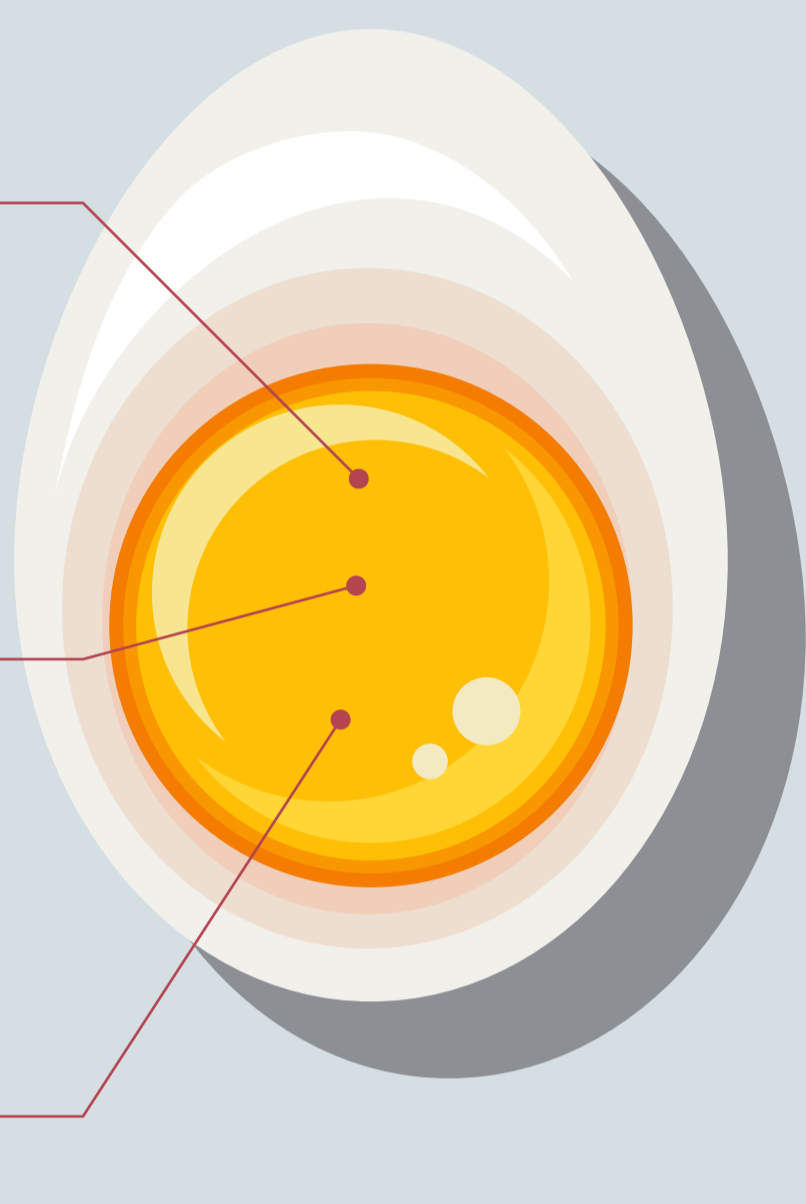
Stephan van Vliet et al. (2017), afirman que al eliminar la yema de huevo se limita la estimulación de la síntesis de proteína muscular, demostrando en su estudio que la síntesis de proteína miofibrilar postejercicio, fue mayor después de consumir huevos enteros que claras en hombres jóvenes saludables.

Además, López, Aparicio y Ortega (2017) afirman que:

La yema concentra el 40% de las proteínas del huevo.

En la yema se encuentra exclusivamente nutrientes como: **vitaminas liposolubles A, D, E, y K y la luteína y zeaxantina** se encuentran exclusivamente en la yema.

En la yema están en mayor proporción las **vitaminas B1, B6, B12, folatos, ácido pantoténico, biotina y colina, calcio, fósforo, hierro, zinc, cobre.**



¡Si eliminamos la yema, eliminamos gran parte de la riqueza nutricional del huevo!

¿HUEVO CRUDO O COCIDO?

Sin dudar, la respuesta es **¡cocido por supuesto!**. Aquí 3 razones importantes:

- 1 El calor desnaturaliza las proteínas del huevo: esto aumenta la digestibilidad.
- 2 El calor inactiva algunas proteínas como la avidina, que es un factor antibiótico.
- 3 Se evita el riesgo de contaminación microbiana.

(López, Aparicio y Ortega, 2017).

PROTEÍNAS

Las proteínas son necesarias para sintetizar nuevas proteínas corporales, incluidas las miofibrilares, y para reparar las proteínas dañadas durante el esfuerzo deportivo, de ahí que la alta digestibilidad de las proteínas del huevo, las haga fundamentales en la dieta de las personas deportista.

Se establece como recomendación que los deportistas reciban un aporte de 20 g de proteína en cada una de las comidas, tras el entrenamiento y antes de dormir, ya que posterior al entrenamiento el músculo es más sensible al aporte de aminoácidos, favoreciendo la síntesis de proteínas y la recuperación muscular.

“La ingesta de unos 20-25 g de proteína de huevo, que proporcionan unos 8-10 g de aminoácidos esenciales, permite alcanzar casi la máxima síntesis proteica en adultos jóvenes tras un ejercicio de resistencia”. (López, Aparicio y Ortega, 2017. P.32)

No obstante, no se debe olvidar que es necesario adaptar la ingesta de proteínas a las necesidades de cada persona, debido a que se sabe que “la ingesta excesiva de proteínas también favorece la eliminación urinaria de calcio, lo que puede afectar negativamente a la masa ósea.” (López, Aparicio y Ortega, 2017. p.32)

GRASAS

En su perfil de ácidos grasos predominan las grasas mono y poliinsaturadas y cantidades apreciables de ácidos grasos omega 3, asociados a una disminución de la fatiga muscular. (López, Aparicio y Ortega, 2017).

En la persona deportista al aumentar las demandas de energía, también aumentan las necesidades de vitaminas B1, B2 y niacina, y B6 debido a la mayor ingesta proteica.

Dos huevos cubren:

- Más del 15% de las IR de vitamina A, E, B2, niacina, hierro, zinc y selenio
- Más del 30% de las IR de vitamina B12, ácido pantoténico, biotina, colina y fósforo de adultos

El alto aporte de vitaminas y minerales del huevo es importante debido a que en las personas deportistas (López, Aparicio y Ortega, 2017):

- Todos los nutrientes con propiedades antioxidantes son necesarios ya que el aumento en el consumo de oxígeno produce un mayor estrés oxidativo y radicales libres.
- Las necesidades de folatos y vitamina B12 incrementan debido a su necesidad para recuperar el tejido muscular que se ha dañado durante la práctica de ejercicio.
- Una ingesta adecuada de proteínas y algunos micronutrientes involucrados en la respuesta inmune como son el hierro, zinc, y vitaminas A, D, E, B6 y B12 protegen el sistema inmunológico.
- El aporte de vitamina D es necesaria para reducir el riesgo de fracturas óseas por estrés e impacta el rendimiento deportivo.
- La ingesta suficiente de hierro es necesaria ya en deportes de alta intensidad puede inducirse anemia debido a una menor absorción, pérdidas urinarias, por sudor y heces.
- Es necesario un consumo adecuado de colina por su participación en otras moléculas como acetilcolina, fosfolípidos, lipoproteínas entre otras.

Referencias

- Bagheri, Reza1; Hooshmand Moghadam, Babak2; Ashtary-Larky, Damoon3; Forbes, Scott C.4; Candow, Darren G.5; Galpin, Andrew J.6; Eskandari, Mozghan7; Kreider, Richard B.8; Wong, Alexei9 Whole Egg Vs. Egg White Ingestion During 12 weeks of Resistance Training in Trained Young Males: A Randomized Controlled Trial, Journal of Strength and Conditioning Research: February 2021 - Volume 35 - Issue 2 - p 411-419 doi: 10.1519/JSC.0000000000003922

- López-Sobaler AM, Aparicio Vizuete A, Ortega RM. Papel del huevo en la dieta de deportistas y personas físicamente activas. Nutr Hosp 2017;34(Supl. 4):31-35

- DOI:http://dx.doi.org/10.20960/nh.1568

- Stephan van Vliet, Evan L. Shy, Sidney Abou Sawan, Joseph W. Beals, Daniel W. West, Sarah K. Skinner, Alexander V. Ulanov, Zhong Li, Scott A. Paluska, Carl M. Parsons, Daniel R. Moore, Nicholas A. Burd, Consumption of whole eggs promotes greater stimulation of postexercise muscle protein synthesis than consumption of isonitrogenous amounts of egg whites in young men, The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 106, Issue 6, December 2017, Pages 1401–1412, https://doi.org/10.3945/ajcn.117.159855

