

# EL HUEVO

James Abad\*. 2007. Asociación Latinoamericana de Avicultura (ALA), Boletín 4(37).

\*Presidente del Instituto Latinoamericano del Huevo (ILH).

[www.produccion-animal.com.ar](http://www.produccion-animal.com.ar)

Volver a: [Producción avícola](#)

Durante muchos años existió la creencia de que el huevo era un alimento cuyo consumo convenía limitar. Por justicia la fama que arrastraba este excelente alimento ya llegó a su fin.

El huevo ha sido calificado por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación - FAO, por sus siglas en inglés- como el recurso más nutritivo que existe en la naturaleza. Con una tasa de eficiencia nutricional del 93,7% de proteína, el Huevo contiene los nueve aminoácidos esenciales que el organismo humano no puede producir y que por lo tanto debe ingerir diariamente con los alimentos. En él se encuentran las proteínas de mayor valor biológico, más completas incluso que las de la carne de res, el pescado o los lácteos.

Asimismo, a esta consideración se suman las diversas investigaciones científicas desarrolladas en la última década. Estas también encuentran al huevo como uno de los alimentos más completos y saludables recomendándose su consumo diario debido a que contiene nutrientes imprescindibles, como la colina, la cual es muy importante en la alimentación de las mujeres embarazadas, ya que participa en la formación del cerebro del feto, adicionalmente contiene Luteína y Zeaxantina, nutrientes que favorecen la prevención de la degeneración macular en ancianos; podemos mencionar también que es una de las pocas fuentes alimenticias de vitamina D, la cual es indispensable para la correcta absorción y utilización del Calcio, y por si fuera poco es un excelente instrumento en dietas de adelgazamiento, ya que debido a su densidad nutritiva nos alimenta sin brindarnos calorías en exceso.

Es por estas ventajas y su bajo costo, en comparación con otros alimentos de menor aporte nutricional, que este recurso representa una gran opción para los sectores más deprimidos de la población. Es así que el huevo surge como alternativa importante y obligada en la dieta diaria, sobretudo en un contexto donde la malnutrición infantil aumenta cada año trayendo consecuencias graves en el desarrollo físico e intelectual en la población latinoamericana.

Finalmente, entender la nutrición como un elemento importante para el desarrollo humano es fundamental para lograr el desarrollo mutuo. Una sociedad bien alimentada tiene mayores posibilidades de progreso que otra mal nutrida. Es ahí donde reside la trascendencia de los Seminarios Internacionales de Nutrición que promueve la Asociación Latinoamericana de Avicultura – ALA. En ellos se reúne y divulga información documentada dando margen a una mejor difusión de estos trabajos de investigación entre los profesionales de la salud. Sabemos que para cualquier cambio positivo el apoyo a la investigación y la difusión de la información son lo más importante. Es por ello que ALA ya puede exhibir resultados de sus 5 seminarios internacionales de nutrición desarrollados en Perú, El Salvador, Panamá, Argentina y recientemente en Cuba, así como participarles que pronto tendremos seminarios en Colombia, México, Bolivia, Costa Rica y Brasil. El objetivo es seguir llevando al mundo el mensaje de salud y nutrición que ofrece su “majestad el Huevo”.

Volver a: [Producción avícola](#)