

---

Estudio: Comer huevo todos los días puede mejorar el coeficiente intelectual

24/10/2018



Lo anterior es porque el “alimento contiene fosfolípidos en la yema y funciona muy bien para esto”, explicó que el académico de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

De acuerdo con el investigador, especialistas de Estados Unidos realizaron un estudio con niños de escasos recursos en Sonora y Chihuahua. Hicieron un seguimiento en personas que durante un mes consumieron este alimento todos los días.

Al final, identificaron que quienes lo comieron diario tenían un mejor coeficiente intelectual que aquellos que no lo hicieron.

José Antonio Quintana destacó que el huevo es el producto perfecto, porque tiene proteína, lípidos, vitaminas, minerales y es económico.

Según la información que difunde UNAM Global, durante muchos años se ha creído que el colesterol del huevo es nocivo para la salud. Se trata de una tendencia proveniente de Estados Unidos donde aseguraban que los problemas cardíacos eran resultado del consumo de este producto, y por ello dejaron de comprarlo.

Sin embargo, dichos problemas aumentaron, y al final se identificaron otros factores como una vida sedentaria, estrés, tabaquismo, alcoholismo, entre otros.

Hoy se sabe que existen fracciones de colesterol de alta densidad bueno y colesterol de baja densidad malo, y la proporción perfecta es dos a uno. De hecho, “el huevo tiene esta proporción, dos partes de lipoproteínas de alta densidad que es el colesterol bueno contra uno malo”.

Por tal motivo, para el investigador universitario consumirlo no es nocivo, a menos que se ingieran de cinco a seis huevos al día.

Otro mito es que las claras son buenas porque no contienen colesterol, y las yemas son malas porque sí lo contienen. “Es como en la época de la Colonia, donde las claras se usaban para pintar en las iglesias y las yemas para hacer los dulces”.

No obstante, la yema es tan buena como la clara, “por no decir que hasta mejor”. Todas las vitaminas y minerales están presentes en la yema.

Quintana López destacó que México es el país con mayor consumo de huevo a nivel mundial, debido a que es un producto de bajo costo.

En México existen 155 millones de gallinas, más o menos 1.3 gallinas por cada mexicano. “Visto desde los países más avanzados del mundo que tienen más de un ave por habitante, México está a su altura”, consideró el investigador universitario.