



A favor del HUEVO

Alberto Ramírez y Darling Ruíz
Sociedad Cubana de Productores Avícolas, ACPA

Una dieta equilibrada es aquella que garantiza las necesidades de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. El huevo forma parte de esta dieta, aporta 70 calorías, provee la mejor proteína encontrada entre todos los alimentos en correspondencia con su composición aminoacídica y gran variedad de vitaminas y minerales. Es un alimento natural y “envasado en origen”, antes de la puesta es prácticamente estéril, a pesar de la mala fama que se le atribuye por estar implicado en numerosas intoxicaciones alimentarias.

La yema aporta 59 calorías. El contenido total de grasa es de 4 a 4,5 g/ unidad, de las cuales 1,5 g son saturadas y el resto insaturadas en las que predomina las monoinsaturadas, que son beneficiosas para el organismo. Es rica en vitaminas y minerales: A, E, D, ácido fólico, B12, B6, B2, B1, hierro, fósforo y cinc. La yema es de los pocos alimentos que contienen vitamina D de forma natural. El huevo tiene dos carotenoides, luteína y zeaxantina que intervienen en la salud del ojo, especialmente participarían en una significativa reducción del riesgo de cataratas y de degeneración macular relacionada con la edad.

De las antiguas recomendaciones de “no más de 3 huevos por semana”, hoy en día los profesionales actualizados aclaran que si usted es una persona sana puede consumir un huevo por día en el contexto de una dieta equilibrada y un programa de actividad física.

La *American Dietetic Association* incluye dentro de la definición de alimento funcional a los alimentos naturales no enriquecidos o fortificados y

que aporten beneficios concretos para la salud. Algunos investigadores ya tratan al huevo de “funcional”.

Surgimiento de un Instituto

Las condiciones de nuestro mercado son similares en la mayoría de países. Existe bajo consumo de huevos, deficiencias nutricionales en gran parte de la población, ingresos per cápita deprimidos y de sininformación sobre recomendaciones dietéticas. Por ello, el productor de huevos de la región latinoamericana tiene el compromiso y la capacidad de abastecer con proteínas económicas la demanda creciente de huevos. Este alimento pertenece a la tradición culinaria y nutricional de la población.

Varios empresarios se reunieron en Guatemala durante el XVII congreso latinoamericano de avicultura en octubre de 2001 para proponer la creación de un grupo de trabajo que promoviera el intercambio de experiencias y la información relacionada con el consumo del huevo en América Latina. Meses después, la directiva de Asociación Latinoamericana de Avicultura (ALA), reunida en Atlanta aprobó la creación de un órgano asesor y responsabilizó con éste al Sr. Fernando Ikeda.

Este órgano asesor, el Instituto Latinoamericano del Huevo (ILH), se designó de manera democrática entre los miembros del comité ejecutivo elegido y facultado para tal fin en Florianópolis, mayo, 2002. Sus objetivos generales de trabajo incluye divulgar la información documentada que ge-



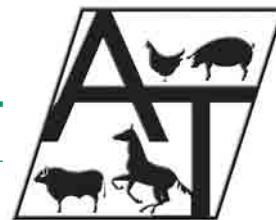
nere credibilidad científica, enfatizar los beneficios del huevo, fortalecer los argumentos positivos y debilitar el tema del colesterol y otros mitos, revitalizar la imagen del producto, estimular el conocimiento y mayor su consumo en la región latinoamericana, fortalecer los lazos gremiales entre los países miembros de ALA y promover el intercambio de estrategias exitosas de mercadeo para mejorar la comercialización del producto en toda la región.

El huevo tiene también su día mundial. Más de 150 países incluyendo Cuba, celebran y promueven el consumo de este alimento el segundo viernes del mes de octubre. Iniciativas que van desde omelet gigantes, concursos, entrevistas a especialistas en nutrición y otros, adornan cada celebración dándole al huevo su justo lugar.

A tú vida ponle HUEVOS, una campaña cubana.

En el año 2002, durante la celebración del XVII congreso centroamericano y del caribe de avicultura efectuado en Cuba, se organizó el primer seminario latinoamericano de mercadeo del huevo con la participación de reconocidos disertantes que expusieron los resultados más actuales de cómo comercializar este producto en aras de que sea adquirido por un número cada vez mayor de consumidores. Se sentaron las bases para iniciar una campaña con las organizaciones del sistema de salud cubano dirigida a promocionar las verdaderas bondades del huevo como alimento nutricional. “A tu vida... ponle HUEVOS” se inicia como campaña en el 2003 y entre sus objetivos se trazaron acentuar los beneficios del huevo, ayudar a debilitar el tema del colesterol y otros mitos, recopilar y divulgar la información más actualizada posible de este alimento y que a su vez generara credibilidad científica e incitar al conocimiento y a su mayor consumo.

La campaña dejó un saldo positivo. Se difundió la información exis-



tente en un lenguaje apropiado a la comunidad profesional de la salud, se intercambiaron conocimientos entre todos los eslabones de la cadena productiva y se constató que nuestro sistema de salud es único en América Latina, en particular la atención primaria que garantiza la acción directa y preventiva en niños, ancianos, embarazadas y adultos. Durante más de 40 años el huevo es la proteína básica en la alimentación de los cubanos, donde además se coincide con los mejores indicadores de salud de América Latina (Anuario Estadístico de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe, CEPAL).

La OMS en su informe sobre la salud en el mundo correspondiente a los últimos años, plantea que Cuba, con una población de casi 12 millones de habitantes, presenta elevados indicadores de salud, principalmente en esperanza de vida y vida sana al nacer, esperanza de vida sana a los 60 años y mortalidad de adultos.

La producción de huevos, que por problemas económicos estuvo deprimida en años pasados, alcanzó muy buenos indicadores de eficiencia y se planifica un crecimiento considerable en períodos venideros. ¿Hacia donde dirigimos nuestros esfuerzos con la campaña?

El objetivo fundamental se vincula a elevar los conocimientos de los profesionales de la salud, sobre las bondades del huevo como proteína ideal. Se promueve el uso como alimento funcional, ya que independientemente del consumo elevado muchos aspectos relacionados con el valor nutricional y terapéutico. Las actividades más importantes desarrolladas fueron la firma de acuerdos y carta de intención con el Grupo de Apoyo Nutricional (GAN) del Hospital Clínico Quirúrgico Hermanos Ameijeiras, para desarrollar un programa de intervención alimentario nutrimental y metabólico dirigido a enfermos con el objetivo de brindar ayuda alimentaria y nutricional a pacientes desnutridos o en riesgo de estarlo, asegurar una respuesta adaptativa y regenerativa a las medidas de intervención diagnósticas,

terapéuticas y de rehabilitación que asegure resultados exitosos de la atención de salud. El GAN ha desarrollado relaciones de cooperación con otras instituciones de salud, industria de alimentos y sociedades científicas nacionales, regionales e internacionales vinculadas

a la alimentación y nutrición, entre ellas la Sociedad Cubana de Productores Avícolas de la ACPA.

La firma de una carta de intención con la Sociedad Cubana de Nutrición Clínica, tiene como misión el establecimiento de pautas para el desarrollo de la nutrición clínica en su carácter de ciencia integradora y el fomento de la colaboración en áreas como la educación continuada, investigación y la asistencia. Asesora a cuerpos médicos especializados



en la prescripción del huevo como componente de la dieta del paciente y alternativa a otras terapias sustitutivas.

Se logró una disminución importante del consumo anual de albúmina humana que se revirtió en ausencia de desabastecimientos y ahorros, máxime si consideramos que un frasco de este producto (50 mL/10 g de albúmina) tiene un costo internacional de \$100.00 dólares. Simultáneamente, el consumo de huevo del centro alcanza un promedio de 80 000 unidades/mes, dirigidos a pacientes, familiares y trabajadores.

Otras acciones fueron reuniones técnicas periódicas, celebración de eventos, actividades docentes y la divulgación por diferentes medios de comunicación, que tuvieron como colofón el V seminario internacional sobre nutrición, realizado en la capital cubana en el 2007, con carácter multidisciplinario. Los trabajos expuestos aportaron un mayor grado de actualización y sus resultados reafirmaron con creces lo acertado de los objetivos propuestos. El interés despertado por la nutrición en esta última década es asombroso, tanto en la promoción de salud como en prevención de enfermedades.

La SOCPA, apoyada en instituciones nacionales y basada en criterios científicos, trabaja por situar este alimento en el lugar que le corresponde, en función de sus aportes nutritivos, y desde la cualidad de ser la proteína más barata y la más accesible de todas cuantas existen.



James Abad, presidente del ILH brindó una conferencia a la prensa acreditada en Cuba en la sede de ACPA, en abril de 2009. Destacó las cualidades del huevo y el papel que puede jugar para asegurar las necesidades de proteínas de la población y en especial, en países del tercer mundo. Destacó los resultados alcanzados por equipos multidisciplinario en el campo de la medicina, expuestos durante el V seminario que se desarrolló en Cuba en el 2007.

Alberto Ramírez
PRESIDENTE DE LA SOCPA

