

## Los huevos: Una Buena Fuente de Coleina

### El por qué su cuerpo necesita este nutriente

La coleina es un nutriente esencial en su cuerpo para que las células funcionen normalmente. Aunque la coleina fue descubierta en 1862, no fue identificada como un nutriente esencial para la salud humana hasta hace sólo 10 años atrás.

Las investigaciones que se están desarrollando están dando más detalles sobre los beneficios de la coleina. La coleina también es importante para el funcionamiento adecuado del hígado, el cerebro y los nervios, así como para la memoria y para la transportación de nutrientes a través del cuerpo.

Desafortunadamente, los estudios demuestran que la mayoría de los norteamericanos no están ingiriendo suficiente coleina en su dieta.

### La ingestión de coleina

De hecho, un estudio reciente reportó que la ingestión de coleina por parte de los niños mayores, los hombres, las mujeres y las mujeres embarazadas, está muy por debajo los niveles establecidos de ingestión adecuada (IA).

Los investigadores encontraron que sólo el 10% o menos de estos grupos de edades están comiendo cercanos a sus niveles de IA de coleina.

Los niveles recomendados de coleina para los adultos es de 425 mg/ día para las mujeres y 550 mg/ día para los hombres. Los infantes, niños y adolescentes necesitan niveles entre 125 mg/ día y 550 mg/ día, en dependencia de la edad y el sexo. Vea mas adelante para más información sobre los niveles de IA para las embarazadas y las mujeres que están amamantando.

Su hígado puede producir parte de su propia coleina, pero que no es suficiente para suplir las necesidades de su cuerpo. La buena noticia es que usted puede comer alimentos altos en coleina para incrementar su toma de esta sustancia.

### Alimentos que son fuentes de coleina

De hecho, un estudio reciente reportó que la ingestión de coleina Los huevos se consideran una fuente excelente de coleina, ya que contienen al menos 100 mg de coleina por huevo. Otras fuentes excelentes son el hígado de vaca, el hígado de pollo y las yemas del trigo.

Un plato de huevos contiene cerca de 250 mg de coleina. Por ejemplo, dos huevos grandes le darían el 56% de IA para una mujer embarazada. Se considera que un plato de huevos lo constituyen dos huevos grandes.

Es importante saber que toda la coleina en los huevos está en la yema. Si sólo se come las claras de los huevos, usted está dejando de comer algunos de los más importantes nutrientes en los huevos. Además de la coleina, la yema contiene el 40% de la proteína de los huevos y dos nutrientes que ayudan a promover la salud del ojo: la luteína y la zeaxantina.

### Las mamás y los bebés necesitan coleina

La ingestión recomendada de coleina es más alta para algunas mujeres. Las mujeres que están embarazadas deben comer 450 mg/ día y las mujeres que están amamantando deben tomar 550 mg/ día. Esto es debido a que altas dosis de coleina se transfieren de madre a bebé. Cuando una mujer está embarazada, la coleina se transfiere al feto y cuando está lactando, la coleina se transfiere al bebé a través de la leche materna.

Las madres que están lactando también necesitan coleina extra debido a que es necesaria para la producción de leche.

Las investigaciones también muestran que la ingestión de coleina es importante para el desarrollo saludable del infante. Por ejemplo, las mujeres cuyas dietas no tuvieron suficiente coleina durante el embarazo corren un riesgo mayor de que sus bebés tengan defectos del tubo neural, como es la espina bífida. Este riesgo es incrementado aunque la mujer haya tomado suficientemente otros nutrientes que ayudan a prevenir defectos del nacimiento, como es el ácido fólico.

Otras investigaciones sugieren que la coleina es importante para el desarrollo del cerebro de los infantes. Las investigaciones también sugieren que la coleina afecta las partes del cerebro responsable del funcionamiento de la memoria y la habilidad de aprender durante toda la vida.

### La coleina ayuda a su corazón

La coleina también es buena para su cuerpo porque juega un papel importante en la ruptura de la homocisteína, que es un amino ácido que el cuerpo libera cuando se digieren las proteínas. Los altos niveles de la homocisteína dañan su salud.

Específicamente, demasiado de este amino ácido aumenta su riesgo de enfermedad del corazón y de apoplejía.

Los altos niveles de homocisteína pueden causar que la sangre se coagule demasiado fácilmente. Cuando esto ocurre, hay un aumento del riesgo de que sus vasos sanguíneos se bloqueen, posiblemente conllevando a una apoplejía o un ataque al corazón. También demasiada homocisteína significa que los vasos sanguíneos absorban las lipoproteínas de baja densidad (LDL, el colesterol "malo") más fácilmente, lo que puede llevar al endurecimiento de las arterias.

Las investigaciones demuestran que la falta de coleina en el cuerpo resulta en un aumento del nivel de homocisteína.

La buena noticia es que la coleina se puede obtener en la dieta a través de alimentos populares: los huevos. Aunque los huevos si contienen colesterol, los estudios muestran que los adultos saludables son capaces de comer huevos sin un impacto significativo en sus niveles de colesterol o riesgo de enfermedad coronaria.



## Notas

---



---