

cataratas (la nube que cubre al ojo que a menudo aparece en el proceso de envejecimiento) de aquellos que consumieron menor cantidad de luteína en su dieta.

Otra enfermedad ocular relacionada con el envejecimiento es la degeneración de macular (AMD), la cual es una causa de ceguera, afectando a personas de más de 65 años. El "Estudio Control Sobre Casos de Enfermedades de los Ojos", publicada por la Sociedad Americana de Medicina, encontró que las personas con una gran ingesta de luteína y zeaxantina tuvieron un riesgo significativamente menor de AMD, comparado con aquellos cuya ingesta en su dieta fue menor.

Aunque los vegetales proveen la mayor parte de la luteína en la dieta, estudios demostraron que la grasa contenida en la yema de huevo provee una matriz de sustancias grasas benéfica que ayuda a la luteína y a la zeaxantina a encontrar su camino durante el viaje a través del cuerpo, donde se acumula en el ojo. Estudios recientes han demostrado que

el consumo de luteína puede incrementar la densidad de pigmento macular y aún desarrollar la función visual.



CONVENIENTE Y ECONOMICO

Imagina todos estos beneficios para la salud a un increíble bajo precio. Con el aumento de los costos y gastos, es bueno saber que los huevos pueden proveer más nutrientes a una familia de cuatro integrantes con tan solo dos dólares por comida.

Considere otra gran ventaja: los huevos tienen una larga vida de almacenaje, es seguro usar huevos de más de cuatro semanas después de comprados, si se mantienen en refrigeración. Esto significa que uno de esos días cuando está sumamente retrasado y no puede ir al supermercado, usted puede preparar rápidamente una comida nutritiva y sustanciosa en minutos, que cuesta mucho menos que salir a un restaurante.

REDUCE EL HAMBRE

Probablemente tiene problemas en controlar la urgencia de comer un refrigerio. Sólo mantenga un huevo cocido a la mano para evitar tomar un refrigerio del que se arrepentirá mas tarde. En efecto, investigaciones interesadas en el control de peso están diciendo que un refrigerio rico en proteínas, como el huevo, puede mantener satisfecho el apetito por más tiempo que las barras de cereal dulce. Resultados preliminares indican que un desayuno de un huevo y un pan tostado con mermelada quita el hambre más tiempo que un desayuno con la misma cantidad de calorías, consistente en un bagel, queso crema y yogurt.



Así que ¿por qué no empezar el día con un delicioso sándwich de huevo revuelto y jugo de naranja en casa o en el camino? ¿Qué tal unas rebanadas de huevo duro en una ensalada de espinacas como un delicioso y nutritivo refrigerio? ¡El huevo es la solución perfecta para el dilema de un alimento de último minuto!

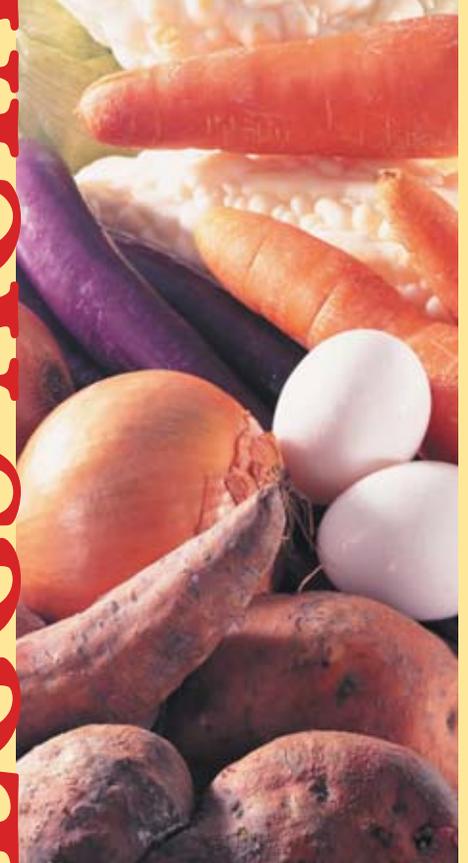


1050 Seventeenth Street
NW Suite 560
Washington, DC 20036
enc@enc-online.org



American Egg Board
1460 Renaissance Drive
Park Ridge, IL 60068
847-296-7043
www.incredibleegg.org

EGGS-ACTAMENTE Bueno Para Tu Salud



Nuestros abuelitos nos enseñaron que el huevo es un alimento rico y nutritivo. Ellos sabían que el huevo contiene nutrientes que los científicos apenas están reconociendo por su impacto en la salud.

DENSIDAD DE NUTRIENTES

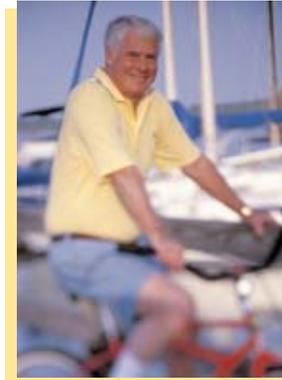
El huevo puede ser parte de una dieta saludable. El nivel de nutrientes descrito en el empaque confirman los hechos. Un huevo proporciona menos del 4% del total de calorías de la dieta de una persona que consume 2000 calorías al día. Por sólo 75 calorías, un huevo provee 12% del valor de proteína diaria necesaria y una gran variedad de otros nutrientes como vitamina A, B6, B12, D, folato, hierro fósforo y zinc en varias cantidades. Eso hace que el huevo sea altamente nutritivo: ¡gran cantidad de nutrientes por pocas calorías!

ALTA CALIDAD DE PROTEÍNA

Si bien es cierto que muchos alimentos ofrecen proteínas, la calidad y la variedad de nutrientes que el huevo ofrece lo hacen superior. La clara del huevo, también conocida como albúmina, es considerada la proteína ideal (valor biológico), con la cual otros alimentos son comparados. Todos los aminoácidos importantes (aminoácidos esenciales), los cuales son indispensables

en la formación de las proteínas del cuerpo humano, se encuentran en el huevo en la proporción exacta necesaria.

Esto hace que la proteína de huevo sea una gran fuente de nutrientes para el crecimiento de los bebés y el crecimiento de los niños, así como los atletas que tratan de aumentar su masa muscular o un adulto mayor tratando de preservar su tejido muscular. De hecho, estudios han demostrado que cuando las mujeres en proceso de envejecimiento incrementan la ingesta de proteína, ellas incrementan la densidad de minerales de los huesos, disminuyendo el riesgo de fracturas de cadera. Para aquellos interesados en bajar de peso, estudios recientes indican que aumentando la ingesta de proteína y reduciendo los carbohidratos se estabiliza el nivel de azúcar en la sangre entre cada alimento, lo que provoca la reducción en la ingesta de antojos entre comidas.



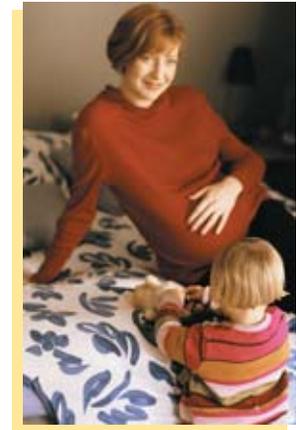
CONTENIDO DE GRASA

Referente a la grasa encontrada en el huevo, 2/3 partes son grasas saludables del tipo de insaturadas. Ahora que escuchamos más sobre los riesgos para la salud de las grasas trans, es tranquilizador saber que no hay grasas trans en el huevo. La grasa que el huevo provee ayuda a los nutrientes como vitaminas A, D, E, y K para ser usadas por el cuerpo. Aún otros nutrientes como el hierro, folato y vitamina B12, a menudo ausentes en nuestra dieta altamente procesada, pueden ser naturalmente encontrados en un huevo.

| Nutrition Facts | | Not a significant source of Dietary Fiber or Sugars | |
|---|----------------------|---|---------|
| Serving Size 1 egg (50g) Servings 12 | | Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs. | |
| Amount Per Serving | | Calories 2,000 | 2,000 |
| Calories 70 | Calories from Fat 45 | Total Fat Less than 10g | 20g |
| | % Daily Value | Sat. Fat Less than 20g | 20g |
| Total Fat 4.5g | 7% | Cholesterol Less than 300mg | 300mg |
| Sat. Fat 1.5g | 8% | Total Carbohydrate Less than 2,400mg | 2,400mg |
| Trans Fat 0g | | Dietary Fiber 25g | 25g |
| Cholest. 215mg | 31% | Sodium 85g | 85g |
| Sodium 65mg | 3% | | |
| Total Carb. Less than 1g | 0% | | |
| Protein 6g | 10% | | |
| Vitamin A 6% | Vitamin C 0% | | |
| Calcium 2% | Iron 4% | | |

COLINA

Aunque el huevo ha sido popular en muchas dietas tradicionales, estudios recientes han demostrado que tienen más nutrientes de lo que nuestros ancestros sabían. De hecho, la yema de huevo es una excelente fuente de colina, nutriente considerado ahora esencial para la salud humana. Investigaciones han demostrado que la colina es necesaria para la formación de tejido cerebral y la memoria, y juegan un rol importante en la prevención de enfermedades del corazón. Lo establecido más reciente es que la cantidad de colina es de 550 mg para hombres, 425 mg para mujeres y 450 mg durante el embarazo. Un solo huevo entero provee 125 mg de colina, un huevo diario es parte de una dieta balanceada y puede ayudarlo a ingerir las necesidades diarias de colina.



LUTEÍNA Y ZEAXANTINA

Luteína y zeaxantina son dos de los nutrientes recientemente encontrados que pone al huevo en la categoría de "Alimento Funcional". El alimento funcional es el que provee beneficios a la salud, además del contenido básico de nutrientes. La luteína y zeaxantina son miembros de la familia de nutrientes conocidos como carotenoides y son encontrados en los vegetales verdes y en la yema de huevo. Estas sustancias se almacenan en partes del ojo y han demostrado que desempeñan un papel importante en la vista y en la prevención de algunas de las causas más comunes de ceguera. En uno de los estudios más reconocidos, "The Beaver Dam Eye Study" las personas que han ingerido una gran cantidad de luteína fueron 50% menos los que sufrieron de