

3. Tips Saludables Comer y Guizar Sin Huevo Algunos consejos prácticos

Debido a la crisis histórica en el precio y acceso al huevo, que se viene dando desde el mes de julio con precio de \$ 17 el kilogramo de huevo hasta el precio actual de \$ 40 el kilogramo de este producto, debido a la repercusión de la gripe aviar.

Este alimento es parte de la canasta básica de muchas familias mexicanas e insumo de muchos comercios (panadería y repostería tradicional, fondas, etc.). El contenido nutrimental de una pieza de huevo de unos 50g (de acuerdo a la tablas del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes) tiene 66 Kcal, 5.5 gr. de proteína, 4.4 gr. de lípidos, 187 mg de colesterol, además de ser fuente de vitamina A, calcio, hierro y selenio. Este contenido nutrimental lo podemos obtener si consumimos pollo, pescado en la misma cantidad de 50g, en germen de trigo, arroz, avena, amaranto siempre y cuando se combinen con leguminosas como frijoles, habas, lentejas, garbanzos y soya. En cualquier situación, seguir una alimentación sin huevo no resulta fácil. No obstante, en este tipo de situaciones, la creatividad y sabiduría culinaria del mexicano saldrá al rescate con nuevas alternativas de los platillos típicos que llevan huevo.

Algunas sugerencias o alternativas pueden ser:

» Para la mayonesa: el huevo se puede sustituir por leche (100 ml) y el resto de los



ingredientes son iguales, aceite, vinagre o zumo de limón y sal. El secreto estará en el orden con que se mezclen los ingredientes y la cantidad.

» Tortitas de papa sin huevo: se sustituye el huevo por una mezcla de harina de garbanzo y agua hasta conseguir una textura similar o un poco más espesa que la del huevo batido. Se fríen las tortitas y cuando están fritas, se retiran del aceite, se escurren y se añaden a la mezcla anterior.

» Los chiles rellenos: Pueden seguir el mismo paso que las tortitas de papa o sólo sazonarlos bien con el relleno ■.

Dra. C. Rebeca Monroy Torres
Nutrióloga certificada