



# Nutrición Hospitalaria



Estrategias que pueden ayudar en la mejora nutricional de diversos grupos de población

## Impacto del consumo de huevo en la situación nutricional de jóvenes adultos

*Impact of egg consumption on the nutritional status of young adults*

Ana M. López-Sobaler<sup>1,2,3</sup>, María Dolores Salas-González<sup>1,2</sup>, Esther Cuadrado-Soto<sup>1,2</sup>, Aránzazu Aparicio<sup>1,2,3</sup>, Liliانا G. González-Rodríguez<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. Madrid. <sup>2</sup>Grupo de Investigación VALORNUT-UCM (920030). Universidad Complutense de Madrid. Madrid. <sup>3</sup>Instituto de Investigación Sanitaria del Hospital Clínico San Carlos (IdISSC). Madrid

### Resumen

Los adultos jóvenes, en su paso desde la adolescencia hacia la vida adulta, deben afrontar cambios físicos, sociales y personales que pueden afectar a su salud. Sus requerimientos energéticos son menores que durante la adolescencia, pero pueden necesitar la misma cantidad o mayor de otros nutrientes esenciales, como folatos, vitamina C, vitamina D, calcio y hierro. Además, su estilo de vida cada vez más sedentario ha llevado a una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en este grupo. Sin embargo, a pesar de ser una etapa sensible a los problemas nutricionales, no se le ha prestado suficiente atención desde este punto de vista. En este contexto, el huevo destaca como un alimento de gran valor nutricional para los adultos jóvenes, dado que es una excelente fuente de proteínas, vitaminas y minerales. Además, el huevo es un alimento de alta densidad nutricional, lo que lo hace especialmente útil en el control de peso y en situaciones de bajas necesidades energéticas pero altas con respecto a otros nutrientes. El consumo de huevo en cantidades moderadas y como parte de una dieta equilibrada ayuda a seguir una dieta saludable en este grupo de población, lo que contribuye a mejorar su salud actual y futura.

#### Palabras clave:

Huevo. Adultos jóvenes.  
Dieta equilibrada.

### Abstract

Young adults move from adolescence into adulthood, and they face physical, social and personal changes that can affect their health. Regarding their nutritional needs, their energy requirements are lower than during adolescence, but they may need the same or higher amounts of other essential nutrients, such as folate, vitamin C, vitamin D, calcium, and iron. Furthermore, their increasingly sedentary lifestyle has led to a high prevalence of overweight and obesity in this group. However, despite being a vulnerable stage to nutritional problems, not enough attention has been paid to it from this point of view. In this context, eggs stand out as a food of great nutritional value for young adults, as they are an excellent source of protein, vitamins, and minerals. In addition, eggs are a nutritionally dense food, which makes them particularly useful in weight control and in situations with low energy requirements but high demands for other nutrients. Moderate egg consumption as part of a balanced diet helps to follow a healthy diet in this population group, contributing to improve their current and future health.

#### Keywords:

Egg. Young adults.  
Balanced diet.

*Conflicto de intereses: los autores declaran no tener conflicto de interés.*

López-Sobaler AM, Salas-González MD, Cuadrado-Soto E, Aparicio A, González-Rodríguez LG. Impacto del consumo de huevo en la situación nutricional de jóvenes adultos. *Nutr Hosp* 2023;40(N.º Extra 2):24-28

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.04950>

#### Correspondencia:

Ana M. López-Sobaler. Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. Plaza de Ramón y Cajal, s/n. 28040 Madrid  
e-mail: [asobaler@ucm.es](mailto:asobaler@ucm.es)

## INTRODUCCIÓN

Actualmente, un tercio de la población española tiene entre 18 y 44 años, constituyendo el grupo que la mayoría de los expertos define como adultos jóvenes (1). Dentro de este grupo se distinguen los “adultos emergentes”, que abarca la franja más joven, de 18 a 25 años, o incluso hasta los 30 (2), en contraposición con los adultos de entre 30 y 45 años, que constituyen la edad adulta temprana. Los adultos emergentes disfrutan de una cierta independencia de la familia, pero aún no asumen todas las responsabilidades propias de la adultez y mantienen una dependencia económica de la familia de origen. A nivel personal puede ser una etapa de grandes cambios físicos, sociales y personales, y en la que el individuo debe tomar decisiones relevantes que van a afectar a su futuro. Según la Encuesta Continua de Hogares (1), más de la mitad de los jóvenes de entre 25 y 29 años (los “emergentes”) aún no se han independizado, mientras que a partir de los 30-35 años (los “adultos tempranos”), el 51,9 % convive con su pareja y solo el 25,6 % no se ha emancipado. Por lo tanto, entre estas dos etapas, un gran porcentaje de jóvenes se independiza y debe mantenerse con sus propios recursos económicos y, con frecuencia, compaginar el trabajo con los estudios. Todo esto supone cambios en los hábitos de vida que influyen en la forma de alimentación y que puede tener repercusión en la situación nutricional del colectivo, así como en la de aquellos que pasan a formar parte de su nuevo núcleo familiar, como parejas y descendientes.

## NECESIDADES Y PROBLEMAS NUTRICIONALES MÁS FRECUENTES EN ADULTOS JÓVENES

En la tabla I se presentan las ingestas recomendadas (IR) para adultos de entre 20 y hasta 40 años (3). Las necesidades energéticas son menores que en la adolescencia, ya que en la mayoría de los casos el crecimiento ha finalizado o es menos intenso. Pero también cambian las necesidades de algunos nutrientes. Por un lado, disminuyen las necesidades de los nutrientes que están más implicados en el crecimiento, como el calcio o el fósforo, o el hierro en los varones. Sin embargo, las necesidades de otros se mantienen (por ejemplo, las de folatos, vitamina C o D), mientras que las de otros aumentan (biotina, vitamina K o selenio, en ambos grupos de sexo, o la colina en mujeres).

Las necesidades nutricionales de las mujeres en esta etapa son diferentes y más exigentes que las de los varones, ya que el gasto energético es menor en general, pero se necesita la misma cantidad de la mayoría del resto de nutrientes, o incluso más (como el calcio o el hierro). Esto obliga a las mujeres jóvenes a elegir los alimentos de forma más cuidadosa, dando preferencia a los de elevada densidad nutricional, es decir, que aporten más nutrientes por unidad de energía. En un estudio en universitarios españoles (4) se observó que un porcentaje significativo de los universitarios tuvo ingestas inferiores al 80 % de las IR para el zinc (60,6 %), los folatos (44,8 %) y la vitamina E (77,3 %), y aproximadamente un tercio de los estudiados tenían ingestas de riesgo de insuficiencia para hierro, magnesio, potasio y vitaminas A y D.

**Tabla I. Ingestas recomendadas de energía y nutrientes para adolescentes y adultos de entre 20 y 39 años (3)**

	Varones		Mujeres	
	14-19 años	20-39 años	14-19 años	20-39 años
Energía (kcal)	2.800	2.700	2.250	2.200
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	2,4	2,4	2,4	2,4
Folatos (µg)	400	400	400	400
Vitamina C (mg)	60	60	60	60
Ác. pantoténico (mg)	5	5	5	5
Biotina (µg)	25	30	25	30
Vitamina D (µg)	15	15	15	15
Vitamina K (µg)	75	120	75	90
Colina (mg)	550	550	400	425
Calcio (mg)	1.300	1.000	1.300	1.200
Fósforo (mg)	1.200	700	1.200	700
Hierro (mg)	12	10	15	15
Yodo (µg)	150	150	150	150
Selenio (µg)	50	70	50	55

Estos datos confirman también la dificultad de las jóvenes universitarias españolas para cubrir sus IR de nutrientes, ya que son más numerosas las mujeres que no alcanzan a cubrir el 80 % de sus IR en comparación con los varones. Por lo tanto, la dieta de los jóvenes universitarios españoles es muy mejorable.

Otro problema de salud preocupante en esta etapa es el padecimiento de sobrepeso y obesidad. De acuerdo con la Encuesta Europea de Salud en España (5), el 27,9 % de varones jóvenes de 18 a 24 años y el 60,5 % de los adultos de 35 a 44 años presentan sobrepeso u obesidad, con porcentajes algo menores en el caso de las mujeres (21,7 % y 35,8 % en mujeres de 18 a 24 años y de 35 a 44 años, respectivamente). Teniendo en cuenta que son datos autodeclarados y que la prevalencia real puede ser algo mayor, parece indudable que el control de peso es un problema de salud pública prioritario a prevenir y controlar en este grupo de población.

Por último, el estilo de vida de los adultos jóvenes es poco activo, y lo es más a medida que aumenta la edad del colectivo. El 23,3 % y 40,8 % de varones y mujeres, respectivamente, de 15 a 24 años no realizan ejercicio físico ningún día a la semana, y estas cifras aumentan al 39,6 % y 51,0 % entre los 25 y 44 años (5). También es elevado el porcentaje de personas sedentarias, especialmente entre las mujeres: el 26,1 % de los varones de entre 25 y 34 años son sedentarios frente al 39,2 % de las mujeres de la misma franja de edad (5).

## CONTRIBUCIÓN DEL HUEVO A LA ALIMENTACIÓN DE ADULTOS JÓVENES

El huevo es un alimento altamente nutritivo (6) (Tabla II), rico en proteínas, vitaminas y minerales y con un perfil saludable de ácidos grasos. Su proteína aporta todos los aminoácidos esenciales y en cantidades más que suficientes para cubrir los requerimientos en las situaciones más exigentes, siendo de fácil digestión y alta biodisponibilidad. Destaca por su contenido en triptófano, aminoácido limitante de la síntesis de la serotonina y la melatonina. La ingesta de 4 g de un hidrolizado de proteína de huevo es suficiente para aumentar la biodisponibilidad del triptófano circulante en más de un 40 %, lo que podría traducirse en aumento en los niveles de serotonina y mejoras del estado de ánimo (7).

El huevo destaca por su alto contenido en colina, biotina y vitamina B<sub>12</sub> (6). Dos huevos de tamaño medio, que equivalen a 100 g de porción comestible, permiten cubrir más del 30 % de las IR de estos nutrientes en varones y mujeres de 20 a 39 años (3). También es una de las mejores fuentes de vitamina D, cuya deficiencia sigue siendo elevada, especialmente en mujeres (8). La situación en vitamina D de la población española es mejorable, ya que las concentraciones séricas de esta vitamina en la mayoría de los individuos son menores a 75 nmol/L, lo que sugiere hipovitaminosis, y un 37 % de la población española tiene concentraciones inferiores a 50 nmol/L indicadores de deficiencia moderada (9). La vitamina D desempeña un papel crucial en la regulación del calcio, la presión

Tabla II. Composición nutricional del huevo (6)

Nutriente	En 100 g PC	Nutriente	En 100 g PC
Agua (g)	74,5	Calcio (mg)	56,2
Energía (kcal)	162	Fósforo (mg)	216
Proteínas (g)	12,7	Magnesio (mg)	12,1
Carbohidratos (g)	0,68	Hierro (mg)	2,2
Lípidos (g)	12,1	Zinc (mg)	2
AGS (g)	3,3	Iodo (µg)	12,7
AGM (g)	4,9	Sodio (mg)	144
AGP (g)	1,8	Potasio (mg)	147
Colesterol (mg)	410	Selenio (µg)	10
Vitamina B <sub>1</sub> (mg)	0,11	Ácido pantoténico (mg)	1,8
Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	0,37	Biotina (µg)	25
Eq. de niacina (mg)	3,3	Vitamina A (eq. retinol) (µg)	227
Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	0,12	Vitamina D (µg)	1,8
Folatos (µg eq. folato dietético)	51,2	Vitamina E (µg eq. alfa-tocoferol)	1,9
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	2,1	Vitamina K (µg)	8,9
Vitamina C (mg)	0		

PC: parte comestible; AGS: ácidos grasos saturados; AGM: ácidos grasos monoinsaturados; AGP: ácidos grasos poliinsaturados.

arterial, la salud cardiovascular, la formación ósea y la función musculoesquelética. En concreto, la deficiencia sérica en esta vitamina en adultos jóvenes de entre 18 y 40 años afecta a la funcionalidad de los músculos de las extremidades inferiores, y el riesgo de caídas es mayor que en adultos de edad similar sin deficiencia (10).

El huevo es también un alimento de elevada densidad nutricional, ya que todos estos elementos los aporta en un contexto de bajo contenido energético. Tiene especial interés en situaciones de bajas necesidades energéticas pero elevadas de otros nutrientes, como ocurre en el caso del colectivo femenino, de las personas sedentarias o de pequeño tamaño corporal, o de aquellas personas que deben seguir dietas hipocalóricas para el control de peso. En este sentido, el huevo es útil en dietas hipocalóricas debido a su alto contenido proteico y a su elevado poder saciante. Además, la proteína del huevo es rica en leucina, que ayuda a preservar la masa muscular durante la pérdida de peso en este tipo de dietas (11).

## CONSUMO RECOMENDADO DE HUEVO EN ADULTOS JÓVENES

El huevo es un alimento controvertido desde hace años, debido principalmente a su contenido en colesterol, que se localiza principalmente en la yema. Esto propició que en los años 60 del siglo XX se recomendase restringir el consumo de huevo para disminuir el riesgo cardiovascular. Sin embargo, a partir de los años 90 numerosos estudios epidemiológicos y de intervención en individuos sanos y enfermos no han encontrado una asociación entre el consumo de huevo y el riesgo cardiovascular (12,13) y tampoco entre la ingesta de huevo y las concentraciones de colesterol sanguíneo (12,14). Un reciente metaanálisis de estudios de cohortes prospectivas concluyó que el consumo de hasta seis huevos a la semana se asocia inversamente con eventos cardiovasculares (en comparación con no consumir huevo) y el consumo de hasta un huevo al día se asocia en concreto con menor incidencia de enfermedad cardiovascular (15).

Actualmente, numerosas recomendaciones y grupos de expertos han eliminado la restricción superior de colesterol en la dieta y la limitación de consumo de huevo en el contexto de una dieta equilibrada. En las guías dietéticas, los huevos aparecen en el grupo de alimentos proteicos junto a carnes y pescados. Se recomienda consumir diariamente entre dos y tres raciones de este grupo de alimentos (de 100 a 125 g/ración) (16), equilibrando el consumo de carnes, pescados y huevos para evitar que uno predomine o desplace a los otros.

También las guías dietéticas para la población americana en 2020-2025 (17) señalan que una dieta variada, además de frutas, verduras, cereales integrales y lácteos, debe incluir alimentos proteicos variados, entre los que se encuentra el huevo. Entre los nutrientes críticos a restringir ya no se encuentra el colesterol, mientras que se hace hincapié en controlar la ingesta de grasas saturadas y trans y la ingesta de sodio y azúcar. Estas guías destacan la importancia del huevo dentro de los alimentos proteicos, por ser la principal fuente de colina.

Las guías alimentarias para la población española de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (18) también señalan que el consumo de tres a cinco huevos por semana es una buena alternativa nutricional a la carne y al pescado, alimentos con los que comparte cualidades nutritivas. Aunque podría consumirse huevo todos los días, es necesario también incluir otros alimentos en la dieta, especialmente pescados, legumbres y frutos secos. Por eso se considera que esta recomendación de tres a cinco huevos por semana es razonable, para que no quede ningún otro alimento desplazado de la dieta y poder conseguir un aporte satisfactorio de todos los nutrientes.

Los huevos, además, constituyen una de las fuentes de nutrientes más económicas y asequibles. En un estudio realizado en población americana se constató que la proteína del huevo es la más económica cuando se compara con la aportada por otros alimentos proteicos de origen animal y con las proteínas de alimentos y bebidas vegetales (19).

## CONCLUSIÓN

La población adulta joven se encuentra en una etapa de cambios sociales y personales que puede promover cambios en los hábitos alimentarios, así como el seguimiento de dietas desequilibradas e insuficientes en algunos nutrientes. Por otro lado, en la actualidad, el estilo de vida es muy sedentario y se dedica poco tiempo a realizar actividad física en el tiempo de ocio. Todo ello contribuye al aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en este grupo de personas. En este contexto, el huevo es un alimento de gran interés para la alimentación de este colectivo, ya que tiene una elevada densidad nutricional, es un alimento económico y es fácil de preparar, incluso para personas con pocas habilidades culinarias. El consumo de huevo en cantidades moderadas, y en el contexto de una dieta equilibrada, contribuye al seguimiento de una dieta prudente, equilibrada y sana en este grupo de población, lo que contribuye a mejorar su salud actual y futura.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Instituto Nacional de Estadística (INE). Encuesta Continua de Hogares (ECH). INE; 2020. Disponible en: [www.ine.es](http://www.ine.es)
2. Arnett JJ. Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *Am Psychol* 2000;55(5):469-80.
3. Ortega RM, Requejo AM, Navia B, López-Sobaler AM, Aparicio A. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española. Universidad Complutense de Madrid (UCM); 2019. Disponible en: <https://www.ucm.es/id/inutricion/ingestas-recomendadas-de-energia-y-nutrientes>
4. Ruiz Moreno E, Del Pozo de la Calle S, Valero Gaspar T, Ávila Torres JM, Varela-Moreiras G. Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles. Patrón de consumo de bebidas fermentadas. Fundación Española de la Nutrición (FEN); 2014.
5. Instituto Nacional de Estadística (INE). Encuesta Europea de Salud en España (ESEE). INE; 2020. Disponible en: [www.ine.es](http://www.ine.es).
6. Ortega RM, López-Sobaler AM, Andrés P, Aparicio A. Composición nutricional de los alimentos. Herramienta para el diseño y valoración de alimentos y dietas. Universidad Complutense de Madrid (UCM); 2021. Disponible en: <https://www.ucm.es/id/inutricion/tablas-de-composicion-nutricional>

7. Mitchell ES, Slettenaar M, Quadt F, Giesbrecht T, Kloek J, Gerhardt C, et al. Effect of hydrolysed egg protein on brain tryptophan availability. *Brit J Nutr* 2011;105(4):611-7. DOI: 10.1017/S0007114510004150
8. Cui A, Zhang T, Xiao P, Fan Z, Wang H, Zhuang Y. Global and regional prevalence of vitamin D deficiency in population-based studies from 2000 to 2022: a pooled analysis of 7.9 million participants. *Front Nutr* 2023;10:1070808. DOI: 10.3389/fnut.2023.1070808
9. Van Schoor N, Lips P. Global overview of vitamin D status. *Endocrinol Metab Clin North Am* 2017;46(4):845-70. DOI: 10.1016/j.ecl.2017.07.002
10. Balcanci O, Melikoglu MA. The relationship between serum hydroxyvitamin D levels and fall risks in young adults. *J Bone Miner Metab* 2021;39(6):1076-81. DOI: 10.1007/s00774-021-01252-z
11. Vander Wal JS, Gupta A, Khosla P, Dhurandhar NV. Egg breakfast enhances weight loss. *Int J Obes (Lond)* 2008;32(10):1545-51. DOI: 10.1038/ijo.2008.130
12. Dawber TR, Nickerson RJ, Brand FN, Pool J. Eggs, serum cholesterol, and coronary heart disease. *Am J Clin Nutr* 1982;36(4):617-25. DOI: 10.1093/ajcn/36.4.617
13. Hu FB, Stampfer MJ, Rimm EB, Manson JE, Ascherio A, Colditz GA, et al. A prospective study of egg consumption and risk of cardiovascular disease in men and women. *JAMA* 1999;281(15):1387-94. DOI: 10.1001/jama.281.15.1387
14. Song WO, Kerver JM. Nutritional contribution of eggs to American diets. *J Am Coll Nutr* 2000;19(5 Suppl):556S-62S. DOI: 10.1080/07315724.2000.10718980
15. Godos J, Micek A, Brzostek T, Toledo E, Iacoviello L, Astrup A, et al. Egg consumption and cardiovascular risk: a dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Eur J Nutr* 2021;60(4):1833-62. DOI: 10.1007/s00394-020-02345-7
16. Requejo AM, Ortega RM, Aparicio A, López-Sobaler AM. El rombo de la alimentación. Universidad Complutense de Madrid (UCM);2019. Disponible en: <https://www.ucm.es/id/informacion/guias-en-alimentacion>
17. US Department of Agriculture (USDA), US Department of Health and Human Services (HHS). Dietary guidelines for Americans, 2020-2025. USDA, HHS; 2020. Disponible en: [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov)
18. Aranceta J, Arijia V, Maíz E, Martínez de la Victoria E, Ortega RM, Pérez-Rodrigo C, et al. Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutr Hosp* 2016;33(Suppl 8):1-48. DOI: 10.20960/nh.827
19. Papanikolaou Y, Fulgoni VL. Eggs are cost-efficient in delivering several short-fall nutrients in the American diet: a cost-analysis in children and adults. *Nutrients* 2020;12(8). DOI: 10.3390/nu12082406