

Los huevos se convirtieron en un producto de calidad inferior

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › La evidencia demuestra que las gallinas a las que se les permite buscar su propio alimento al aire libre producen huevos más ricos en ácidos grasos omega-3 y vitamina D
- › Existen consecuencias por la variación en las grasas omega que se consumen en la alimentación occidental estándar, incluyendo a muchas personas que padecen enfermedades inflamatorias como enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes
- › Los niveles bajos de una forma de grasa omega-3 se relacionan con la pérdida de memoria y la enfermedad de Alzheimer. Mantener niveles óptimos podría ayudar a reducir la inflamación, optimizar el desarrollo muscular, mejorar la salud mental y proteger su visión
- › Es imposible conocer su índice de omega-3 sin realizar una prueba. Considere reducir su consumo de alimentos procesados y cambiar a alimentos que tengan una proporción más baja de grasas omega-6 a omega-3, como los huevos de gallinas criadas al aire libre de forma local
- › Los pescados grasos pequeños de agua fría, como las anchoas, sardinas y la caballa, son buenas fuentes de omega-3, al igual que el salmón salvaje de Alaska. Si no le gusta el pescado, considere consumir un suplemento de aceite de kril y evite los suplementos de aceite de pescado que, por lo general, no brindan suficiente apoyo antioxidante

Las grasas omega-3 son ácidos grasos poliinsaturados esenciales (PUFA por sus siglas en inglés). Su cuerpo utiliza estas grasas para una variedad de funciones, como la

coagulación de la sangre, salud del cerebro y los ojos, digestión y la actividad muscular.

Los seres humanos evolucionaron con una alimentación de grasas omega-6 a omega 3 en una proporción cercana de 1 a 1. Sin embargo, en las últimas décadas, la proporción en la alimentación occidental se midió entre 15 a 1 y 16.7 a 1 en 2006 y 10 años después se midió en 20 a 1 o más. Este cambio comenzó durante la Revolución Industrial cuando las personas comenzaron a consumir alimentos ricos en aceites vegetales y alimentaron al ganado con granos, lo que aumentó los niveles de grasas omega-6 en la carne.

Las grasas omega-3 se pueden dividir en tres categorías principales: ácido alfa linoléico (ALA), ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA). El ALA es un precursor de EPA y DHA, pero solo se puede convertir en cantidades inferiores al 5 %. El DHA y EPA son grasas omega-3 de cadena larga.

Debe obtener cada forma de grasa omega-3 de los alimentos o suplementos alimenticios. El ALA proviene de las plantas y por lo general se encuentra en las semillas de linaza, nueces, chía y de cáñamo. El DHA y EPA biodisponibles se encuentran en el pescado y otros alimentos de origen marino.

Existe una creciente investigación que demuestra la importancia de de las grasas omega-3 de origen animal para el corazón. La deficiencia puede hacerlo vulnerable a enfermedades crónicas y podría incrementar su riesgo de sufrir [malos resultados de COVID-19](#).

Como mencioné, el objetivo es acercar la proporción de ácidos grasos omega-6 a omega-3 lo más cerca posible de 1 a 1. Muchos alimentos tienen grasas omega-3, pero la proporción de omega-6 a omega 3 es alta, por lo que los alimentos que no sean pescados no pueden elevar sus niveles de omega-3.

Los niveles de omega 3 a 6 en los huevos convencionales disminuyeron

Los agricultores solían recolectar huevos de gallinas que estaban en libertad y se les permitía buscar su propio alimento. Casi todos los consumidores de hoy en día tienen la opción de comprar cuatro tipos diferentes de huevos en el supermercado. Estos incluyen los siguientes:

- **Convencional:** estos huevos provienen de gallinas criadas en jaulas o sin jaulas alimentadas con granos. Sin jaulas significa que las gallinas no están en jaulas, pero se encuentran en una habitación grande con poco espacio.
- **Orgánico:** las gallinas que producen huevos orgánicos certificados reciben alimento orgánico y no les dan hormonas. La certificación no significa que se les permita buscar su propio alimento.
- **Pastoreo o en libertad:** las gallinas tienen cierto acceso al aire libre, donde también podrían tener acceso a su alimento natural, como plantas e insectos. La crianza al aire libre o *pastured-raised* se puede hacer si la granja cuenta con un área de tierra, y el término *camperas* o *free range* se les otorga a las granjas que les permiten a las gallinas salir. Esta designación no indica con qué se alimentan las gallinas.
- **Enriquecido con Omega-3:** las gallinas se crían de forma convencional y el alimento se complementa con una fuente de omega-3 como las semillas de linaza.

El análisis y la comparación de la cantidad de ácidos grasos en gallinas criadas de forma convencional y al aire libre a las que se les permite alimentarse de insectos y plantas es muy diferente. Un estudio publicado por la Universidad de Cambridge analizó la diferencia entre los huevos de gallinas a las que se les permitió consumir insectos y plantas; y las que recibieron una alimentación comercial y se criaron en jaulas.

Los investigadores controlaron las diferencias en las razas al utilizar gallinas hermanas y dividir las en grupos. Las gallinas se alimentaron durante seis semanas antes de analizar los huevos. Los investigadores dividieron las gallinas a las que se les permitió alimentarse en tres grupos donde uno tenía acceso a la alfalfa, el segundo al trébol rojo y blanco y el tercero a una mezcla de césped de estación fría.

Al final del estudio, descubrieron que las concentraciones de ácidos grasos y vitamina A no diferían en los tres grupos de pastoreo, pero las que buscaban alimento en el pasto

tenían un 23 % más de vitamina E que las que buscaban alimento en el trébol.

Cuando compararon los huevos de las gallinas enjauladas con los de las gallinas al aire libre, descubrieron que las gallinas a las que se les permitió buscar su alimento tenían "el doble de vitamina E y grasas omega-3 de cadena larga, 2.5 veces más ácidos grasos omega-3 totales y menos de la mitad de la proporción de ácidos grasos omega-6: omega-3".

Un estudio posterior también demostró que las gallinas a las que se les permitía alimentarse al aire libre ponían huevos con un contenido de vitamina D hasta cuatro veces mayor que las que se mantenían en lugares cerrados. Compararon el contenido de vitamina D en los huevos de las gallinas expuestas a los rayos del sol con los de las gallinas camperas que se compran en el supermercado y descubrieron que los del supermercado tenían un contenido de vitamina D muy bajo.

Consecuencias del cambio dramático en las grasas omega

La evidencia científica demuestra que existen consecuencias significativas a medida que los humanos comenzaron a consumir una alimentación alta en grasas omega-6 y baja en omega-3. La mayoría de las grasas omega-6 solían provenir de frutos secos y semillas. Sin embargo, el consumo actual proviene de alimentos procesados y aceites vegetales oxidados.

Este desequilibrio en las grasas omega es un camino hacia las enfermedades inflamatorias, incluyendo las enfermedades cardíacas, diabetes y el cáncer. Una fuente principal de grasas omega-6 en la alimentación de las personas en Estados Unidos es el aceite de soya, que representa el 60 % de todos los aceites vegetales que se encuentran en los alimentos procesados, aderezos para ensaladas, bocadillos y margarina.

Los investigadores relacionaron los alimentos con grandes cantidades de aceite de soya con la **diabetes tipo 2** y la **obesidad**. Ambas afecciones se relacionan con enfermedades cardíacas, deterioro cognitivo, neuropatía y muerte prematura.

En los últimos años, cada vez ha quedado más claro que uno de los componentes más dañinos de la alimentación moderna son los aceites vegetales procesados, incluyendo el aceite de soya. Los investigadores dicen que el daño biológico que causan podría ser peor que el daño causado el azúcar refinado y el jarabe de maíz alto en fructosa.

La razón es que los aceites causan una disfunción mitocondrial que activa los procesos de la enfermedad y varios estudios proporcionaron evidencia científica de esto. La buena noticia es que tan solo reemplazar estos aceites con grasas saludables puede ayudar a mejorar la salud y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

Por desgracia, muchas autoridades sanitarias insisten en que los aceites ricos en omega-6 como el aceite de soya, maíz y canola son más saludables que las grasas animales saturadas como la mantequilla y la manteca de cerdo. Este mito ha sido difícil de dismantelar, a pesar de la evidencia en su contra. Para obtener más información sobre cómo los aceites vegetales procesados pueden dañarlo, consulte el artículo "[Consecuencias del consumo de aceites vegetales para la salud](#)".

Beneficios de equilibrar la proporción de omega-3 y omega-6

Existen beneficios muy importantes al equilibrar la proporción de omega-6 y omega-3. Por ejemplo, un estudio publicado en 2018 dice que las grasas omega-3 confirmadas pueden reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria y mortalidad por todas las causas. Los participantes con un índice de omega-3 en el quintil más alto tuvieron una mortalidad total 34 % más baja que los que tenían el quintil más bajo y un 39 % menos de riesgo de enfermedad cardiovascular.

Como se detalla en el artículo "[Beneficios de los omega-3 para el corazón](#)", la investigación descubrió que el consumo de aceite de pescado disminuyó un 13 % el riesgo de mortalidad por todas las causas y un 16 % la mortalidad por problemas cardiovasculares.

El DHA es muy importante para la salud cerebral. Sin la cantidad suficiente, las células nerviosas se vuelven rígidas y más propensas a la inflamación a medida que las grasas omega-3 se sustituyen por omega-6. Las células nerviosas que están rígidas e

inflamadas tienen niveles más bajos de neurotransmisión adecuada y las células se ven comprometidas.

Los niveles bajos de DHA se han relacionado con la pérdida de memoria y la enfermedad de Alzheimer, y algunos estudios sugieren que las enfermedades cerebrales degenerativas podrían ser reversibles con suficiente DHA. Otros beneficios incluyen:

Reducir la inflamación: esto puede ser ideal para las personas que padecen artritis reumatoide, ya que disminuye la rigidez y el dolor. Las mujeres que sufren de cólicos menstruales también podrían experimentar menos molestias.

Optimizar el desarrollo muscular y la fuerza ósea: las grasas omega-3 ayudan a su cuerpo a desarrollar masa muscular saludable, incluyendo las personas que padecen cáncer y que podrían experimentar caquexia. Las grasas omega-3 también pueden ayudar a mejorar la fortaleza de sus huesos al aprovechar mejor el calcio. Esto podría conllevar un menor desarrollo de osteoporosis.

Mejorar el síndrome metabólico y la resistencia a la insulina.

Mejorar la salud mental y el comportamiento: se han demostrado beneficios para los niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), que incluyen menor agresividad, hiperactividad, impulsividad, comportamiento de oposición e inquietud. El omega-3 se relaciona con un menor riesgo de otras disfunciones neurológicas/cognitivas, que incluyen pérdida de memoria, envejecimiento cerebral, trastornos del aprendizaje, TDAH, autismo y dislexia.

Proteger su visión: el DHA es un elemento muy importante para sus ojos y cerebro. Los niveles bajos de DHA podrían incrementar su riesgo de degeneración macular relacionada con la edad.

Reducir su riesgo de enfermedad renal y cáncer de colon.

Importancia de las pruebas de omega-3

Como ocurre con la mayoría de los otros biomarcadores, es imposible conocer su **índice de ácidos grasos omega-3** sin realizar una prueba. El índice de omega-3 proporciona la medición más precisa en el cuerpo e idealmente debería ser superior del 8 %. La prueba mide la cantidad de omega-3 en los glóbulos rojos, como un reflejo de los niveles que tiene el resto del cuerpo.

Básicamente, la prueba mide el promedio de su consumo en función de la vida ideal de un glóbulo rojo durante 120 días. Lo que significa que las comidas recientes no son de importancia, sino el promedio de los últimos meses. Los investigadores lo utilizaron como índice para analizar datos, incluyendo los del Framingham study y The Women's Health Initiative.

Mantener un nivel en el rango relacionado con un riesgo bajo puede reducir sus posibilidades potenciales de enfermedad cardíaca. Un índice por debajo del 4 % tiene un riesgo mayor de enfermedad cardíaca, aquellos con un índice del 4 % al 8 % tienen un riesgo intermedio y los que tienen un índice superior al 8 % tienen el riesgo más bajo de enfermedad coronaria.

En un estudio posterior, los investigadores utilizaron un ensayo de control aleatorio para evaluar el efecto de la suplementación sobre la longitud de los telómeros y el estrés oxidativo. Los datos sugirieron que la longitud de los telómeros incrementa con una proporción decreciente de omega-6 a omega-3. Los investigadores concluyeron que, incluso en un período breve, un cambio en la proporción tiene un impacto en el envejecimiento celular, inflamación y el estrés oxidativo.

Consuma más grasas omega-3 de forma segura

Si descubre que necesita más omega-3 después de hacerse la prueba, considere las diferentes formas en que puede subir su nivel sin agregar toxinas. Las estrategias incluyen reducir o eliminar los alimentos procesados, ya que tienen un alto contenido de grasas omega-6 y cambiar a alimentos que tengan una proporción más baja de grasas

omega-6 a omega-3, como los huevos de gallinas camperas. Estas también son excelentes fuentes de omega-3:

- **Pescado:** los pescados pequeños y grasos de agua fría, como la caballa, anchoas y las sardinas, son excelentes fuentes con un bajo riesgo de contaminación peligrosa. El salmón salvaje de Alaska también tiene bajos niveles de mercurio y otras toxinas ambientales.

Por desgracia, gran parte del suministro de pescado está muy contaminado con desechos industriales, por lo que es muy importante ser selectivo y elegir pescado con alto contenido de grasas saludables y bajo contenido de contaminantes, como los que mencioné antes.

- **Aceite de kril:** el aceite de kril es mi opción preferida como suplemento ya que contiene el indispensable DHA y EPA de origen animal que su cuerpo necesita, y en una forma menos propensa a la oxidación.

Los nutrientes presentes en el aceite de kril son transportados por medio de los fosfolípidos a las membranas celulares, donde se absorben con mucha facilidad. Además, podrían atravesar la barrera hematoencefálica para alcanzar estructuras cerebrales críticas.

Aunque las siguientes fuentes podrían ser tentadoras porque están disponibles y son menos costosas que las que ya mencioné, le sugiero evitar los siguientes:

- **Salmón de piscifactoría:** contiene casi la mitad de los niveles de omega-3 del salmón salvaje, a menudo se le administran antibióticos para tratar infecciones bacterianas y se les proporcionan alimentos transgénicos de productos de maíz y soya y alimentos que también podrían contener o estar contaminados con pesticidas y plumas de pollo, excremento de aves de corral, levadura, grasa de pollo y colorantes transgénicos.
- **Pescados carnívoros grandes:** por ejemplo, el Marlin, pez espada y atún (incluyendo el atún enlatado), son propensos a contener algunas de las concentraciones más altas de mercurio, una neurotoxina conocida.

- **Aceite de pescado:** aunque el aceite de pescado podría parecer una forma conveniente y relativamente económica de aumentar el consumo de grasas omega-3, por lo general no proporciona suficiente apoyo antioxidante. También es muy **propenso a oxidarse**, lo que puede ocasionar la formación de radicales libres nocivos.

Fuentes y Referencias

- National Institute of Health, Omega-3 Fatty Acid
- Gen Pharmacol 1990;21(2):241-6
- Case Rep Med. 2016;2016:3089303
- Biomedicine and Pharmacotherapy, 2006;60(9)
- Nutrients, 2016; 8(3)
- Chris Kresser, June 17, 2019
- Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care, 2002;5(2)
- Medical News Today, January 20, 2020
- Circulation, 2015;132:e350
- Eater, July 17, 2019
- Rootstock, June 13, 2019
- Nutrients, 2016;8(3):128
- Cambridge University Press, January 12, 2010
- Nutrition, 2014;30(4)
- Today's Dietitian, April 2013
- Science Daily, July 22, 2015
- Diabetes in Control, August 21, 2015
- STAT April 19, 2017
- BMJ 2016;353:i1246
- The Lancet August 29, 2017; 390(10107): 2050
- Journal of Clinical Lipidology 2018; 12(3):718
- Biomolecular Therapeutics, 2012;20(2)
- The Journal of Nutrition, 2010;140(4)
- Alzheimer's and Dementia 2010 Nov;6(6):456-64
- Nutritional Neuroscience 2008 Apr;11(2):75-83
- Arthritis Foundation, Fish Oil
- European Journal of Clinical Nutrition 1995;49(7):508
- American Journal of Obstetrics and Gynecology 1996;17(4):1335
- Cancer 2004; 101(2):370
- Progress in Lipid Research, 1997; 36(2-3):131
- Science Daily, May 11, 2010
- Journal of Pediatrics, 2010; 157(3):395

- [Nutrients, 2018;10\(3\)](#)
- [Lipids, 2003; 38\(10\):1007](#)
- [Journal of Child Neurology 2012; 27\(6\):747-753](#)
- [Acta Paediatrica 2010; 99\(10\):1540-1549](#)
- [Nutrition 2012; 28\(6\):670-677](#)
- [Nordic Journal of Psychiatry May 2, 2014](#)
- [Alternative Medicine Review 2007 Sep;12\(3\):207](#)
- [Pediatric Research, 1990; 27\(1\):89-97](#)
- [Survey of Ophthalmology, 2014; 59\(5\): 532-539](#)
- [Urological Research 2011 Feb;39\(1\):59-67](#)
- [Lipids in Health and Disease 2008 Aug 29;7\(1\):30](#)
- [OmegaQuant, July 9, 2018](#)
- [EurekAlert! June 24, 2021](#)
- [The American Journal of Clinical Nutrition, 2015;101\(4\)](#)
- [Brain, Behavior and Immunology, 2013;28:16](#)
- [Tampa Bay Times, March 21, 2018](#)
- [Environmental Defense Fund, Mercury Alert](#)
- [Environmental Protection Agency, Health Effects of Exposure to Mercury](#)
- [Journal of Nutritional Science, 2015;4:e36](#)