

## LA CLARA DE HUEVO EN PACIENTES SOMETIDOS A BYPASS GÁSTRICO



Es importante tomar huevos enteros puesto que la yema contiene grasas saturadas e insaturadas en una proporción muy interesante para el organismo. Pero en pacientes sometidos a bypass gástrico la clara de huevo es uno de los alimentos más versátiles por su aporte y calidad de proteínas, siendo usada cuando buscamos “mantener” masa muscular, pues se trata de un alimento que es pura proteína. Además de su versatilidad para pacientes sometidos a cirugía bariátrica las claras son muy interesantes pues ofrecen otros nutrientes buenos para el organismo.

En primer lugar es importante saber que por cada 100 gramos de clara de huevo, es decir, unas 3-4 claras líquidas, obtenemos poco más de 11 gramos de proteínas de buena calidad, con 0% grasa y apenas unos 0,5 gramos de hidratos, lo cual fundamenta que la clara de huevo es pura proteína de alto valor biológico.

Pero además de su contenido proteico, en la clara de huevo podemos encontrar

vitaminas del complejo B, sobre todo niacina y ácido fólico, así como también, es fuente de potasio, sodio y selenio.

En menor medida la clara de huevo ofrece magnesio, calcio y fósforo. Asimismo, en 100 gramos de clara de huevo encontramos un 88% de agua y nada de colesterol.

Por lo tanto, por su buena calidad proteica y por todos los minerales y vitaminas que ofrece sin grasas ni colesterol y con muy bajo aporte de hidratos, la clara de huevo es un alimento ideal entre los deportistas, sobre todo, en quienes buscan ganar masa muscular sin coger grasa.

Por supuesto, también es un alimento ideal al momento de adelgazar, pues sumadas a todas las propiedades antes dichas, sólo aporta 49 Kcal por cada 100 gramos y además, es un alimento muy saciante que podemos usar en ensaladas, tortillas, revueltos o pasteles.

Ya sabes, la clara de huevo es pura proteína y algo más, por lo tanto, no sólo es un gran alimento por su calidad y contenido proteico.

Por 100 gr de clara:

- Proteínas: 3,5 g.
- Hidratos de carbono: 0,3 g.
- Calorías: 49.
- Vitaminas: A (105), B1 (0,05), B2 (0,18), B6 (0,06), D (1,8) y E (0,4).

Beneficios de la clara de huevo

- Ideal durante la etapa de crecimiento, gracias a que ayudan en el desarrollo de los músculos y a la propia mineralización de los huesos.
- No aumenta los niveles de colesterol.
- Alto contenido en proteínas, así como en vitaminas (sobre todo vitamina E y vitaminas del grupo B).
- Ideal luego de practicar ejercicio o al desayunar, gracias a su riqueza en proteínas.

CUATRO RECETAS DE POSTRES CON CLARA DE HUEVO PARA CHUPARSE LOS DEDOS

**Link to Original article:** <https://www.reducciongastrica.com/noticias1/la-clara-de-huevo-en-pacientes-sometidos-a-bypass-gastrico?elem=23848>