

Cuántos huevos se pueden comer por día y qué beneficios tienen para la salud

15/11/2024



El huevo, un alimento básico en muchas cocinas del mundo, ha sido objeto de numerosos mitos y debates nutricionales. Pero, ¿cuántos huevos podemos consumir al día sin poner en riesgo nuestra salud? Y lo más importante, ¿qué beneficios aporta este alimento a nuestro organismo?

Durante mucho tiempo, se relacionó el consumo de huevo con un aumento del colesterol en sangre. Sin embargo, estudios

recientes han demostrado que para la mayoría de las personas sanas, este alimento no eleva significativamente los niveles de colesterol «malo». De hecho, los huevos son una excelente fuente de proteínas de alta calidad, vitaminas (como A, D y B12) y minerales (como hierro y selenio).

¿Cuál es la cantidad recomendada?

La mayoría de las personas pueden consumir entre 1 y 3 huevos al día sin ningún problema. Sin embargo, es importante considerar factores individuales como la salud cardiovascular, el nivel de colesterol y otros factores de riesgo. En caso de dudas, es recomendable consultar a un profesional de la salud.

Beneficios del consumo de huevo:

- **Fortalece los músculos:** Gracias a su alto contenido en proteínas, el huevo es un alimento ideal para deportistas y personas que desean aumentar su masa muscular.
- **Mejora la salud ocular:** La luteína y la zeaxantina, presentes en la yema del huevo, ayudan a proteger la salud ocular y a prevenir enfermedades como la degeneración macular.
- **Aumenta la sensación de saciedad:** Las proteínas del huevo ayudan a controlar el apetito y a mantenernos satisfechos por más tiempo.
- **Es bueno para el cerebro:** La colina, un nutriente esencial para el cerebro, está presente en el huevo y contribuye a mejorar la memoria y las funciones cognitivas.

En conclusión, el huevo es un alimento nutritivo y versátil que puede formar parte de una dieta saludable y equilibrada. Si no tienes contraindicaciones médicas, incluye huevos en tus comidas y disfruta de todos sus beneficios!

Fuente: Con información de TN

Imagen de la nota creada con inteligencia artificial.