

¡Que no te salga más caro el caldo que los huevos!



Nunca este dicho popular ha sido tan atinado como en este momento, pues muchas personas pueden intentar disminuir el consumo de huevo debido a que consideran que ha habido un incremento en el precio del kilo de huevos.

Sin embargo, los huevos siguen siendo **la fuente de proteína más económica y completa para la población**. Considerando que 1 kg de huevos (aproximadamente 16 uds), tienen un costo promedio de 2.160 colones, es decir 135 colones por unidad, siguen siendo **una gran oportunidad para ofrecer a la familia un alimento completo y versátil**.

Así que sacrificar su consumo, puede salir más caro en términos de salud, ya que sabemos que es uno de los alimentos más completos nutricionalmente y que **su consumo diario tiene muchos beneficios protectores**.

El aporte nutricional de 2 huevos a la Ingesta Diaria Recomendada (IDR) sería el siguiente: (Instituto Latinoamericano del Huevo, 2021):

Aporte nutricional de 2 huevos



Estos son sólo algunos de los nutrientes que aportan los huevos en mayor proporción, sin embargo, su aporte es de 13 vitaminas y minerales. Adicionalmente, los huevos son un alimento que pueden ser consumidos por todas las edades y se pueden acomodar a dietas para pérdida de peso, reducir el colesterol, controlar la glucosa sanguínea, ganar masa muscular y hasta en las dietas de personas a las que se les ha retirado la vesícula biliar. Únicamente se debe evitar su consumo en personas con insuficiencia renal que deban controlar la ingesta de fósforo y las personas con alergia al huevo. (Instituto Latinoamericano del Huevo, 2021)

Finalmente, su producción tiene un impacto ambiental significativamente menor comparado con otras fuentes de proteína animal.

Es importante, que como profesional de la salud, puedas enfatizar en todos estos beneficios, para que las personas puedan reconocer a los huevos como una alimento de calidad pero a un costo muy accesible para la mayoría de la población.

Referencias

Instituto Latinoamericano del Huevo. 2021. 35 razones para consumir huevo todos los días. Newsletter. <http://www.ilhala.org/nl-14225-razones-para-consumir-huevos-todos-los-diacuteas8203.html>

Ulloa et al; 2021. Importancia y beneficios del consumo de huevo de gallina enriquecido con selenio: revisión narrativa. Revista de *Nutrición Clínica y Metabolismo*. DOI: 10.35454/rncm.v4n3.238

Ureña, J. 2023. ¿Dejó de comprar huevos? Estos son los beneficios que podría perderse. CRHOY. <https://www.crhoy.com/nacionales/dejo-de-comprar-huevos-estos-son-los-beneficios-para-la-salud-que-podria-perderse/>

