



Huevos:

De la restricción a la recomendación diaria

Durante décadas hubo un importante debate sobre los beneficios o riesgos de consumir huevos diariamente, principalmente asociado a su contenido de colesterol y al incremento del riesgo cardiovascular, generando una recomendación errónea que indicaba que no se debía superar la ingesta de 3 unidades de huevos a la semana.

Pero diversos estudios de gran validez metodológica, han logrado evidenciar que el consumo diario de huevos no incrementa el riesgo cardiovascular y esto ha sido reforzado por diversas entidades como la Organización Mundial de la Salud, la Escuela Médica de Harvard y el prestigioso Instituto de Estudios del Huevo (IEH).

“Las investigaciones muestran que el colesterol que proviene de los alimentos que consume, tiene un impacto mínimo en los niveles de colesterol LDL ('malo'). Esto es porque el cuerpo regula naturalmente la cantidad de colesterol que circula en la sangre, por lo que cuando come más colesterol de los alimentos, su cuerpo produce menos colesterol para compensar. De hecho, el colesterol HDL ('bueno') ayuda a protegerlo de enfermedades cardíacas eliminando el exceso de colesterol de las arterias y llevarlo de regreso al hígado (International Egg Commission).”

Algunos autores sugieren que inclusive, los huevos podrían tener efectos beneficiosos al incrementar el colesterol asociado a lipoproteínas de alta densidad respecto del asociado a lipoproteínas de baja densidad, pero aún falta más investigación.

De ahí que comer huevos diariamente sea considerado un hábito saludable y las personas sanas pueden comer huevos los 7 días de la semana, ya sea 1 unidad grande o 2 pequeñas. Uno de los grandes beneficios de ingerir huevos diariamente es, no sólo su aporte de variedad de nutrientes, sino la biodisponibilidad de estos.

Los huevos aportan variedad de micronutrientes y uno que es muy importante es la elevada concentración de colina, indispensable para la división celular, el crecimiento y la señalización de membrana. **Además, aportan vitaminas A, B12, D, E y ácido fólico, así como minerales biodisponibles, especialmente selenio, pero también hierro y zinc, entre otros. (ONU Nutrición, 2021)**



Entre los beneficios del consumo diario de huevos, se puede mencionar que ayudan a prevenir enfermedades, mejorar la visión, fortalecer las defensas, ayudar al sistema inmunológico, ayudar a combatir la obesidad, además de agregar saciedad al cuerpo y ser fuente de energía, sin dejar de mencionar que es uno de los alimentos más accesibles y versátiles que hay.

La educación al paciente debe enfocarse más en hábitos de preparación para evitar la incorporación de otras grasas saturadas que si pueden aumentar el riesgo cardiovascular.



**¿Te gustaría conocer más sobre el estudio del consumo de huevos?
Aquí puedes visitar algunos sitios**

 **INTERNATIONAL EGG COMISSION**

 **WORLD EGG ORGANISATION**

 **INTERNATIONAL EGG FOUNDATION**

Referencias:
Hernández, D. Gastrolab. 23 diciembre 2023.
<https://www.gastrolabweb.com/saludable/2023/12/26/esta-es-la-cantidad-saludable-de-huevos-que-debes-comer-todos-los-dias-segun-expertos-43775.html>

International Egg Comission.
<https://www.internationalegg.com/es/resource/new-un-nutrition-report-highlights-the-importance-of-eggs-in-human-health-and-development/>

Revista El día. El mito de comer huevos: ¿Es malo comer uno cada día?. 27 de diciembre 2023.
<https://www.eldia.es/salud/dietas/2023/12/26/mito-comer-huevos-malo-comer-dv-96271086.html>

ONU Nutrición. 2021. Alimentos derivados del ganado y dietas saludables sostenibles.
<https://www.unnutrition.org/sites/default/files/2023-05/Livestock%20Paper%20SP%20WEB.pdf>

