



¿PUEDO COMER 2 HUEVOS AL DÍA COMO PARTE DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

La respuesta simple a esta pregunta es un rotundo **SÍ**.

Consumir y recomendar 2 huevos al día es compatible con una dieta saludable.

En el marco del **Día Mundial del Huevo (viernes 10 de octubre de 2025)**, realizaremos en Costa Rica, un evento abierto al público bajo el lema de campaña “Mandate dos al día”.

En las últimas décadas existió una controversia sobre la seguridad de un consumo mayor a un huevo al día, especialmente en algunos grupos poblacionales sin embargo la evidencia reciente nos dice que **consumir 2 huevos al día** como parte de un patrón de dieta saludable puede ser compatible con un mejor perfil de lípidos y marcadores cardiometabólicos favorables¹.

Los huevos son un alimento completo con una muy buena densidad nutricional y son una excelente fuente de proteína y nutrientes bioactivos², que deben ser parte de una dieta balanceada, especialmente en aquellas personas que buscan cuidar su **masa muscular, su salud cardiovascular y metabólica**, así como un adecuado desarrollo en etapas tempranas como la niñez y en el embarazo, por su alto contenido de colina y luteína entre otros.

Durante el **embarazo y la lactancia**, la colina presente en el huevo es clave para el neurodesarrollo. En poblaciones pediátricas añadir más huevos en la dieta puede mejorar el crecimiento y reducir el riesgo de retraso en la talla³ por su aporte de proteína, colina, hierro y carotenoides, por lo que su consumo mejora el crecimiento.

En **poblaciones adultas mayores** el consumo regular de huevos se asocia con menor mortalidad por su aporte de proteína de alta calidad clave contra la sarcopenia⁴.

En pacientes con **diabetes mellitus tipo 2** se ha concluido que incluir huevos como parte de una dieta saludable no aumenta los marcadores de riesgo cardio-metabólicos, especialmente cuando se limita el consumo de grasas saturadas y se lleva una dieta alta en fibra⁵.

El huevo es un alimento único que aunque es rico en colesterol, contiene cantidades muy bajas de grasas saturadas. La evidencia actual sugiere que es el contenido total de grasa saturada y no del colesterol lo que aumenta el colesterol sanguíneo⁶⁻⁷.

Estudios actuales relacionan un mayor consumo de huevos con un mejor perfil de lípidos en individuos sin enfermedad metabólica¹. Las poblaciones sanas que consumen más huevos suelen tener un estilo de vida más saludable, basado en una mejor calidad de la dieta, un menor consumo de energía total y mayores niveles de actividad física. En otras palabras, **un mejor perfil de lípidos se observa en individuos que consumen más huevos**, y esto puede ser explicado por el hecho de tener un mayor consumo de proteína total al día, mayor cantidad de masa magra y ser físicamente más activos, lo que resulta en una menor producción endógena de lípidos y una optimización del metabolismo plasmáticos de los lípidos⁸⁻⁹.

Aunque los huevos son la principal fuente de colesterol en la dieta, también contienen componentes bioactivos que pueden modificar la respuesta del colesterol dietario encontrado en el huevo, como los fosfolípidos, aminoácidos (glicina, metionina, cisteína) y los ácidos grasos mono y polisaturados¹⁰⁻¹¹.

Estudios han demostrado que un consumo elevado de colesterol en forma de huevos acompañado de una dieta saludable baja en grasa saturada no tiene efectos adversos en el perfil de lípidos y lipoproteínas, ya que estos efectos adversos están ligados a un alto consumo de grasa saturada en la dieta¹².

2 HUEVOS MEDIANOS APORTAN

(tamaño de referencia por huevo 44g)



PROTEÍNA

≈ 11.1 g (proteína completa con 9 aminoácidos esenciales).

ENERGÍA



≈ 126–130 kcal.



2 AL DÍA

Caben en una dieta equilibrada; importa más el patrón de alimentación y el estilo de vida.



COLINA



≈ 230–260 mg. Aporta función cerebral y salud hepática.



ECONÓMICOS

ricos y versátiles.

Fuentes:

- Referencia de tamaño: MEDIANO (~44 g/unidad)
- Colina: dos unidades aportan ~40–60% de la Ingesta Adecuada (IA: 425 mg mujeres, 550 mg hombres).
- Proteína con EAA completos; PDCAAS ≈ 1 para el huevo.
- Sugerir preparaciones bajas en grasa añadida ante control calórico.

Gracias por ayudarnos a **derribar mitos** y educar con evidencia. Motive a sus pacientes a consumir **2 huevos al día** como parte de una dieta saludable.

Síganos en



VISITE HACELOCONHUEVOS.COM

donde podrá encontrar más de 500 recetas con huevos y acceder a contenido desarrollado para profesionales de la salud. Descarga además, nuestra última actualización sobre Mitos sobre consumo y producción de huevos en Costa Rica.

Referencias

- Mesas A et al. Egg Consumption and Blood Lipid Parameters According to the Presence of Chronic Metabolic Disorders: The EVIDENT II Study. J Clin Endocrinol Metab 2021. PMID: PMC8851934 PMID: 34734262.
- Rehault-Godbert S, Guyot N, Nys Y. The golden egg: nutritional value, bioactivities, and emerging benefits for human health. Nutrients. Doi: 10.3390/nu11030684.
- Mahfuz, M., Alam, M. A., Das, S., Fahim, S. M., Hossain, M. S., Petri Jr., W. A., Ashorn, P., Ulla Ashorn, T., & Ahmed, T. (2020). Daily Supplementation With Egg, Cow Milk, and Multiple Micronutrients Increases Linear Growth of Young Children with Short Stature. J Nutr, 150(2), 394-403. DOI: 10.1093/jn/nxz253. PMID: 31665385.
- Zoltats C., Wild H., Le L., et al. Egg Consumption and Mortality: A Prospective Cohort Study of Australian Community-Dwelling Older Adults. Nutrients. 2024;16(2):233. doi: 10.3390/nu17020323. PMID: 37638145.
- Myers M, Stevenson C. Eggs: Healthy or Risky? A review of evidence from High Quality Studies on Hen's Eggs. Nutrients 2023;7;15(12):2657. Doi:10.3390/nu15122657.
- Soliman GA. Dietary cholesterol and the lack of evidence in cardiovascular disease. Nutrients 2018;10:780. 10.3390/nu10060780.
- Hu FB, Manson JE, Willett WC. Types of dietary fat and risk of coronary heart disease: a critical review. J Am Coll Nutr 2001;20:5–19. 10.1080/07315724.2001.10719008.
- Fuller NR, Sainsbury A, Caterson ID, Markovic TP. Egg consumption and human cardio-metabolic health in people with and without diabetes. Nutrients. 2015;7(9):7399-7420.
- Eckel RH. Egg consumption in relation to cardiovascular disease and mortality: the story gets more complex. Am J Clin Nutr. 2008;87(4):799-800.
- Kim JE, Campbell WW. Dietary cholesterol contained in whole eggs is not well absorbed and does not acutely affect plasma total cholesterol concentration in men and women: results from 2 randomized controlled crossover studies. Nutrients. 2018;10(9):1272.
- Blesso CN. Egg phospholipids and cardiovascular health. Nutrients. 2015;7(4):2731-2747.
- Carter S, Hill A, Yandell C, Buckley J, Coates A. Study Protocol for a 15 week randomized controlled trial assessing the independent effects of high-cholesterol and high-saturated fat diets on LDL cholesterol. BMJ Open. 2024. PMID: PMC10823933 PMID: 38272555

