

“Es mejor no comer muchos huevos porque sube el colesterol”

MITO O REALIDAD:

- "Es mejor no comer muchos huevos porque sube el colesterol"

Se piensa que...

El consumo de huevos aumenta el colesterol y por eso durante mucho tiempo se ha recomendado no consumir más de tres huevos a la semana.

¿Es esto es verdad?



Hoy sabemos que:

El [huevo](#) es un alimento muy barato y muy rico en nutrientes. La clara es una gran [fuente de proteínas](#) de alta calidad. La yema es rica en grasa y colesterol, pero son [grasas de buena calidad](#). No aporta azúcares. Tiene [vitaminas](#) A, E, D, B1, B2, B5, B12, ácido fólico, [hierro, potasio, magnesio, zinc y fosfato](#). Es una buena alternativa a la carne o el pescado. De fácil digestión y masticación. Por todo esto, **el huevo es un alimento muy sano y muy recomendable en niños**. Durante mucho tiempo se ha limitado el consumo de huevos a no más de tres a la semana porque se pensaba que subía el colesterol. Sin embargo **muchos estudios científicos han demostrado que el consumo de huevos no influye ni en los niveles de colesterol en la sangre y ni en el riesgo cardiovascular**. Por lo tanto, es necesario cambiar la idea de que el huevo es malo porque aumenta el [colesterol](#). No hay que limitar su consumo a solo 2 o 3 a la semana y menos en gente sana. El huevo, por lo tanto, puede formar parte de una dieta equilibrada y variada en los niños.

Fecha de publicación: 13-09-2022

Autor/es:

- [Rosa M^a Macipe Costa](#). Pediatra. Centro de Salud "San Pablo". Zaragoza
- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.


