



## HUEVO SALUDABLE | Estas son las tres enfermedades que pueden combatirse comiendo huevos

### Descripción

Los huevos son un alimento increíblemente nutritivo y versátil, conocidos por su alto contenido de proteínas, vitaminas y minerales esenciales. Además de ser un componente básico en muchas dietas, el consumo regular de huevos puede ofrecer beneficios específicos para la salud, incluyendo la prevención y gestión de ciertas enfermedades.

A continuación, exploraremos tres enfermedades que pueden ser combatidas o prevenidas mediante la inclusión de huevos en la dieta.

## Las enfermedades que pueden prevenirse comiendo huevos

### 1. Deficiencias nutricionales

Los huevos son una excelente fuente de nutrientes esenciales, como vitaminas A, D, E y B12, además de hierro y selenio. Estos componentes son cruciales para mantener el cuerpo sano y prevenir deficiencias nutricionales. La vitamina B12, por ejemplo, es vital para el buen funcionamiento del sistema nervioso y la producción de ADN y glóbulos rojos. El consumo de huevos puede ayudar a prevenir la anemia por deficiencia de B12, especialmente en dietas con restricción de carne.

### 2. Degeneración macular

La degeneración macular asociada a la edad (DMAE) es una causa principal de pérdida de visión en adultos mayores. Los huevos contienen nutrientes que son esenciales para la salud ocular, como luteína y zeaxantina. Estos antioxidantes se encuentran en altas concentraciones en la yema del huevo y son conocidos por proteger los ojos de los daños causados por la luz ultravioleta y promover una visión saludable. Diversos estudios sugieren que una dieta rica en estos antioxidantes puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar DMAE.



Los huevos ayudan a prevenir enfermedades. / SHUTTERSTOCK

### 3. Enfermedades cardiovasculares

A pesar de las preocupaciones históricas sobre el colesterol en los huevos, investigaciones recientes indican que el consumo de huevos no está asociado con un aumento en el riesgo de enfermedades cardiovasculares en personas sanas. Los huevos pueden contribuir a un perfil lipídico saludable, elevando el colesterol HDL (el “bueno”) y alterando el LDL (el “malo”) hacia un subtipo menos perjudicial.

Además, los huevos proporcionan nutrientes como folato y colina, que juegan un papel en la salud cardiovascular al regular los niveles de homocisteína, un aminoácido que, en altas concentraciones, puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón.

## Consejos para incorporar huevos en la dieta

- **Moderación:** Aunque los huevos son nutritivos, es importante consumirlos con moderación dentro de una dieta equilibrada.
- **Variedad:** Integra los huevos en diferentes comidas. Prueba huevos hervidos, revueltos, en tortillas o incluso en ensaladas.
- **Calidad:** Opta por huevos de alta calidad, preferiblemente orgánicos o de corral, para maximizar los beneficios y minimizar la exposición a hormonas y antibióticos.

Incluir huevos en la dieta puede ser una forma efectiva de combatir y prevenir ciertas enfermedades gracias a su rica composición nutricional. Sin embargo, es crucial adaptar el consumo de huevos a las necesidades y condiciones de salud específicas de cada persona. Consulta siempre a un profesional de la salud antes de hacer cambios significativos en tu dieta.

### Fecha de creación

octubre 2024