



SANTA CLARA
Club

MITO 1

Para comenzar, la creencia más arraigada en nuestra alimentación: la del huevo con el colesterol y nuestra salud cardiovascular.

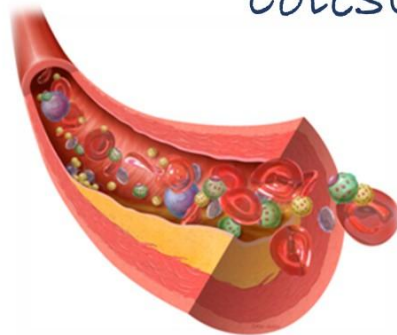
Las recomendaciones de restricción del huevo en la dieta, comenzaron en el siglo pasado siguiendo los consejos de una asociación americana de cardiología. Exponían que el huevo era un alimento rico en colesterol y que, por lo tanto, debería estar restringido en aquellas personas con niveles altos de colesterol en sangre. Sin embargo, mucho tiempo después, se ha demostrado que el colesterol que contiene el huevo apenas tiene efecto en el colesterol sanguíneo, por lo que no tiene sentido esta restricción. Para controlar el colesterol sanguíneo, es mucho más importante restringir las grasas saturadas y aquellas con un alto grado de procesamiento ya que si está demostrada científicamente su relación directa con el colesterol sanguíneo.

Por lo tanto, para la población sana y, a menos que haya alguna contraindicación por parte de un médico, no existiría un límite semanal para el consumo de este alimento. ¿cuántos huevos a la semana consumes? ¿lo sabías?



MITO 1:

el huevo aumenta el
colesterol



FALSE