

Fecha: 21-07-2025  
 Medio: Publimetro  
 Supl.: Publimetro  
 Tipo: Noticia general  
 Título: ¿Qué beneficios ofrece el huevo para la salud?

Pág.: 6  
 Cm2: 804,2

Tiraje: 84.334  
 Lectoría: 382.227  
 Favorabilidad: ☐ No Definida

**Salud.** Los huevos son una fuente de nutrición ampliamente valorada en todo el mundo, y ofrecen una gama de ventajas que a menudo pasan desapercibidas. Por eso es importante conocer sus beneficios y entender cómo se convirtieron en un elemento fundamental en una dieta equilibrada.

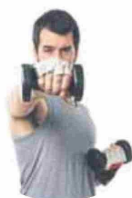
Said Pulido  
 Metro World News

Más allá de su papel tradicional en la cocina, los huevos ofrecen una riqueza de componentes que pueden sorprender incluso a los más conocedores de la nutrición. Desde su composición única hasta su amplia disponibilidad, los huevos ocupan un lugar destacado en las mesas de todo el orbe. Su combinación de proteínas de alta calidad, vitaminas esenciales y minerales clave los convierten en un recurso valioso para la salud y el bienestar. Sus principales beneficios para la salud son:

### 1) AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

El huevo es rico en proteínas, nutrientes importantes que proporcionan energía al organismo, además de contener buenas cantidades de hierro y vitaminas del complejo B, que mejoran la oxigenación y el transporte de nutrientes en el organismo, promoviendo de esta manera el aumento de masa muscular.

### 2) AYUDAR EN LA PÉRDIDA DE PESO



Gracias a su contenido de proteínas, ayuda a prolongar la sensación de saciedad, reduciendo el apetito a lo largo del día y ayudando en la pérdida de peso. Además, es una excelente opción para incluir en una dieta baja en carbohidratos, la cual promueve la pérdida de peso.

# ¿Qué beneficios ofrece el huevo para la salud?



duciendo el apetito a lo largo del día y ayudando en la pérdida de peso. Además, es una excelente opción para incluir en una dieta baja en carbohidratos, la cual promueve la pérdida de peso.

### 3) FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

El huevo es rico en vitamina A, vitamina E y carotenoides, como la luteína y la zeaxantina, nutrientes con propiedades antioxidantes que mejoran las funciones celulares y fortalecen el sistema inmunológico, ayudando en la prevención de problemas como el cáncer y enfermedades cardiovasculares.

### 4) REDUCIR EL COLESTEROL LDL

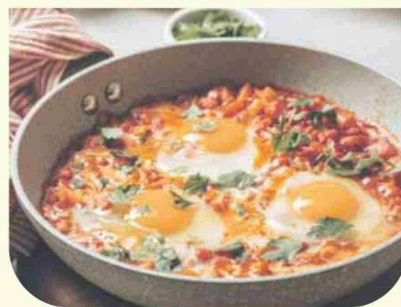
Es un alimento rico en luteína y zeaxantina, dos antioxidantes que combaten los radicales libres, evitando la oxidación de las células de grasa y disminuyendo los niveles de colesterol "malo", LDL, en la sangre. El huevo es un aliado en la

prevención de enfermedades como la aterosclerosis, el infarto y el derrame cerebral.

### 5) MANTENER LA SALUD DE LA PIEL:

El huevo contiene buenas cantidades de selenio y zinc, minerales que mejoran la absorción de colágeno, manteniendo la piel firme e hidratada. Además, contiene vitamina A, vitamina E y carotenoides, como la luteína y zeaxantina, que actúan como antioxidantes combatiendo el exceso de

### LAS CLAVES



■ Algunos beneficios del huevo son la **reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares y osteoporosis**, ya que contiene buenas cantidades de vitamina A, vitamina E, vitaminas del complejo B, selenio, zinc, calcio y fósforo.

■ Debido a su alto contenido de antioxidantes, como **vitamina A, vitamina E y carotenoides**, además de proteínas, el huevo también ayuda a prevenir el envejecimiento precoz y favorece el aumento de masa muscular.

radicales libres y previniendo la formación de arrugas y la flacidez.

### 6) PREVENIR ANEMIAS

Por su contenido de hierro, vitamina B12 y ácido fólico, ayuda a prevenir y a combatir anemias, ya que estos nutrientes participan en la formación de la hemoglobina, un componente de los glóbulos rojos de la sangre que es responsable del transporte de oxígeno en el organismo.

### 7) FORTALECER LOS HUESOS

El huevo tiene buenas cantidades de vitamina D y fósforo, nutrientes que mejoran la absorción de calcio y fortalecen los huesos, previniendo enfermedades como la osteoporosis y la osteopenia, evitando fracturas.

### 8) MANTENER LA SALUD MENTAL:

Es rico en colina, una vitamina esencial para la formación de la acetilcolina, un neurotransmisor im-

portante para mantener el buen funcionamiento del cerebro, mejorando la memoria y el aprendizaje. La colina presente en el huevo también puede ayudar a prevenir enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson.

### 9) CUIDAR LA SALUD DE LOS OJOS

El huevo contiene enormes cantidades de luteína y zeaxantina, que son antioxidantes también presentes en los ojos que combaten los radicales libres, previniendo el desarrollo de la catarata y la degeneración macular, una enfermedad que disminuye la capacidad de visión.

### 10) AYUDAR A COMBATIR LA DEPRESIÓN

Los huevos de gallinas criadas al aire libre y en el suelo, o que se alimentan con raciones enriquecidas con omega-3, generalmente contienen más cantidades de este nutriente. El omega-3 protege las células del sistema nervioso central, mejorando la producción de sustancias responsables del estado de ánimo y bienestar, como la serotonina y la dopamina, y ayudando en el tratamiento de la depresión.



FUENTES: HUEVOS ORO Y TUA  
 SAUDE. NIC BARCELONA.  
 / FOTOS: FREEPIK