5 razones inteligentes para

Disfrutar del huevo en la mañana, en la tarde o en la noche

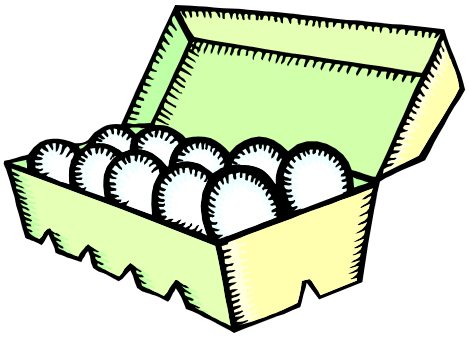
Durante los últimos 40 años los estadounidenses han evitado el consumo del huevo, a la gente le preocupa que este producto eleve su nivel de colesterol. Bueno, es hora de acabar con algunos mitos acerca del huevo. Los huevos tienen muchos beneficios para la salud, son ricos en nutrientes y una buena manera de empezar o de terminar el día. Además, no cuestan mucho dinero.

1. Corazón saludable

Los investigadores de todo el mundo concuerdan en una cosa: para la mayoría de las personas, comer huevo no aumenta sus probabilidades de sufrir trastornos del corazón. De hecho, los huevos contienen vitaminas del grupo B que son beneficiosas para el corazón. Son los alimentos que se sirven con los huevos lo que debe preocupar a la gente, por ejemplo: el tocino, los embutidos, los *bisquets* y las salsas *gravy*.

2. Peso saludable

Un huevo contiene seis gramos de proteína de alta calidad y solamente 70 calorías. La proteína ayuda a sentirse satisfecho por más tiempo: si en vez de desayunar un panqué o un *bagel*, se come un huevo, probablemente comerá menos a la hora del almuerzo. Los huevos hervidos son un bocadillo que satisface y nutre, procure comerse uno a media mañana o a media tarde.



3. Músculos saludables

Usted no necesita comprar costosas bebidas o polvos de proteína. La proteína del huevo es buena para los músculos: puede ayudar a los adultos activos a estar más robustos, y puede prevenir la pérdida de masa muscular en adultos mayores. Unos huevos revueltos o escalfados hacen una comida rápida, fácil y sabrosa para adultos mayores y las familias activas. Los huevos son económicos, fáciles de masticar y les encantan a las personas de todas las edades.

4. Ojos saludables

La yema del huevo contiene dos nutrientes que ayudan a mantener los ojos saludables y la visión aguda: la luteína y la zeaxantina. Las personas que obtienen estos nutrientes en las cantidades suficientes tienen menos probabilidades de tener problemas de la vista en la edad avanzada, como cataratas y otros padecimientos de la vejez como la degeneración macular. También puede obtener luteína y zeaxantina de otros alimentos o bien, en forma de pastillas. Sin embargo, el organismo absorbe mejor estos nutrientes cuando provienen del huevo mismo.

5. Embarazos saludables

Es posible que los nutrientes del huevo también sean de mucha ayuda en los primeros meses de vida del feto. La yema del huevo contiene un nutriente llamado *colina*, el cual es benéfico para los bebés antes de nacer. La colina es buena para sus cerebros y les ayuda a prevenir defectos de nacimiento. Dos huevos contienen 250 miligramos de este nutriente, es decir, la mitad de la cantidad que una mujer embarazada o amamantando a su bebé necesita consumir diariamente.

National Nutrition Month® - Marzo 2011
Una adaptación de la Oficina de Servicios de Nutrición del sitio de Internet www.eatrightmontana.org
Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte, División de Salud Pública
www.ncdhhs.gov • www.nutritionnc.com