



**Te invitamos  
a leer más**

## **6.- Respuesta correcta: c)**

Se recomienda consumir 3-4 huevos semanales, por término medio.

Los huevos son alimentos muy nutritivos, siendo su clara una proteína completa. Además contiene un 12% de grasa, en la que predominan los ácidos grasos insaturados (mono y poliinsaturados, principalmente ácido linolénico Omega-3), vitaminas (A, D, E y grupo B incluida la B<sub>12</sub>) y minerales (fósforo, hierro, yodo, potasio, magnesio, selenio y zinc).

La limitación en el consumo de huevos, se debe principalmente al alto contenido de colesterol de la yema, pero tampoco hay que ser excesivamente restrictivos si no hay una indicación médica en otro sentido, pues en el nivel de colesterol sanguíneo, influye más la ingesta de grasas saturadas que la ingesta del colesterol como tal, que es un componente celular del tejido animal.

