MANDATE
2 al día

2 huevos al día son parte de una dieta saludable

✓ **Existe evidencia suficiente para recomendar al menos 2 huevos al día como parte de una dieta saludable, especialmente cuando la dieta es baja en grasas saturadas y alta en fibra[1].**

¿Qué aportan 2 huevos al día?

- **140** kcal
- **12-13 g** Proteína de alta calidad
- **300 mg** Colina
- **Luteína + Zeaxantina**
- **Vitamina D, B12 y Selenio**

Los huevos son una fuente importante de nutrientes esenciales y de alta calidad como proteínas, vitaminas y minerales, ácidos grasos insaturados, colina y carotenoides, los cuales tienen un gran beneficio para la salud dentro de una dieta balanceada[2].

Lo que dice la evidencia:

1. **Dehghan et al** [3] reportan que no existe una asociación significativa entre el consumo de huevo y datos de mortalidad y la **American Heart Association**4 enfatiza que existe ausencia de asociación entre el consumo de huevo y el riesgo de enfermedad cardiovascular.
2. **Key et al**[5] demostraron que el consumo significativo de huevo está asociado a mejores resultados cardio vasculares en estudios en el norte y sur de Europa, lo que sugiere que los estilos de vida, y los patrones alimentarios, los niveles de actividad física y los hábitos culturales pueden tener un mayor impacto en la salud.
3. **Abdullah et al** [6], encontró que el impacto de un alto consumo de huevo (2,2 al día), está débilmente asociado a un incremento del LDL-colesterol, Triglicéridos y valores de Apo B-100.
4. **Zhou et al** [7] demostraron que el consumo de huevo no afecta adversamente los lípidos en sangre, especialmente dentro de un patrón de dieta Mediterránea caracterizada por un alto consumo de pescado, y fibra.

Las antiguas recomendaciones con respecta al consumo de huevo y la restricción en el consumo de colesterol han sido mitigadas progresivamente al actualizar la comprensión del rol de los huevos en la dieta y la ausencia de asociaciones entre los resultados cardiovasculares, basados en estudios de baja calidad y esto culminó en el 2025 con la actualización de las Guías Alimentarias de Estados Unidos que eliminó la restricción de colesterol de la dieta[8].

Los huevos pueden ser una gran fuente de nutrientes esenciales, para un amplio grupo de la población, especialmente para aquellos que tienen poco acceso a nutrición balanceada por dietas restrictivas o por limitados recursos[9].

PUNTOS CLAVE PARA LA CONSULTA NUTRICIONAL:

1. Remplazar calorías de alimentos procesados por huevo puede mejorar la calidad nutricional de la dieta y reducir el riesgo nutricional[10].

2. La evidencia reciente indica que el colesterol de la dieta tiene un riesgo limitado e insignificante en el aumento del colesterol sanguíneo y el riesgo cardiovascular[10].

3. Una dieta alta en fibra es parte de un patrón alimentario saludable y tiene mayor peso en la prevención de la enfermedad cardiovascular que el consumo de colesterol[7].

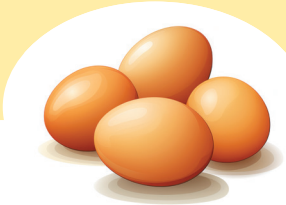
COMO NUTRICIONISTA DEBO SABER:

Un aumento en el consumo dietario de colesterol se ha asociado a una menor producción de colesterol endógeno, mediado por una disminución en la activación de la enzima 3-hidroxi-methilglutaryl CoA reductasa[11].

La síntesis de colesterol y la absorción están intrínsecamente reguladas por factores genéticos, como resultado de diferentes respuestas al consumo de colesterol [12].

¿QUÉ DECIRLE AL PACIENTE?

Para la mayoría de las personas sanas, comer 2 huevos al día dentro de una dieta saludable rica en fibra y baja en grasa saturada es seguro y reduce el riesgo de enfermedades crónicas no trasmisibles[1].



INDIVIDUALIZACIÓN EN LA CONSULTA

1.Conviene individualizar: antecedentes personales, historia familiar, restricciones alimentarias.

2. Conviene monitorear: perfil lipídico completo, calidad de la dieta, consumo de fibra (enfatizar en el consumo de leguminosas, vegetales y frutas) y grasas saturadas, así como estilo de vida.

3. Conviene reforzar: cambios en el estilo de vida, adherencia a una dieta adecuada a sus gustos y preferencias, accesibilidad a las recomendaciones.

Te invitamos a suscribirte a nuestro newsletter dirigido a profesionales de la salud: https://www.haceloconhuevos.com/profesionales-de-la-salud/ y recibe actualizaciones.

@haceloconhuevos
@haceloconhuevos
@haceloconhuevos_cr

Bibliografía
1.Formisiano et al. 2025. Effect of egg consumption on health outcomes: An updated umbrella review of systematic reviews and meta-analysis of observational and intervention studies. Nut Metab and Cardv Dis 35(5).
2.Réhault-Godbert S, Guyot N, Nys Y. 2019. The golden egg: nutritional value, bioactivities, and emerging benefits for human health. Nutrients, 11(3).
3.Dehghan et al. 2020. Association of egg intake with blood lipids, cardiovascular disease, and mortality in 177000 people in 50 countries. Am J Clin Nutr, 111(4).
4.Carson et al. 2020. Dietary cholesterol and cardiovascular risk: a science advisory from the American Heart Association. Circulation, 141(3).
5.Key et al. 2019. Consumption of meat, fish, dairy products, and eggs and risk of ischemic heart disease. Circulation, 139 (25).
6.Abdullah et al. 2018. Long-Term association of low-density lipoprotein cholesterol with cardiovascular mortality in individuals at low 10-year risk of atherosclerotic cardiovascular disease. Circulation 138(21).
7.Zhou et al. 2024. Eggs and fiber-rich diet are beneficially associated with lipid levels in Framingham offsprings study adults. Curr Dev Nutr 8(3).
8.U.S. Department of Agriculture, U.S. Department of Health and Human Services. Dietary guidelines for Americans, 2020-2025.
9.Conrad Z, Johnson L.K, Roemmich J.N, Juan W, Jahns L. 2017. Time trends and patterns of reported egg consumption in the U.S. by sociodemographics characteristics. Nutrients, 9 (4).
10.Willett W et al. 2019. Food in the Anthropocene: the EAT- Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet, 393 (10170).
11.Jones P.J, Pappu A.S, Hatcher L, Li Z.C, Illingworth D.R, Connor W.E. 1996. Dietary cholesterol feeding suppresses human cholesterol synthesis measured by deuterium incorporation and urinary mevalonic acid levels. Arterioscler Thromb Vasc Biol, 16(10).
12.Schroor M.M, Mokthar F.B.A, Mensink R.P, 2021. Associations between SNPs in intestinal cholesterol absorption and endogenous cholesterol synthesis genes with cholesterol metabolism. Biomedicines, 9(10).