

---

Jan 03, 2019 | Escrito por Dolores Hernandez | 0

Foto: Archivo

Existen mitos sobre el huevo y el colesterol, pero acá te mostraremos sus verdaderos beneficios y lo importante que es para la salud.

**-Fuente de proteína**

Un huevo aporta de 7 a 10 g de proteínas, de las cuales absorbemos 97%, lo que ayuda a acelerar el metabolismo.

**-Ácidos grasos de buena calidad**

Sus 6 g de grasas total se encuentran en la yema, y contiene omega-3, grasa insaturada benéfica para la salud.

**-Fuente de vitaminas**

Es una de las más fuertes más importantes de vitamina D, además de contener vitaminas A, B y E.

**-Minerales**

Es importante fuente de hierro, fósforo y sodio, esenciales para el organismo.

Ayuda al desarrollo del sistema nervioso central del bebé durante el embarazo.

-Reduce la absorción intestinal de colesterol debido a la lecitina y grasas insaturadas que contiene la yema.

**-Rico en colina**

Esencial para el desarrollo del cerebro en las primeras etapas de crecimiento.

**-Contenido de agua**

75% del huevo es agua, una clara aporta 35 g de agua y una yema 10 g. Por eso la clara es ideal en un régimen dietético.

**Contenido Relacionado:** [7 beneficios de consumir huevos a diario](#) [1]

**Categoría:**

- [Salud](#) [2]

**Addthis:**

**Antetitulo:** ¡Toma Nota!

**Del día:** No

**Créditos:** YVKE Mundial/ Noticias 24

**Titulares:** No

**Destacada:** No

**Source URL:** <http://radiomundial.com.ve/article/%C2%BFconoces-los-beneficios-del-huevo-ac%C3%A1-te-los-mostramos>

**Links:**

[1] <http://radiomundial.com.ve/article/7-beneficios-de-consumir-huevos-diario>

[2] <http://radiomundial.com.ve/categoria/Salud>