EL HERALDO
DE MÉXICO

Fecha	Sección	Página
07.10.2022	Gastrolab	6

HUEVO, el rey de la cocina

POR ANDREA TAGLE DÍAZ

@NUTRIENDOCONANDREA

FOTO: CORTESÍA

El huevo es un alimento completo, una fuente óptima de proteínas, en concreto, es uno de los cinco alimentos con mayor cantidad de ellas, junto con las carnes, los pescados y las legumbres. Los lácteos, y los frutos secos, también aportan una gran variedad de vitaminas y minerales esenciales, además de otros compuestos de interés en la nutrición y la salud.

BENEFICIOS A DESTACAR

Este alimento aporta proteínas de alta calidad, ideales para la formación, renovación y mantenimiento de los tejidos del organismo, además de vitaminas y minerales involucrados en el metabolismo energético, celular y proteico, también ayuda a la defensa ante el estrés oxidativo y la inflamación.

Entre los minerales que el huevo otorga en cantidad relevante destacan el fósforo, el zinc, el selenio y el hierro, las vitaminas A, D, E, B12, riboflavina, niacina y ácido pantoténico. Contienen compuestos con actividad antioxidante, antiinflamatoria, antihipertensiva e inmunomoduladora, entre otras, de gran importancia para quienes practican algún deporte regularmente.

PRINCIPAL COMPONENTE

El huevo tiene colina, un nutriente que realiza diversas funciones, tanto en el mantenimiento, como en el crecimiento celular en todas las etapas de la vida.

Un buen consejo que podemos darte es que acudas con tu especialista, recuerda que siempre es importante tener un programa de alimentación personalizado, sobre todo que cuente con evidencia científica que ayude a rendir en el deporte y a mejorar la salud.

$ 133980.00
Tam: 580 cm2

Continúa en siguiente hoja

Continúa en siguiente hoja

Fecha	Sección	Página
07.10.2022	Gastrolab	6