

¿Es bueno consumir huevos a diario? ¿De qué forma? La palabra del nutricionista Cristian Quiroga

20 septiembre, 2023



“El huevo tiene unas proteínas ideales y superiores a las de cualquier alimento”, aseguró el profesional.

La buena alimentación para una persona es fundamental; esto le permite gozar de buena salud y desarrollar una buena vida a lo largo del tiempo.

El Cuco Digital dialogó con el nutricionista Cristian Quiroga, y al respecto le consultó sobre la importancia nutricional que tiene consumir huevos de forma diaria.

“Comer huevos es fundamental, es muy importante; el huevo tiene proteínas ideales; para nosotros es considerada como una

proteína por excelencia y hacemos mucho hincapié en el consumo de huevos de forma diaria”, comentó Cristian.

Leer también: [**Ante el aumento de la carne, cómo reemplazarla sin perder nutrientes: los consejos de un nutricionista**](#)

Seguidamente el profesional agregó: “Un huevo tiene más proteínas que cualquier tipo de carne que podamos ingerir; cuenta con infinita cantidad de proteínas en lo que es la yema, que son muy buenas para el organismo de la persona”.

“Si una persona, ya sea grande, chica, deportista o no, ingiere un huevo, está incorporando al organismo hierro en cantidad, un gran componente de vitaminas A y B, entre otras tantas. El huevo es muy rico en nutrientes y proteínas puras”, destacó el especialista en alimentación.

Respecto a la forma de consumo de este producto, el propio profesional explicó que “hay gente que lo come crudo y apenas se levanta, eso puede ser peligroso porque podemos contraer alguna enfermedad”. “Comer un huevo cocido, pasado por agua, revuelto con muy poco aceite o en un omellettes, aporta los mismo nutrientes que si lo consumo en crudo”, aseguró para concluir el nutricionista Cristian Quiroga.