

# Los beneficios nutricionales del huevo – Radiocápsula RCP/CPR [1]

Enviado el 17 febrero 2009 - 3:48pm

*Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.*

## Calificación:



Ciencia Puerto Rico y Radio Casa Pueblo te informan sobre el valor nutritivo de los huevos. Los huevos son parte importante de la dieta del puertorriqueño y con razón. Los huevos son una fuente importante de vitaminas, sobre todo tiamina, riboflavina y las vitaminas B12 y B6. Contienen además el aminoácido leucina, el cual contribuye a que los músculos funcionen óptimamente. Un huevo provee seis gramos de proteínas de alta calidad, las cuales ayudan a crear masa muscular en jóvenes y adultos, mientras ayudan a las personas de mayor edad a prevenir la pérdida de músculo. Recientemente, un estudio publicado en la revista Nutrición Hoy confirma que el huevo es, onza por onza, uno de los mejores alimentos. De acuerdo al científico Donald Layman, muchas personas ingieren proteína en su dieta, pero el énfasis debe ser en ingerir proteínas de alta calidad. El estudio apunta a que los huevos son una de las pocas fuentes económicas de este tipo de proteínas. Otro beneficio de consumir huevos es que, contrario a muchos alimentos que producen cambios rápidos en el nivel de azúcar en la sangre, los huevos proveen energía de manera constante y consistente. Ademas, consumir huevos contribuye a perder peso. Se descubrió que comer huevos en la mañana hace que las personas se sientan satisfechas por más tiempo, comparado con un desayuno de carbohidratos con la misma cantidad de calorías. Para más información, visítanos: [www.cienciapr.org](http://www.cienciapr.org) [2]. Para Ciencia Puerto Rico y Radio Casa Pueblo, les informó el Dr. Wilson González-Espada.

**Source URL:**<https://www.cienciapr.org/es/external-news/los-beneficios-nutricionales-del-huevo-radiocapsula-rpcpr?language=en&page=14#comment-0>

**Links**

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/los-beneficios-nutricionales-del-huevo-radiocapsula-rpcpr?language=en> [2] <http://www.cienciapr.org>