



**Mi Universidad**

**MITO.**

*Nombre del Alumno: Fernanda Guadalupe Quintas Santos.*

*Nombre del tema: Mito.*

*Parcial: 1.*

*Nombre de la Materia: Antropología.*

*Nombre del profesor: Irma Sánchez Prieto.*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana.*

*Semestre: 2.*

Según demostraba el Instituto de Estudios del Huevo (2006), esta afirmación es un **mito popular** que nada tiene que ver con la realidad: “los huevos de gallina tienen alto contenido de colesterol, pero el efecto del consumo de huevos en el colesterol en sangre es mínimo”, explica López-Jiménez (2020).

La Fundación Española del Corazón (2021) apunta que, en personas sanas, **no hace falta restringir el consumo de huevos**. De hecho, destacan que no se ha encontrado relación directa entre el consumo de colesterol y el incremento de las cardiopatías. Y, además, hay múltiples beneficios que aporta a la salud.

Según también indica Eckel (2015), un aumento en el consumo de huevo no sería dañino en personas que tienen una dieta saludable. Sin embargo, se debe poner el énfasis principal en que deberán **patrones dietéticos en los que la dieta general sea saludable para el corazón**. Es decir, deberá ser un conjunto en el que un mayor consumo de huevo no sea dañino, una dieta variada y saludable. Por ejemplo, en la que el consumo del huevo sea preferiblemente cocido o pasado por agua, evitando consumirlo frito.