

Renut (2007) 2 (3) 103-106

Mitos de la Alimentación

Marly Chapoñan Francia¹

¹Interna de Nutrición, Hospital Hipólito Unanue. Universidad Nacional Federico Villarreal
Email: lumar_2601@hotmail.com

Competencias adquiridas: Al finalizar este artículo, los lectores podrán:

- a. Sustentar los beneficios nutricionales del huevo
- b. Contribuir a desterrar mitos asociados con el consumo de huevo
- c. Incluir progresivamente el huevo en la alimentación y recomendación diaria

Palabras clave: *huevo, yema, clara, colesterol, dislipidemia*

¿Comer yema de huevo eleva el colesterol en sangre?

El colesterol es un lípido anfipático y es un componente estructural esencial de membranas y de la capa externa de las lipoproteínas plasmáticas. Está presente en los tejidos y en el plasma como colesterol libre o almacenado, combinado con un ácido graso de cadena larga como ésteres de colesterol. Es precursor de sustancias como vitamina D, hormonas sexuales o componentes de la bilis, entre otras; e interviene en numerosos procesos metabólicos siendo imprescindible en la embriogénesis y en la división celular. Las células del organismo sintetizan el denominado colesterol endógeno en una proporción incluso mayor, a aquella obtenida de la dieta como colesterol exógeno.