

# CUÁNTOS HUEVOS SE PUEDEN COMER A LA SEMANA

Con las recomendaciones dietéticas de las autoridades sanitarias para la población en general, "hablamos de **3-4 huevos a la semana**.

Se deben realizar en el marco de una dieta equilibrada", añade el experto. Dicho de otra manera, comer huevos a diario no sería la alternativa más saludable en tanto que desplazaría el consumo de otros grupos de alimentos, como, pescados, legumbres o carnes u otros alimentos claves de la dieta mediterránea. Una persona sana puede llegar a tomar hasta 7 a la semana, aunque la recomendación es 3 a 4.

Comer huevos a diario no sería la alternativa más saludable en tanto que desplazaría el consumo de otros grupos de alimentos, como, pescados, legumbres o carnes u otros alimentos claves de la dieta mediterránea.

## **Precauciones para evitar riesgos alimentarios**

### **En la compra:**

- Comprar productos de proveedores autorizados con su registro correspondiente, observando que los huevos estén bien identificados junto a un embalaje en buen estado
- Evitar cambios de temperatura sacándolos del frigorífico
- Nunca lavarlos antes de conservarlos
- Respetar la fechas de consumo preferentes (actualmente están en 28 días tras la puesta)

### **En la preparación:**

- No lavarlos antes de cocinar dado que podemos propagar la posible contaminación que pueda tener la cáscara
- Al cascar los huevos, hacerlo en un recipiente distinto a donde se van a batir
- Si se desea separar la yema de la clara, no hacerlo en la propia cáscara
- Al preparar las mahonesas caseras, extremar las medidas higiénicas y consumirlas en el momento
- Garantizar una temperatura mínima de 70 °C durante el cocinado, evitando así problemas de toxiinfecciones



[https://www.academianutricionydietetica.org/nutricion-deportiva/proteinas-huevo/#Cuantos\\_huevos\\_se\\_pueden\\_comer\\_a\\_la\\_semana](https://www.academianutricionydietetica.org/nutricion-deportiva/proteinas-huevo/#Cuantos_huevos_se_pueden_comer_a_la_semana)