Kit de herramientas de participación sectorial | Huevos y Colesterol

Mensajes clave

* Las investigaciones actuales respaldan la inclusión de huevos diariamente como parte de una dieta saludable1.
* En personas sanas, la ingesta diaria de huevos no está asociada con el riesgo de enfermedades del corazón2.
* Las personas varían en su respuesta a la ingesta de colesterol en la dieta3.
* En la mayoría de las personas, el colesterol de la dieta tiene un impacto mínimo en los niveles de colesterol en sangre4.
* La ingesta de grasas saturadas y grasas trans tiene un mayor impacto en los niveles de colesterol en la sangre que la ingesta de colesterol en la dieta2.
* El organismo responde a la ingesta de colesterol dietético reduciendo su propia producción de colesterol. Esto ayuda a equilibrar los niveles de colesterol en el cuerpo1.
* Un patrón de alimentación "saludable para el corazón" es naturalmente bajo en grasas saturadas, grasas trans, sal y azúcar agregada, y rico en cereales integrales, fibra, antioxidantes y grasas no saturadas (omega-3 y omega-6)2.
* Los huevos contienen nutrientes y compuestos que se sabe que benefician la salud del corazón, incluidos los omega 3 y los antioxidantes5, 6.

Contenido de redes sociales

Para ayudar a promover el poder nutricional del huevo, la IEC ha desarrollado **modelos de publicaciones para las redes sociales con gráficos ilustrativos.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ¡Es hora de romper el mito sobre el huevo y el colesterol! 🥚🍽🤯  Según las últimas investigaciones, ya no se considera que los huevos tengan un efecto negativo sobre el colesterol en sangre en la mayoría de las personas 👏🍳❤️  Descubre más: <https://bit.ly/3M2adbo> 👈  #HuevosParaTodos #Huevos #HuevoYNutricion #Colesterol #SaludDelCorazon #RompiendoMitosDelHuevo |
|  | ¿Sabías que…?🤔 ¡No todo el colesterol es necesariamente malo! ❤️🤯  El colesterol que proviene de los alimentos que comemos tiene un impacto mínimo en los niveles de colesterol LDL ("malo"), lo que significa que podemos comer huevos de forma segura como parte de una dieta "saludable para el corazón". 🍳🍽👏  Descubre más: <https://bit.ly/3M2adbo> 👈  #HuevosParaTodos #Huevos #HuevoYNutricion #Colesterol #SaludDelCorazon #RompiendoMitosDelHuevo |
|  | 👍Colesterol BUENO vs colesterol MALO👎  Descifra la verdad y descubre por qué los huevos 🥚 pueden formar parte de una dieta saludable para el corazón: <https://bit.ly/3M2adbo> 👈  #HuevosParaTodos #Huevos #HuevoYNutricion #Colesterol #SaludDelCorazon #RompiendoMitosDelHuevo |
|  | ¿Sabías que...?🤔 ¡La grasa saturada tiene un mayor impacto en los niveles de colesterol en sangre que el colesterol dietético que se encuentra en los huevos! 🍳🍽  Mantente saludable comiendo huevos junto con alimentos que son buenos para el corazón, como pescado, frutas, verduras, cereales integrales, productos lácteos, frutos secos y legumbres 🥚🐟🥜🍎🥛  Conoce más sobre huevos, colesterol y salud del corazón: <https://bit.ly/3M2adbo> 👈  #HuevosParaTodos #Huevos #HuevoYNutricion #Colesterol #SaludDelCorazon #RompiendoMitosDelHuevo |
|  | ¡Descifrando la verdad sobre los huevos y el colesterol! 🥚❤️🍽  El Dr. Mickey Rubin del Egg Nutrition Center explora por qué los huevos son el complemento perfecto para las dietas "saludables para el corazón" en el último artículo de la IEC 🤯🙌🍳  Léelo en: <https://bit.ly/3M2adbo> 👈  #HuevosParaTodos #Huevos #HuevoYNutricion #Colesterol #SaludDelCorazon #RompiendoMitosDelHuevo |
|  | Sabías…? 🤔 Los huevos contienen nutrientes y compuestos que se sabe que benefician la salud del corazón ¡incluidos omega 3 y antioxidantes! 🍳❤️  Descubre la verdad sobre los huevos, la salud del corazón y el colesterol: https://bit.ly/3M2adbo 👈  #HuevosParaTodos #Huevos #HuevoYNutricion #Colesterol #SaludDelCorazon #RompiendoMitosDelHuevo |

Consulte su kit de herramientas descargado para ver todos los gráficos de redes sociales para Instagram, Facebook y Twitter.

**TENGA EN CUENTA: Los mensajes incluidos en este kit de herramientas se proporcionan como ejemplos y es posible que deban adaptarse para cumplir con las regulaciones de mensajes y los contextos culturales específicos de cada país.**

Referencias

1 National Health and Medical Research Council. (2013). *Australian Dietary Guidelines*. <https://www.nhmrc.gov.au/adg>.

2 Heart Foundation. (2019). *Dietary Position Statement: Eggs & Heart Healthy Eating*. <https://www.heartfoundation.org.au/health-professional-tools/nutrition-position-statements>.

3 Rouhani, M.H., Rashidi-Pourfard, N., Salehi-Abargouei, A., Karimi, M., & Haghighatdoost, F. (2018). *Effects of Egg Consumption on Blood Lipids: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials*. J Am Coll Nutr 37(2), 99-110. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29111915/>.

4 Vincent, M.J., Allen, B., Palacios, O.M., Haber, L.T., & Maki, K.C. (2019). *Meta-regression analysis of the effects of dietary cholesterol intake on LDL and HDL cholesterol*. Am J Clin Nutr 109(1), 7-16. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30596814/>.

5 Food Standards Australia New Zealand. (2017). *Australia New Zealand Food Standards Code – Schedule 4 – Nutrition, health and related claims*. Canberra, Australia. <https://www.legislation.gov.au/Details/F2017C00711>.

6 Leermakers, E.T.M., et al. (2015). *Effects of choline on health across the life course: a systematic review*. Nutr Rev 73(8), 500-22. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26108618/>.