

Huevos Avicoper con Omega 3

Los **Huevos frescos blancos y de color con Omega 3 de AVICOPER**, han sido evaluados por el equipo de profesionales de la Fundación Cardiológica Argentina teniendo en cuenta diferentes variables relacionadas con su composición química, características nutricionales y calidad.

Para la **Fundación Cardiológica Argentina** es elemental hacer un estudio cuali-cuantitativo de los alimentos, es decir, partir de los resultados de laboratorio y sumar a ello información de cómo se comportan dichos alimentos en la alimentación de un individuo. Para ello, se estudian los avances y los nuevos descubrimientos en dichos productos.

American Heart Association publicó, ya en el 2000, la recomendación de consumir 1 huevo por día en sus guías, donde establecen pautas para mantener un estilo de vida saludable.

Anteriormente se indicaba no consumir más de 3 unidades por semana, pero actualmente las personas sanas pueden consumir un huevo por día en el contexto de una dieta equilibrada y un programa de actividad física regular, ya que contienen una buena relación de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados si lo comparamos con otros alimentos del mismo grupo (carnes de vaca, pollo y pescado).

Otro beneficio es el aporte de los ácidos grasos omega 3 buenos para la salud cardiovascular. Asimismo se puede considerar a los huevos fuente de proteínas de buena calidad, es decir proteínas que tienen todos los aminoácidos que el cuerpo humano no puede sintetizar, como las proteínas presentes en las carnes.

Los **Huevos frescos blancos y de color con Omega 3 de AVICOPER**, contribuirían a ofrecer a la población alimentos fuente de grasas monoinsaturadas, proteínas y omega 3, así como de numerosas vitaminas y minerales de las que se recomiendan un consumo regular en la dieta.