

# Adiós a las tostadas: este es el mejor desayuno para bajar de peso, según un especialista

17/11/2024



Las **tostadas** son uno de los alimentos más elegidos a la hora del desayuno o de la merienda. Sin embargo, existen otras opciones más **saludables** y que ayudan a mantener una **dieta equilibrada**.

El médico Antelm Pujol, especialista en Endocrinología y Nutrición, compartió en sus redes sociales un **estudio científico** en que se compararon dos desayunos distintos, pero

con el mismo valor energético.

## El estudio que se realizó para comprobar los tipos de desayunos

Para la prueba, se dividió a 50 personas sanas en dos grupos que tomaron distintos desayunos, uno a base de **avena cocina con agua** y otro con **huevos duros**. La investigación se realizó durante cuatro semanas y luego el resultado fue publicado en la revista científica *Nutrients*.

Según se constató, desayunar los huevos cocidos es la mejor opción, ya que es **más efectiva para controlar la saciedad**. En cambio, la avena no. Además, elegir los huevos no altera los niveles de colesterol en sangre, siempre y cuando no se abuse del consumo, el cual es recomendable entre 1 a 3 por día.

## El resultado del estudio

El grupo que desayunó huevos mostró una reducción importante de la **grelina**, la hormona del hambre. Esto quiere decir que las personas estudiadas experimentaron una mayor sensación de saciedad, ayudando a **controlar el apetito y reducir la ingesta de calorías a lo largo del día**.



Es mejor consumir huevos durante el desayuno. (Foto: Adobe Stock).

En este marco, Pujol aseguró que quienes desayunaron huevos **no necesitaron comer más en el resto de los alimentos**, por que lo que es una buena alternativa de alimentación para aquellas personas que busquen **bajar de peso**.

## **Cuántos huevos se pueden comer por día**

La mayoría de las personas sanas pueden comer **entre 1 y 3 huevos al día** sin ningún problema. Existen diferentes maneras de comerlos, ya sea cocidos, fritos, revueltos, en tortilla, etc. Para obtener una dieta equilibrada, también podés mezclarlos con otros ingredientes.

Es importante cocinar los huevos correctamente para evitar la salmonela, principalmente cuando sea consumido por chicos. Si tenés alguna condición médica, como **colesterol alto** o **enfermedades renales**, debés consultar con tu médico

para saber la cantidad de huevos que podés comer de forma segura.

## Qué beneficios aportan los huevos a la salud

- **Proteínas:** Son esenciales para el crecimiento y la reparación de los tejidos.
- **Vitaminas:** Contienen vitaminas A, D, E y B12, que son importantes para la salud del sistema inmunológico, la vista, los huesos y el sistema nervioso.
- **Minerales:** Son ricos en minerales como el hierro, el selenio y el zinc, que son importantes para la salud del corazón, la función cognitiva y la producción de hormonas.

Fuente: TN