

Cuántos huevos se pueden comer por día, según el gastroenterólogo Facundo Pereyra

21/04/2026



Sea en sus redes sociales o a través de sus apariciones en televisión, el doctor Facundo Pereyra da recomendaciones para una dieta saludable. En ese contexto, el gastroenterólogo reveló cuántos huevos se pueden comer durante el día sin afectar al cuerpo.

Qué cantidad de huevos se pueden comer

Según el especialista, **el huevo es uno de los alimentos más completos que existen**. Su principal virtud es su alto contenido de proteínas de calidad, fundamentales para la formación y reparación de tejidos, además de aportar vitaminas y minerales esenciales para el funcionamiento del organismo.

Pereyra también destacó que contribuyen a la saciedad, lo que ayuda a controlar el apetito, **es clave para la salud cerebral**, y aportan antioxidantes como la luteína y la zeaxantina, asociados al cuidado de la visión.

Sin embargo, de acuerdo con el gastroenterólogo, **el consumo ideal es de hasta tres huevos diarios**. Esta recomendación surge de estudios que analizan el impacto del **colesterol dietario en el organismo**.

Si bien algunas investigaciones recientes relativizan el efecto negativo del huevo sobre el colesterol “malo” (LDL), **Pereyra plantea un criterio prudente, especialmente en personas con antecedentes cardiovasculares o niveles elevados de colesterol**. Por eso, sugiere no exceder esa cantidad diaria.

Además, el especialista pone el foco no solo en la cantidad, sino también en el momento de consumo. **Incorporar huevos en el desayuno puede traer beneficios metabólicos: ayuda a mantener estables los niveles de glucosa en sangre, evita picos de hambre durante el día y favorece la conservación de la masa muscular, sobre todo si se combina con actividad física**.

Qué comer para bajar de peso y desinflamar el intestino, según el gastroenterólogo Facundo Pereyra

El médico Facundo Pereyra participó en el programa *Divino Tesoro (C5N)* y dejó una afirmación contundente: “una persona inflamada no adelgaza”. Según explicó, **los trastornos digestivos, en especial la hinchazón abdominal, pueden convertirse en un obstáculo clave para quienes intentan perder peso, incluso siguiendo dietas o tratamientos tradicionales**.

En ese sentido, detalló que **cuando el colon está inflamado, el**

cuerpo entra en un estado que dificulta el descenso de peso. “Si alguien come y se hincha, hasta que no resuelva su panza no va a bajar de peso. La inflamación activa el sistema digestivo, favorece la retención de líquidos y hace que el metabolismo funcione más lento”, explicó.

Además, advirtió que **muchas personas pueden atravesar este cuadro sin saberlo**, con síntomas como hinchazón, retención de líquidos o incluso hormigueo. “Van a probar de todo, van a ir a nutricionistas, pero hasta que no reparen su intestino, no van a bajar”, aseguró.

Para revertir esta situación, el especialista propone **cambiar el enfoque alimentario y reducir la inflamación intestinal**. Entre sus recomendaciones, sugiere incorporar en desayunos y meriendas **proteínas y grasas saludables**, como **huevo, jamón, frutos secos o galletas de arroz con manteca de maní, acompañados por infusiones como té verde**.

En las comidas principales, aconseja priorizar **carnes blancas, cereales como arroz, quinoa o polenta**, junto con una **alta presencia de vegetales como tomate, rúcula, zapallo, zanahoria o zucchini**. También mencionó **alternativas como tofu y aceitunas**. Según su visión, tras una semana de ordenar la alimentación, **“el metabolismo se destraba” y comienzan a verse cambios en el peso**.

Fuente: Radio Mitre