

Dieta del Huevo

El huevo ha sido recientemente muy reivindicado por sus propiedades nutricionales. La dieta del huevo es un plan de adelgazamiento basado precisamente en las propiedades del huevo.

Un reciente estudio elaborado por un equipo de la Universidad de Louisiana em Estados Unidos confirma informaciones previas publicadas en diciembre del año 2005 en la revista 'The Journal of the American College of Nutrition': desayunar a base de huevos no sólo no engorda sino que, además, contribuye a bajar de peso.

La explicación según los autores se encuentra en que el huevo proporciona una mayor sensación de saciedad. Con ello se evita el hambre y el 'picotear' entre horas. Además, el huevo proporciona energía y las proteínas que hacen sencillo sobrellevar una dieta ya que evita los mareos, los dolores de cabeza y la sensación de vacío en el estómago.

Funcionamiento de la Dieta del Huevo

Se realizan tan solo tres comidas al día durante una semana. El desayuno y la cena no varían; elegir una comida entre las diferentes posibilidades.

Desayuno

- Infusión, té o café sustituyendo el azúcar por edulcorante; tortilla de queso descremado; zumo de naranja

Comida

- Un huevo cocido
- Elegir un plato de entre los siguientes:
 - Lomo de cerdo con verduras al vapor
 - Tarta de berenjenas

- Ensalada de atún con lechuga y tomate

- Pollo al horno con patatas hervidas

- Pescado al horno con arroz hervido

- Pasta con tomate

- Como postre, ensalada de frutas

Cena

- Un huevo cocido

- Ensalada de lechuga y tomate o verduras salteadas en una cuchara de aceite de oliva

- Una pieza de fruta

Inconvenientes de la dieta del huevo

La Dieta del Huevo no es una dieta equilibrada ya que se basa principalmente en un sólo producto. Este hecho favorece el abandono al tratarse de una dieta aburrida. Por otro lado, las virtudes nutricionales y dietéticas que se atribuyen al huevo no han sido demostradas en estudios científicos contrastados. Una dieta para bajar de peso debe ser equilibrada e ir acompañada de una actividad física regular.