



bienestar: Qué es la dieta del huevo duro y cómo se hace para perder peso a largo plazo

Descripción



Como sugiere el nombre, la dieta del huevo duro consiste en comer varias porciones de huevos duros al día junto con otras proteínas magras, verduras sin almidón y frutas bajas en carbohidratos. Si bien algunas mujeres aprecian el estilo estructurado del plan y dicen que puede promover la pérdida de peso, es una dieta muy restrictiva, difícil de seguir y con muchas críticas.

La dieta del huevo cocido proporciona un plan de comidas estructurado, recetas y alimentos para comer y evitar. Aunque hay varias variaciones de la dieta, por lo general implica comer huevos duros o algún otro tipo de proteína magra con cada comida, así como verduras sin almidón y una o dos porciones de fruta baja en carbohidratos por día.

Debido a que la dieta es baja en carbohidratos y calorías, los defensores afirman que puede ayudarlo a perder hasta 25 libras en solo dos semanas y que proporciona nutrientes que mejoran el control del azúcar en la sangre, respaldan una rutina saludable y fortalecen los huesos, el cabello y las uñas.

Cómo seguir la dieta del huevo cocido

La dieta del huevo cocido restringe ciertos alimentos para cada comida del día, y no se permite picar entre comidas. Para el desayuno, los seguidores consumen al menos dos huevos duros junto con una porción de vegetales sin almidón como tomates o espárragos y una fruta baja en carbohidratos.

El almuerzo y la cena consisten en verduras y huevos sin almidón o una pequeña porción de otro tipo de proteína magra. Aunque no se requiere ejercicio como parte del plan, se recomienda actividad física ligera como andar en bicicleta, ejercicios aeróbicos o caminar a paso ligero para maximizar los resultados. Recuerde que la dieta solo debe hacerse durante unas pocas semanas a la vez. Después de eso, se recomienda un período de transición para volver a una dieta normal.

Tostada De Huevo Con Aguacate/PEXELS

Los alimentos que se deben evitar incluyen yemas y claras de huevo, pasta, aves sin piel, ciertos pescados, cordero magro, carne de res y cerdo, alimentos procesados, papas al horno, dulces, espinacas, col rizada, brócoli, legumbres, maíz, guisantes, limones, naranjas, sandías, Granos o varios tipos de hierbas y especias.

La dieta del huevo duro y el peso.

La dieta del huevo duro consiste principalmente en alimentos bajos en calorías como huevos, verduras sin almidón y frutas bajas en carbohidratos. Por lo tanto, seguir la dieta probablemente resultará en un déficit de calorías, que es uno de los muchos factores que pueden desempeñar un papel en el control del peso.

Además, esta dieta también es baja en carbohidratos. Seguir una dieta baja en este nutriente a menudo resulta en una pérdida de peso a corto plazo y mejora varios otros factores de riesgo de enfermedad cardíaca, como: B presión arterial. También mejora mucho el metabolismo.

Las desventajas de la dieta del huevo cocido.

La realidad es que la dieta del huevo cocido es muy restrictiva y ofrece poca variedad, solo permite un puñado de alimentos específicos y elimina grupos de alimentos completos. La dieta no solo es difícil de mantener, sino que también puede presentar un desafío para satisfacer sus necesidades nutricionales.

TOSTADA CON HUEVO/PEXELS

Con pocos alimentos específicos permitidos, aumenta el riesgo de deficiencias de nutrientes, especialmente si sigue la dieta durante un largo período de tiempo. Por ejemplo, los cereales integrales son ricos en fibra, vitaminas y minerales necesarios, mientras que las verduras ricas en almidón son fuentes excelentes de vitamina C, potasio y magnesio que su cuerpo necesita. Ninguno de estos grupos de alimentos está permitido en la dieta.

Además, un huevo duro proporciona solo alrededor de 72 calorías, lo que significa que es probable que una dieta de huevo duro sea baja en energía general. Cumplir con la dieta del huevo duro puede resultar en una ingesta insuficiente de calorías para la mayoría de las personas. Y con un efecto rebote muy importante.

Fecha de creación

marzo 2023