



La clave para adelgazar está en las cenas: el ingrediente secreto que te ayudará a lograrlo

## Descripción

Cuando nos ponemos a dieta encontrar una cena que nos sacie y que sea saludable es uno de los principales dilemas. El ajetreo del día a día nos lleva en muchas ocasiones a recurrir a comidas que no son del todo saludables para evitar ponernos a cocinar. Una decisión que no siempre nos ayuda cuando queremos adelgazar.

Existe la falsa creencia de que un menú de dieta requiere una gran elaboración. Podemos comer de una forma muy saludable sin necesidad de invertir mucho tiempo en la preparación. Existe un alimento que se prepara en solo 10 minutos (y que puedes dejar haciéndose mientras haces otras cosas) y que te ayudará a perder peso mientras cenas sano.

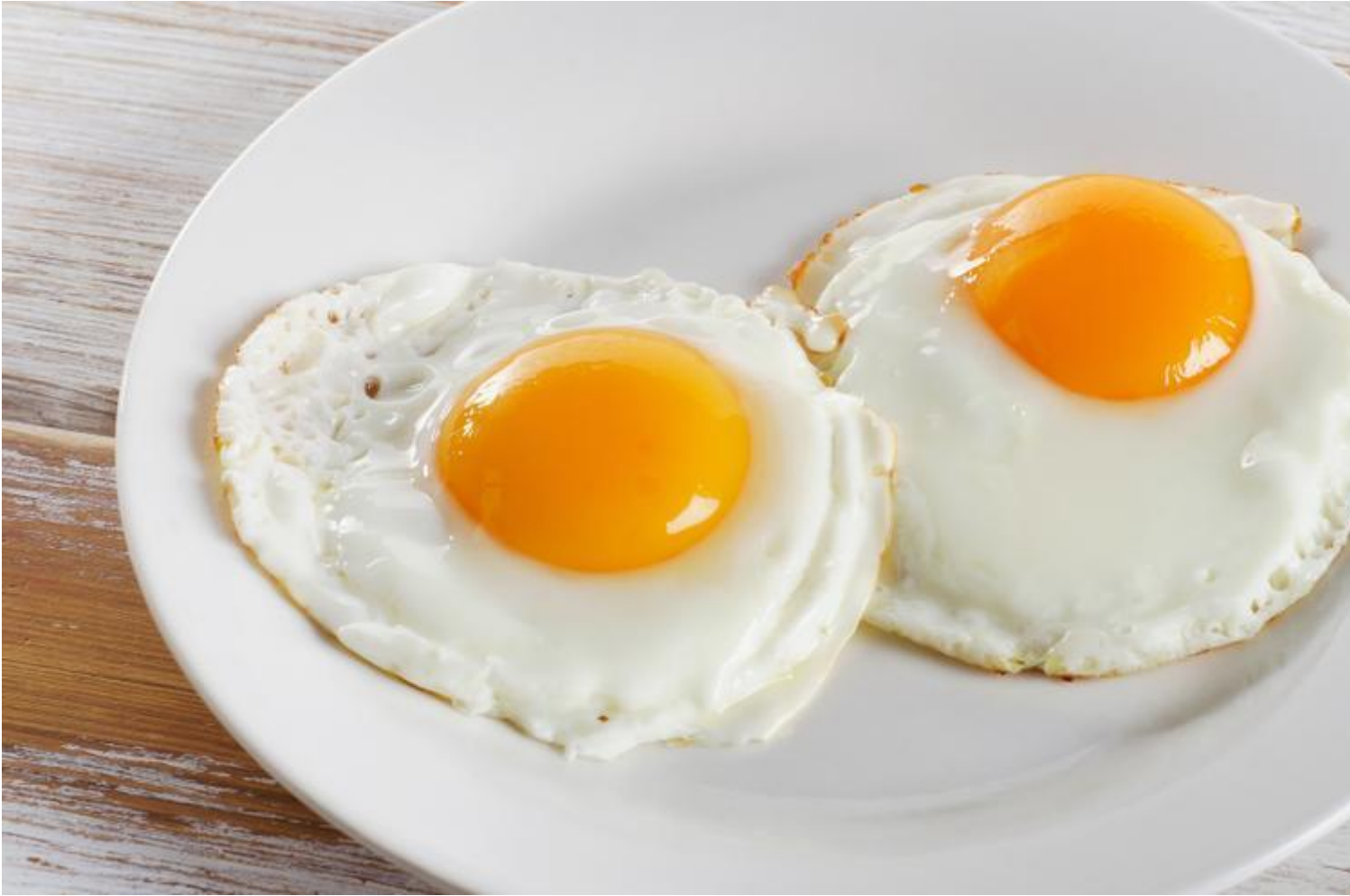


## Únete al canal de WhatsApp de INFORMACIÓN

El huevo es un alimento con una gran capacidad saciante, cualidad de especial interés para quienes quieren adelgazar y siguen una dieta para perder peso y se ha convertido en un gran aliado si se toma a la hora de la cena ya que, además de ayudar a adelgazar, favorece la relajación antes de irse a dormir y, por tanto, descansar mejor.

Los huevos, uno de los alimentos sobre los que más mitos circulan. Shutterstock

Lo más recomendable en la última comida del día es recurrir a un menú ligero y uno de los mejores alimentos para ello es el huevo, a ser posible, cocido. Comer un poco de proteína por la noche antes de dormir, unos 6 gramos, que es el equivalente de un huevo, hacen que el nivel de azúcar en sangre se mantenga estable durante la mayor parte de noche.



## ¿Qué pasa si comes huevos fritos todos los días?

Además de a adelgazar, el huevo ayuda también a regular la glucosa del cuerpo y la hormona del estrés. Puedes acompañarlo con algunas verduras, pescado a la plancha o incorporarlo en la sopa.

**Fecha de creación**  
noviembre 2023