

Arroz con huevo: el plato simple que aporta proteína de alta calidad y ayuda a la saciedad

Aunque muchas veces es visto como un plato sencillo o “de emergencia”, el arroz con huevo tiene más valor nutricional del que parece. Especialistas en nutrición destacan que esta combinación permite obtener una proteína de buena calidad, gracias a que el huevo complementa los aminoácidos que al arroz le faltan.

La clave está en que el arroz aporta principalmente carbohidratos, una fuente importante de energía, mientras que el huevo entrega proteína de alto valor biológico, además de vitaminas y minerales. Al mezclarlos, el organismo puede aprovechar mejor los nutrientes para funciones como la reparación de tejidos, el mantenimiento de la masa muscular y la producción de hormonas.

Anuncio Patrocinado

La nutricionista y académica de la Universidad de Santiago, Daniela González, explicó a Diario Usach que “el arroz es una súper buena fuente de energía” y que el huevo “viene a complementar con proteína de muy buena calidad”. Según la profesional, juntos forman un plato más completo, especialmente en contextos donde se busca comer bien con alimentos accesibles.

Otro beneficio importante es la saciedad. Al agregar huevo a una comida basada en carbohidratos, la sensación de satisfacción dura más tiempo, lo que puede ayudar a regular el apetito y evitar el picoteo entre comidas.

La especialista también recomienda sumar verduras o una grasa saludable, como aceite de oliva, para mejorar aún más el aporte nutricional y lograr una respuesta más estable de la glucosa en la sangre.

Respecto de si el huevo puede reemplazar a la carne, González señaló que puede ser una buena alternativa, sobre todo para quienes buscan reducir el consumo de carnes rojas o procesadas. Sin embargo, recordó que lo ideal es variar las fuentes de proteína, incorporando también legumbres, frutos secos, cereales integrales y carnes en cantidades adecuadas.

y tú, ¿qué opinas?