

Apr 13, 2019 | Escrito por Dolores Hernandez | 0

Foto: Archivo

Estudio de la University of British Columbia (**Canadá**) ha demostrado que un desayuno alto en grasa y bajo en carbohidratos, basado principalmente en la ingesta de **huevos**, puede ayudar a quienes tienen diabetes tipo 2 a controlar los niveles de azúcar en la sangre durante todo el día.

“El gran aumento de azúcar en la sangre después del desayuno se debe a la combinación de la resistencia a la insulina y a los típicos alimentos de los desayunos occidentales: cereales, avena, tostadas y frutas, que son altos en carbohidratos y azúcar”, explica Jonathan Little, autor de la investigación, que se ha publicado en la revista **‘American Journal of Clinical Nutrition’**.

Según el investigador, el desayuno es la comida “problemática” que lleva a los mayores picos de azúcar en la sangre para las personas con **diabetes tipo 2**. Su investigación muestra que comer una comida baja en **carbohidratos** y alta en grasa a primera hora de la mañana es una manera sencilla de prevenir este gran aumento, mejorar el control glucémico a lo largo del día, y quizás también reducir otras complicaciones de la diabetes.

Los participantes del estudio, con diabetes bien controlada, completaron dos días de alimentación experimental. Un día desayunaron una tortilla y otro día comieron avena y algo de fruta, mientras que tomaron la misma cena y el mismo almuerzo en ambos días. Se utilizó un monitor continuo de glucosa para medir los picos de azúcar en la sangre durante todo el día.

“Esperábamos que limitar los carbohidratos a menos del **10 por ciento** en el desayuno ayudaría a prevenir el pico después de esta comida, pero nos sorprendió un poco que esto tuviera suficiente efecto y que el control general de la glucosa y la estabilidad mejoraran. Sabemos que los grandes cambios en el nivel de azúcar en la sangre son perjudiciales para nuestros vasos sanguíneos, ojos y riñones”, detalla Little.

Contenido Relacionado: [¿Conoces los beneficios del huevo? Aquí te los mostramos](#) [1]

Categoría:

- [Salud](#) [2]

Addthis:

Antetítulo: ¡Entérate!

Del día: No

Créditos: Yvke Mundial / Noticias24

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://radiomundial.com.ve/article/comer-huevos-en-el-desayuno-mejora-control-de-glucosa-en-diab%C3%A9ticos>

Links:

[1] <http://radiomundial.com.ve/article/%C2%BFconoces-los-beneficios-del-huevo-ac%C3%A1-te-los-mostramos>

[2] <http://radiomundial.com.ve/categoria/Salud>