Kit de herramientas para el sector | Control de peso

Mensajes clave

* Los huevos son ricos en proteínas de buena calidad. Se ha demostrado que las proteínas contribuyen a una mayor sensación de satisfacción después de comer y, por lo tanto, pueden ayudar a las personas a controlar su peso más fácilmente1.
* La pérdida de masa muscular se puede minimizar cuando se sigue una dieta de control de peso al incluir mayores cantidades de alimentos ricos en proteínas, como huevos, como parte del plan de alimentación2.
* Comer alimentos ricos en proteínas como huevos en el desayuno puede tener beneficios para el control de peso3.
* Comer huevos en el desayuno puede ayudar a controlar el peso en comparación con un desayuno a base de bagel4.
* Comer huevos en el almuerzo puede ayudar a aumentar la sensación de saciedad y puede ayudar a reducir el picoteo por la tarde5.
* El consumo de huevos para el desayuno aumenta la saciedad y reduce la ingesta energética durante el resto del día en comparación con un desayuno de cereales, avena o croissant6-8.

Contenido de redes sociales

Para ayudarle a promover el poder nutricional del huevo, la IEC ha desarrollado una variedad de **publicaciones de muestra** en las redes sociales con **gráficos ilustrativos.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ¡Un huevo contiene 13 nutrientes esenciales increíbles, así como 6 gramos de proteína de alta calidad y solo 70 calorías! 🤯🥚🍳  Perfecto para controlar el peso, los huevos aportan muchos de los nutrientes esenciales que tu cuerpo necesita, ¡sin sobrecargar el contenido calórico! 😋🙌🥚  Lea más sobre cómo los huevos pueden ayudarte a controlar el peso: <https://bit.ly/3yLLFxa> 👈🍳  #HuevoYNutricion #Huevos #ControlDePeso #ProteinaSaludable |
|  | ¿Sabías que...? 🤔 ¡Los huevos están cargados de proteínas de alta calidad que pueden hacer que te sientas más lleno por más tiempo! 🤯🍳  Mantener el hambre bajo control es una de las formas clave en que puede controlar su peso 🙌😋 Se ha demostrado que los alimentos ricos en proteínas reducen el apetito, lo que reduce la ingesta posterior de alimentos 🥚🍽  Más información en: <https://bit.ly/3yLLFxa> 👈🍳  #HuevoYNutricion #Huevos #ControlDePeso #ProteinaSaludable |
|  | El poder de la proteína del huevo puede ayudarte a controlar mejor tu peso 🥚👏  Los estudios demuestran que los alimentos que contienen altos niveles de proteínas, como los huevos, reducen el apetito y aumentan la saciedad en comparación con los alimentos ricos en carbohidratos y grasas 🤯🍳🍽  Obtén más información en: <https://bit.ly/3yLLFxa> 👈🍳  #HuevoYNutricion #Huevos #ControlDePeso #ProteinaSaludable |
|  | ¡Los huevos son el alimento ideal para el desayuno! 🍳 🍽 ¡Un huevo contiene 6 g de proteína de alta calidad, que te ayuda a sentirte más lleno por más tiempo! 🥚👏  Comer huevos en el desayuno puede ayudarte a reducir tu ingesta de alimentos durante el resto del día, contribuyendo así a controlar tu peso 🤯🍳  Descubre más en: <https://bit.ly/3yLLFxa> 👈🍳  #HuevoYNutricion #Huevos #ControlDePeso #ProteinaSaludable |
|  | ¿Sabías que…? 🤔 Consumir alimentos ricos en proteínas, como huevos, puede estimular tu metabolismo más que los ricos en carbohidratos o grasas 🥚🙌  Esto se debe a la mayor cantidad de energía necesaria para procesar alimentos ricos en proteínas 💡🍳📢  Obtén más información sobre cómo el huevo puede ayudar a controlar tu peso: <https://bit.ly/3yLLFxa> 👈🍳  #HuevoYNutricion #Huevos #ControlDePeso #ProteinaSaludable |

Consulte su kit de herramientas descargado para ver todos los gráficos de redes sociales para Instagram, Facebook y Twitter.

**TENGA EN CUENTA: Los mensajes incluidos en este kit de herramientas se ofrecen como ejemplos y es posible que deban adaptarse para cumplir con las regulaciones sobre comunicación y los contextos culturales propios del país.**

Referencias

1 Leidy, H.J. (2014). *Increased dietary protein as a dietary strategy to prevent and/or treat obesity*. Mo Med 111(1), 54-58. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24645300/>.

2 Clifton, P.M., Condo, D., & Keogh, J.B. (2014). *Long term weight maintenance after advice to consume low carbohydrate, higher protein diets -- a systematic review and meta analysis*. Nutr Metab Cardiovas Dis 24(3), 224-35. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24472635/>.

3 Leidy, H.J., Ortinau, L.C., Douglas, S.M., & Hoertel, H.A. (2013). *Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive, hormonal, and neural signals controlling energy intake regulation in overweight/obese, “breakfast-skipping,” late-adolescent girls*. Am J Clin Nutr 97(4), 677-88. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23446906/>.

4 Vander Wal, J., Gupta, A., Khosla, P., & Dhurandhar, N.V. (2008). *Egg breakfast enhances weight loss*. Int J Obes (Lond), 32(10) 1545-51. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18679412/>.

5 Pombo-Rodrigues, S., Calame, W., & Re, R. (2011). *The effects of consuming eggs for lunch on satiety and subsequent food intake*. Int J Food Sci Nutr 62(6), 593-9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21495899/>.

6 Bonnema, A.L., Altschwager, D.K., Thomas, W., & Slavin, J.L. (2016). *The effects of the combination of egg and fiber on appetite, glycemic response and food intake in normal weight adults – a randomized, controlled, crossover trial*. Int J Food Sci Nutr 67(6), 723-31. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27306734/>.

7 Missimer, A., et al. (2017). *Consuming Two Eggs per Day, as Compared to an Oatmeal Breakfast, Decreases Plasma Ghrelin while Maintaining the LDL/HDL Ratio*. Nutrients 9(2), 89. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28146063/>.

8 Fallaize, R., Wilson, L., Gray, J., Morgan, L.M., & Griffin, B.A. (2013). *Variation in the effects of three different breakfast meals on subjective satiety and subsequent intake of energy at lunch and evening meal*. Eur J Nutr 52(4), 1353-9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22948783/>.