

# LOS BENEFICIOS DE MEZCLAR ARROZ CON HUEVO

**A**unque el arroz con huevo es visto muchas veces como un plato humilde, diversas investigaciones basadas en análisis de expertos en nutrición asociados a Harvard, la combinación de arroz con huevo permite obtener una proteína de alto valor biológico.

La ciencia destaca que esta mezcla ofrece beneficios comparables, e incluso superiores en algunos aspectos, a los de la carne roja.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), mezclar cereales como el arroz con huevo permite obtener todos los aminoácidos esenciales en proporciones óptimas, lo que hace que esta alternativa cumpla la misma función estructural y reparadora que las proteínas animales más reconocidas.

De esta manera, la combinación de arroz con huevo ofrece una proteína de alto valor biológico, comparable a la de la carne roja en términos de calidad y aprovechamiento por el organismo.

De acuerdo con O Globo, la clave nutricional del arroz con huevo reside en el concepto de Valor Biológico (VB). El arroz carece de lisina, un aminoácido esencial, pero el huevo lo contiene en cantidad suficiente para complementar el cereal. Así, el organismo aprovecha mejor las proteínas, que se utilizan para reparar tejidos, producir hormonas y mantener la masa muscular.

Además, para quienes realizan actividad física intensa o deportes de resistencia, el arroz con huevo se ha consolidado como un aliado estratégico, ya que aporta energía duradera producto de los carbohidratos presentes en el arroz son fundamentales para



**ADEMÁS, PARA QUIENES REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA O DEPORTES DE RESISTENCIA, ESTA COMBINACIÓN SE HA CONSOLIDADO COMO UN ALIADO ESTRATÉGICO.**

recargar las reservas de glucógeno en el cuerpo. Además, los aminoácidos de alta disponibilidad en el huevo reconstruyen las fibras musculares tras el ejercicio.

Daniela González, nutricionista y académica de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Santiago, se refirió a este plato tan común en los hogares chilenos. "El arroz es una super buena fuente de energía, porque aporta principalmente carbohidratos, y el huevo viene a complementar con proteína de muy buena calidad, además de vitaminas y minerales. Cuando los juntamos, conseguimos un plato más completo, porque el huevo mejora la calidad de la proteína del arroz, que por sí sola no es tan completa. Por eso es una buena combinación especialmente en contextos donde se necesita comer bien

con alimentos accesibles", aseguró.

La profesional comentó que "también hay algo importante relacionado con la saciedad, porque cuando agregamos proteína, como el huevo, a una comida basada en carbohidratos, tendemos a sentirnos más satisfechos y esto puede ayudar a regular el apetito y evitar estar picoteando entre comidas".

González además aportó que, si a ese plato tan típico chileno le sumamos verduras o algo de grasa saludable, como aceite de oliva, el efecto es aún mejor. "Esto ocurre porque la respuesta de la glucosa en sangre es más estable que si comiéramos solamente arroz", afirmó.

Sobre si el huevo puede reemplazar a la carne, la académica Usach aseguró

que "perfectamente puede ser una alternativa. El huevo aporta proteína de excelente calidad y es una muy buena opción, sobre todo si estamos tratando de reducir el consumo de carnes rojas o procesadas. Pero más que pensar en reemplazar uno por otro, lo ideal es variar las fuentes de proteína incluyendo en la dieta legumbres, frutos secos, cereales integrales, además de huevo y carnes en cantidades adecuadas", detalló.

Por otro lado, otros expertos plantean que, cuando se combina el arroz con huevo se logra un perfil nutricional equilibrado: proteína completa, energía sostenida y bajo contenido de grasas saturadas (si se prepara de forma saludable). Este equilibrio es clave para mantener masa muscular, favorecer la saciedad y apoyar funciones metabólicas esenciales.

"El arroz con huevo es como un juego de Lego: el huevo pone las piezas que le faltan al arroz para construir salud", afirma el doctor Bruno Román, experto en ciencia de alimentos, en declaraciones para el portal de noticias Miyelilis Flores.