Verduras verdes que deberías incluir en el desayuno para regular el colesterol

Publicado el: 05-09-2023

Incluir verduras verdes en tu desayuno es una estrategia que contribuye a regular los niveles de colesterol. Opciones como las espinacas, las acelgas, el brócoli, entre otras, son una fuente abundante de fibra dietética y antioxidantes que ayudan a estimular el correcto metabolismo de los lípidos en el organismo.

Lo más interesante es que son alimentos bastante versátiles; se integran con facilidad en recetas con huevo, emparedados, batidos y otras preparaciones idóneas para iniciar el día con energía. A continuación, te contamos en detalle por qué te ayudan a controlar el colesterol y cómo puedes consumirlas.

1. Espinacas
Las espinacas son una de las verduras verdes más recomendadas para apoyar al organismo en la disminución de los niveles altos de colesterol. De acuerdo con WebMD, su aporte de fibra dietética —alrededor de 6 gramos por taza— es lo que explica en gran medida estos beneficios.

Además, se trata de un alimento abundante en polifenoles y otros compuestos antioxidantes que ayudan a reducir los efectos adversos de las dietas altas en grasa sobre el perfil de lípidos y la acumulación de colesterol en el hígado.

¿Cómo incluirlas en el desayuno?
La mejor manera de aprovechar los nutrientes de la espinaca es comiendo sus hojas crudas. Para ello, puedes incluirlas en preparaciones de smoothies o en sándwiches. No obstante, una de las formas favoritas de consumirlas en el desayuno es en preparaciones con huevo. Te compartimos una receta.

Ingredientes
Sal y pimienta al gusto
1 taza de hojas de espinacas frescas
2 huevos (puedes usar una sola yema)
1 cucharadita de aceite de oliva (10 mililitros)
Preparación
Pon a calentar la sartén con una cucharadita de aceite de oliva.
A continuación, saltea las espinacas —previamente picadas— hasta que estén oscuras.
Agrega los huevos, sal y pimienta al gusto.
Revuelve hasta obtener la consistencia deseada.
Puedes acompañar con una rodaja de pan integral.
Te puede interesar Esta fruta que no conocías está cargada de antioxidantes y podría ayudar en la diabetes

2. Acelgas

Al igual que las espinacas, las acelgas se destacan por su aporte de fibra; se estima que cada taza aporta alrededor de 4 gramos. De ahí que se recomiende como aliada para disminuir los niveles de colesterol alto.

Su ingesta habitual contribuye a disminuir la producción de este lípido en el hígado; además, estimula la excreción de esta grasa antes que se acumule en las paredes de las arterias.

¿Cómo incluirlas en el desayuno?

Más allá de ayudar a mejorar el perfil de lípidos, las acelgas proporcionan nutrientes importantes como las vitaminas A, C y K, el magnesio y el hierro. Por eso, es un ingrediente saludable que puedes incorporar de manera regular en tus desayunos.

A menudo, se utiliza en la preparación de tortillas, panecillos y ensaladas. También son idóneas para muchas recetas con huevo. A continuación, te contamos cómo prepararla en unos tacos ligeros y saludables.

Ingredientes

4 huevos batidos
Sal y pimienta al gusto
12 tortillas de maíz pequeñas
¼ de taza de cilantro picado (50 gramos)
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (20 mililitros)
¼ de taza de cebolla morada, cortada en rodajas (50 gramos)
½ taza de queso mozzarella semidescremado rallado (100 gramos)
Pimientos morrones rojos y amarillos, rebanados y salteados (opcional)
3 tazas de acelgas, picadas, las hojas solo los tallos reservados para otro uso (300 gramos)

Preparación

En primer lugar, vierte el aceite en una sartén antiadherente y déjalo calentar a fuego medio.
Agrega la cebolla morada y cocina hasta que esté transparente. Luego, añade las acelgas y déjalas cocinar hasta que ablanden.
Tras alcanzar este punto, rocíale sal y pimienta.
Retira del fuego, reserva y limpia la sartén.
Ahora, bate los huevos con un poco de sal.
Rocía de nuevo la sartén y pon a cocinar los huevos hasta que estén cuajados y revueltos.
Aparte, calienta las tortillas.
Cuando estén listas, agrégales el huevo, la mezcla de acelgas y el queso.
Adorna con el cilantro y sirve.

3. Lechuga

La lechuga es baja en calorías y contiene nutrientes que ayudan a proteger la salud cardiovascular. En particular, es una fuente de vitaminas C y E, y carotenoides, que mejoran el estado antioxidante del cuerpo y ayudan a estimular la excreción del colesterol total.

Su inclusión en la alimentación regular se asocia con un efecto positivo en el metabolismo de los lípidos.

¿Cómo incluirla en el desayuno?

Este ingrediente pude consumirse crudo en una amplia variedad de ensaladas y jugos. Pero si quieres probar una receta más sabrosa y abundante en proteínas, opta por la siguiente opción.

Ingredientes

4 hojas de lechuga fresca

Sal y pimienta al gusto
1 lata de atún en agua
1/2 zanahoria
1/2 pimiento
1 rama de apio
3 hojas de col
Preparación
Lava bien la lechuga, que servirá como envoltorio de los demás ingredientes.
Ahora, corta las demás verduras en tiras finas y ponlas en agua hirviendo durante un minuto.
Seguidamente, mezcla los vegetales con el atún y agrega sal y pimienta.
Extiende la hoja de lechuga y ponle por encima la mezcla de vegetales con atún.
Enrolla y sirve.
4. Brócoli
El brócoli es un alimento bastante recomendado para disminuir el colesterol alto. Su fibra soluble se une a las partículas de colesterol y favorece su eliminación. Además, contiene una sustancia llamada glucorafanina, que ha mostrado potencial para reducir la producción de colesterol malo (LDL).

¿Cómo incluirlo en el desayuno?
Lo ideal es cocinar el brócoli hasta que quede al dente; ni muy blando, ni muy duro. Esto mejora su sabor y, de paso, conserva sus propiedades. En el desayuno, suele agregarse en recetas con huevos y panecillos. Veamos cómo incluirlo en un omelette.

Ingredientes
2 huevos (puedes usar una sola yema)
Orégano o perejil (al gusto)
Brócoli cocido (50 gramos)
Sal y aceite
Preparación
Bate los huevos y mézclalo con el brócoli cocido previamente, cortado en trozos.
Rocía la sartén con un poco de aceite y agrégale la mezcla.
Añade sal al gusto.
Cocina por ambos lados.
Cuando esté listo, decora con orégano o perejil.
5. Apio
El apio es una de las verduras verdes que puedes incorporar en tus desayunos cuando buscas reducir el colesterol. Contiene fibra dietética, flavonoides, vitaminas A y B, potasio, sodio, hierro y calcio. Además, es muy bajo en calorías.

Las evidencias sobre sus efectos en el control del colesterol malo son aún limitadas. La hipótesis sugiere que su contenido de ftalidas está detrás de estos beneficios. Estos compuestos ayudan a reducir la placa de las arterias y favorecen la descomposición de los lípidos. Aun así, faltan estudios para comprobarlo.

¿Cómo incluirlo en el desayuno?
El apio se puede consumir crudo y troceado, acompañado con hummus o alguna crema de frutos secos. No obstante, una de las formas favoritas de comerlo al desayuno es en batidos. ¡Apunta!

Ingredientes
2 tallos de apio
El zumo de 1/2 limón
1 vaso de agua (200 mililitros)

1/4 de taza de piña (50 gramos)
Preparación
Lava bien el apio y córtalo en varios trozos.
A continuación, incorpóralo con el resto de ingredientes en la licuadora y procesa.
Cuando obtengas una bebida homogénea, sírvela y consúmela al instante.
Lee también 5 batidos deliciosos que ayudan a bajar de peso sin ayunos

Las verduras verdes son aliadas para reducir el colesterol
Por su abundante aporte de fibra dietética y compuestos antioxidantes, las verduras verdes se destacan sobre otros alimentos a la hora de ayudar a reducir el colesterol. Claro que hay que considerar que estos beneficios se obtienen cuando se incluyen en el marco de una alimentación sana y balanceada.

Aunque hace falta más evidencia científica en humanos, los estudios hechos en animales y en laboratorio respaldan el potencial de estos alimentos a la hora de regular el perfil de lípidos.
Y si bien son alimentos versátiles que se pueden incluir en cualquier comida, vale la pena integrarlos al desayuno. Estas verduras son bajas en calorías, aportan sensación de saciedad y proporcionan nutrientes claves para impulsar el metabolismo y el control del colesterol.

Fuente: https://netsaluti.com