



Isabel Jiménez también cuida su piel con el desayuno de moda

La periodista añade superingredientes antioxidantes -como aguacate- a su tostada matutina



19 DE FEBRERO DE 2021 - 09:05 CET POR **MARIANA CHACÓN**



Los nutricionistas tienen una regla de oro en lo que respecta al pan: no está prohibido si quieres perder peso o mantenerlo, eso sí, lo mejor es consumirlo durante las primeras horas del día. **"La mañana es el mejor momento para incorporar hidratos como el pan que nos aportan energía durante un tiempo prolongado.** Sin embargo, prescindir de él en la comida y en la cena nos puede permitir ahorrar hasta 300 calorías", explica la Dra. Paula Rosso, especialista en nutrición y medicina estética del Centro Médico Lajo Plaza. **Un consejo que siguen muchas celebrities como Malena Costa, Victoria Beckham o Isabel Jiménez:** la primera **elige la variedad mallorquina** para prepararse la famosa tostada con aguacate que triunfa en Internet, la segunda **descubrió el pan Ezequiel** que es con el que tanto ella como su familia disfrutan de este mismo desayuno y, por último, la periodista versiona la receta de moda con *toppings* antioxidantes como acaba de mostrar en sus redes.

Los panes más saludables

Isabel Jiménez se apunta al desayuno de tostada con aguacate siempre que puede pues **ya ha compartido con sus seguidores diferentes versiones de la receta de moda que triunfa por el resultado delicioso y saludable que se consigue en menos de 10 minutos.** La primera parte que se repite en todas las modalidades de este plato es el pan, la base sobre la que se añaden ingredientes de lo más variados y el aporte de carbohidratos necesario para comenzar el día con energía. La buena noticia es que existen **panes con menos calorías y ricos en proteínas con las que potenciar su poder saciante, por ejemplo, el de trigo sarraceno, el de centeno o el de espelta,** del que los expertos de Levaduramadre Natural Bakery dicen que "es muy energético, pero aporta menos calorías que el elaborado con la harina de trigo clásica, su consumo diario ayuda a disminuir los niveles de colesterol y regula el metabolismo".

El fruto 'antiaging'

El aguacate es el segundo elemento que no puede faltar en esta tostada, un fruto del que Victoria Beckham ha asegurado en varias ocasiones que toma 4 unidades diarias por sus beneficios *antiaging*. Aunque todos los expertos coinciden en que la variedad es la clave de toda dieta saludable, lo que sí es cierto es que **esta baya comestible ha demostrado con creces sus propiedades para cuidar de la piel, tanto es así que forma parte de cosméticos para nutrir el rostro, el cuerpo, las uñas e incluso el pelo**. Como dato del *boom* que vive desde hace tiempo y de lo bien que sienta, según un estudio de la WAO (*World Avocado Organization*), en 2018 se vendieron unos 650 millones de kilos al año en Europa, dato que alcanzó un nuevo récord en 2020.

Superingredientes antioxidantes

Además del pan y el aguacate, la nueva versión de la tostada de Isabel también incluye a la granada, de la que los especialistas señalan beneficios mucho más allá del de conservar la piel bonita: "Es una fuente abundante de diversos compuestos bioactivos con numerosos efectos beneficiosos para la salud como son el ácido elágico, los elagitaninos, el ácido púnicico, las antocianidinas, las antocianinas y las avonas que parecen tener fuertes efectos terapéuticos. **Las propiedades curativas de la granada incluyen efectos antioxidantes, antiinflamatorios y antitumorales**", explican los expertos médicos de [Clinique La Prairie](#). Como valor añadido, Nela Berlanga, farmacéutica y especialista en nutrición de KilosOut, también la distingue como un alimento especialmente diurético que ayuda a combatir la retención de líquidos.

Y a las propiedades antioxidantes de la granada y el aguacate se unen las de las pipas de calabaza, semillas ricas en ácidos grasos esenciales con las que la rebanada adquiere una textura más crujiente. Este ingrediente **es rico en ácidos oleico, linoleico, fólico, omegas 3 y 6, además de vitaminas A y K**. Eso sí, el control de cantidades es clave en este caso pues aportan unas 390 calorías por cada 100 gramos y unos 47 gramos de grasas.

El componente saciante

Por último, las tostas con aguacate más famosas de las redes no están completas sin el huevo, un ingrediente rico en proteínas de alto valor biológico que disparan el poder saciante de la receta. Además del **aliado natural de los deportistas para acelerar la recuperación tras un entrenamiento**, los expertos lo incluyen en la lista de recomendados para no perder la tonificación cuando se intenta de adelgazar: "No hay que olvidar tomar legumbres, huevos y yogur porque constituyen un aporte muy asequible de proteínas que nos ayudará a mantener la masa muscular", concluye el Dr. Nicolás Romero.