

21 MITOS SOBRE LA ALIMENTACION

1. **"Comer limón antes de la comida o a la mañana disminuye la grasa corporal y ayuda a adelgazar"**

Falso. Ni el limón ni ningún otro alimento tienen la propiedad de disminuir la grasa corporal, las personas adelgazan o engordan de acuerdo a la cantidad de calorías que ingieran y a las que gasten a lo largo del día.

2. **"Los alimentos integrales no engordan"**

Falso. Los alimentos integrales aportan prácticamente la misma cantidad de calorías que los refinados, la diferencia está en que los integrales aportan fibra que ayuda a reducir el colesterol, evita la constipación, etc.

3. **"Los alimentos dietéticos pueden ser consumidos en grandes cantidades ya que no engordan"**

Falso. Como aportan calorías, las cantidades se las debe indicar su nutricionista.

4. **"Si combino pastas con carne es perjudicial para la salud porque el organismo no puede digerir ambos alimentos a la vez"**

Falso. El organismo está preparado para digerir todos los tipos de alimentos en una misma comida.

5. **"El aceite de oliva no engorda"**

Falso. El aceite es 100% grasa, si lo consume en exceso puede ocasionar un aumento del peso corporal.

6. **"Hay que eliminar el consumo de carne de vaca porque posee mucho colesterol"**

Falso. Aunque su colesterol sanguíneo sea elevado, no es necesario suprimir el consumo de este tipo de carne, sólo hay que racionarlo. Hay cortes magros cuyo contenido en colesterol no es elevado. Por otro lado, la carne de vaca es el mejor aporte de hierro que existe.

7. **"Las tostadas tienen menos calorías que el pan"**

Falso. Al tostar el pan sólo se le extrae el agua, pero no modifica su aporte calórico.

8. **"El queso blanco tiene muy pocas calorías"**

Falso. El queso blanco entero tiene un aporte de grasas bastante elevado, los que tienen un aporte energético realmente bajo son aquellos que tienen un 95% libre de grasa.

9. **"Las galletitas sin leche son más sanas que el pan"**

Falso. No sólo aportan más cantidad de grasa (excepto algunas galletitas de agua que contienen sólo un 2% grasa) sino que además tienen aceite vegetal hidrogenado el cual es perjudicial para la salud.

Hay en el mercado panes sin este tipo de grasa.

10. **"No se debe tomar agua con las comidas porque entorpece la digestión"**

Falso. No sólo no entorpece la digestión, sino que es necesario un adecuado aporte de agua a lo largo de todo el día, inclusive en el momento de las comidas.

11. **"La margarina es más sana que la manteca"**

Falso. Las margarinas comunes contienen grasas "trans". (Este tipo de grasas son más perjudiciales que el colesterol). De todas formas, el mercado ofrece hoy en día margarinas libres de grasas trans, éstas sí son más sanas que la manteca.

12. **"Si salteo comidas adelgazo más rápido"**

Falso. Al saltear comidas, ingerimos menos calorías, pero el organismo trata de compensar esa carencia desencadenando ansiedad. Es decir, se saltean comidas, pero después siempre se "picotea" fuera de hora. Resultado: no sólo no se baja de peso, sino que, además, muchas veces se aumenta.

13. "Si transpiro mucho quemo grasas y bajo de peso fácilmente"

Falso. La única manera de quemar grasas es con una dieta baja en calorías y realizando actividad física. Al transpirar, sólo perdemos líquido momentáneamente, con lo cual, en la próxima ingesta de líquidos, el peso perdido vuelve a recuperarse.

14. "Las pastas engordan"

Falso. Sí observamos la pirámide alimentaria o el óvalo de la alimentación, veremos que el grupo de los cereales es el que más debemos consumir a lo largo del día. Pastas se pueden comer todos los días, lo que hay que hacer es acompañarlas con una salsa baja en calorías y grasas.

15. "Las personas adultas no deben consumir leche"

Falso. La leche es necesaria en todas las etapas de la vida, y más aún, en la tercera edad, momento en que los requerimientos de calcio están aumentados. Mucha gente deja de tolerar la leche por la falta de consumo de la misma ("intolerancia a la lactosa"). Si este es su caso, debería elegir una leche deslactosada, pero nunca dejar de consumirla.

16. "El alcohol fija las grasas"

Falso. Ni el alcohol, ni ningún alimento de por sí "fija" o elimina grasas del organismo. El alcohol aporta 7 kcal/g, casi el doble que los hidratos de carbono y las proteínas (ambas aportan 4 kcal/g) y un poco menos que las grasas que aportan 9 kcal/g. Todo alimento o bebida consumido en exceso (es decir, cuyas kcal no sean gastadas) serán acumulados en forma de grasa.

17. "Las vitaminas y los minerales engordan"

Falso. Ninguno de los dos aporta Kcal, por lo tanto, no engordan ni adelgazan.

18. "La sal engorda"

Falso. La sal no aporta Kcal), pero sí tiene la capacidad de generar retención de líquido, motivo por el cual la persona puede verse hinchada debido a la acumulación de líquidos.

19. Las sales marinas, de apio, de cebolla son buenas cuando hay problemas de presión"

Falso. Estas sales tienen la misma cantidad de sodio que la sal de mesa. Si hay problemas de hipertensión se deberá recurrir a las sales bajas en sodio (light o diet) previamente consultando a su nutricionista.

20. "Las gaseosas tónicas engordan menos que las tipo cola o naranja"

Falso. No hay prácticamente diferencia entre ellas, todas contienen azúcar.

21. 21) "Las aguas minerales saborizadas no tienen calorías"

Falso. No todas las aguas minerales saborizadas están elaboradas con edulcorantes, algunas aportan casi la misma cantidad de calorías que las gaseosas comunes, lea atentamente los rótulos.



21 MITOS SOBRE ALIMENTOS

