

# MITOS EN ALIMENTACION



Verdadero



Falso

## 1. BEBER AGUA EN LAS COMIDAS ENGORDA

- o El agua no aporta calorías, por lo que no engorda.
- o El agua es un principio básico en nuestra dieta, de consumo imprescindible para nuestra hidratación.
- o Hay enfermedades en las que se retiene agua y ello se traduce en una ganancia de peso, pero se debe a un acúmulo de agua no a un engorde real.

## 2. HAY ALIMENTOS BUENOS Y MALOS

- o Los alimentos se componen de muchos nutrientes mezclados por lo que no hay un alimento bueno o malo, depende de su composición.
- o Una dieta equilibrada incluye todos los alimentos, no hay alimentos malos ni buenos sino hábitos alimentarios incorrectos.
- o Puede haber alimentos que sienten mal a algunas personas o que estén contraindicados por alguna enfermedad, pero más allá de estas consideraciones hay que promover una alimentación rica, variada y equilibrada.

## 3. EL PAN ENGORDA

- o Cada alimento tiene un aporte calórico determinado, por lo que ni engorda ni adelgaza. Ello estará en función de las cantidades que se consuman.

## 4. LOS ALIMENTOS LIGHT ADELGAZAN

- o Un alimento light es aquel al que se ha reducido su valor calórico respecto al alimento completo.
- o Por regla general los alimentos light aportan menos calorías que sus equivalentes naturales.
- o De todos modos los alimentos light siguen aportando calorías, por lo que su consumo excesivo puede no ser beneficioso.
- o Para adelgazar hay que consumir menos calorías de las que se gastan, por ello tomar alimentos light en sí no adelgaza, todo depende del balance de calorías.

## 5. LOS PRODUCTOS INTEGRALES ENGORDAN MÁS

- o Un alimento integral tiene un mayor contenido en fibra y un mayor valor nutritivo que su equivalente refinado, pero su valor calórico es parecido.
- o Los productos integrales no engordan sino que por efecto saciante incluso pueden ayudar en las dietas de adelgazamiento.
- o Los azúcares refinados consumidos en exceso pueden favorecer que aumenten los niveles de glucosa en sangre.
- o Los azúcares no refinados contienen vitaminas y fibra no absorbible, cuyo consumo favorece nuestra salud al prevenir la constipación, el cáncer de colon y la hipercolesterolemia.

## 6. HAY QUE COMPLEMENTAR LA DIETA CON SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS

- o Una persona sana que siga unos hábitos alimentarios saludables, con una dieta suficiente y equilibrada, tiene el aporte de nutrientes y vitaminas necesarios para su salud.
- o Existen situaciones en las que es necesario suplementar la dieta con aportes vitamínicos adicionales, como es el caso del embarazo.
- o Un consumo excesivo e indiscriminado de suplementos vitamínicos es innecesario y puede llegar a ser perjudicial.

## 7. LOS LÁCTEOS SON SÓLO PARA LOS NIÑOS

- o Los lácteos son alimentos básicos en nuestra alimentación y deben consumirse de forma diaria por ser una fuente muy importante de proteínas de elevado valor nutricional, calcio y vitamina D.
- o En los niños lactantes es, evidentemente, su única alimentación.
- o Tanto en el niño como en el adulto se recomienda el consumo de lácteos por sus beneficios para la salud como para prevenir la osteoporosis o favorecer el crecimiento de una flora bacteriana intestinal saludable probiótica.
- o En general, se recomienda consumir diariamente 2 ó 3 raciones de leche o derivados lácteos.

## 8. TOMAR LA FRUTA AL FINAL DE LA COMIDA NO ENGORDA

- o La fruta es otro alimento básico en nuestra dieta, de tal forma que se recomienda un consumo mínimo diario de dos piezas medianas de fruta.
- o Es recomendable fomentar el consumo de alimentos frescos como la fruta ya que aporta fibra alimentaria, vitaminas y antioxidantes de efecto beneficioso para la salud.
- o Cada fruta tiene su aporte calórico característico, que es el mismo independientemente del momento en que se ingiera. Por ello, no engorda más ni menos si se come al final de las comidas.

## 9. LA MANTEQUILLA ES MÁS SALUDABLE QUE LA MARGARINA

- o Las margarinas contienen grasas de origen vegetal mientras que la mantequilla se obtiene de la grasa de la leche.
- o A consecuencia de su origen vegetal, las margarinas aportan grasas insaturadas que son más saludables que las de la mantequilla.
- o Adicionalmente las margarinas son ricas en vitaminas liposolubles, lo que les añade valor nutricional.

*Dr. Francesc Casellas Jordá*  
Especialista de Aparato Digestivo, HU Vall d'Hebron  
Experto de la FEAD