



Falsos mitos de la alimentación (1)

Trinidad Castillo — 27 de julio de 2021

Opinión



Las creencias populares y mitos son abundantes en relación a la alimentación y dieta, y una gran cantidad de ellos son falsos. El gran interés que despierta la alimentación entre la población, hace que a veces se creen falsos mitos sobre ciertos alimentos que pueden conllevar hábitos alimenticios erróneos.

A continuación, se presentan diferentes **mitos**, muy extendidos en nuestra sociedad, que no siempre responden a la realidad.

1- El pan engorda.

Te hará subir de peso si la cantidad ingerida sobrepasa las necesidades diarias, o el acompañamiento es calórico.

En cambio, si apostamos por pan que esté elaborado con cereales integrales, porciones limitadas y los acompañamientos son bajos en grasas y calorías, el pan sólo te aportará nutrientes de buena calidad y será un alimento de consumo diario.

2- Tomar agua en las comidas engorda.

El agua no tiene calorías. Por lo tanto, no te hará subir de peso si se toma antes, durante o después de las comidas.



3- ¿Cuánta cantidad de agua debemos tomar y cómo?

Dependerá de si hace calor o frío, de la verdura y fruta que comamos, por tanto, no podemos dar cifras exactas, pero siempre debemos tener en cuenta que lo principal es tomar agua.

4- Los alimentos light e integrales se pueden consumir libremente o adelgazan.

Un alimento light es aquel al que se ha reducido su valor calórico respecto al alimento completo, como mínimo en un 30%. Sin embargo, siguen aportando calorías, por tanto, no deben ser consumidos en forma libre, ya que el aporte calórico es menor, pero no ausente.

Lo mismo ocurre con los alimentos integrales. No es que engorden menos, sino que su mayor contenido en fibra mejora el tránsito intestinal y controlan la saciedad.

5- Las dietas vegetarianas no son saludables

Las dietas vegetarianas, adecuadamente planificadas, y en cualquiera de sus variedades, han demostrado ser saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios a la salud para la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades.

6- Las vitaminas engordan

Las vitaminas son nutrientes que no aportan energía, por lo tanto, no es posible que hagan subir de peso.

7- Se debe tomar suplementos para lograr una salud óptima

No es necesario tomar complementos vitamínicos si se lleva una alimentación sana, rica y equilibrada, salvo en caso concretos como el embarazo o determinadas patologías y siempre con prescripción.

8- Los alimentos congelados pierden los nutrientes

Un producto que pasa por un proceso de congelación sigue siendo igual de saludable y aporta las mismas vitaminas y nutrientes que antes de ser congelado. Lo que se pierde es la calidad organoléptica, es decir el sabor y olor.

9- Las grasas vegetales son más sanas

En algunas ocasiones se hace referencia a que determinados productos contienen “aceites vegetales”, lo que puede confundir al consumidor porque se asocian con grasas que tienen un beneficio para la salud. Cuando es referido a aceites vegetales tipo aceite de oliva o de semillas este concepto es adecuado. Sin embargo, en otras ocasiones la grasa vegetal no causa beneficios para la salud, por ejemplo, cuando la grasa vegetal se encuentra en su estado sólido o cuando contienen grasas saturadas procedentes del aceite de coco y de palma.

10- Saltarse las comidas te hace adelgazar

Al saltarse una comida se ponen en marcha mecanismos de ahorro energético, que pueden favorecer un mayor almacenamiento en la siguiente ingesta, así como probablemente ser causa de que se coma más cantidad en la siguiente comida.

11- La fruta engorda

Debemos mantener una ingesta de 3 raciones de frutas al día, si la consumimos en exceso, entregaremos a nuestro organismo exceso de fructosa, la cual se convierte en energía, que si no la utilizamos se va a almacenar como grasa en nuestro cuerpo.

Trinidad Castillo García.

Enfermera. Unidad de Nutrición Clínica y Dietética.