

FALSOS MITOS DE LA ALIMENTACIÓN (2)

La palabra mito se relaciona fábulas que asocian características y cualidades que no poseen. Carecen de fundamento científico. Como comentamos en el anterior artículo, la invención de mitos alimentarios crece día a día, ya sea por los medios de comunicación, la industria alimentaria y/o modas, los cuales pueden obstaculizar el consumo de una alimentación saludable y perjudicar la salud de las personas.

A continuación, se presentan otra serie de mitos.

1- **Mezclar proteínas con hidratos de carbono engorda**

Si mezclamos carbohidratos con proteínas, como por ejemplo si comemos paella de conejo, habrá que hacerlo en una porción adecuada, y no tenemos por qué subir de peso, ya que nuestro organismo necesita ambos nutrientes.

2- **Comer carbohidratos y frutas en la noche engorda**

Si tenemos un normopeso, podemos consumirlos en la noche, pero siempre manteniendo una ingesta correcta, respetando las porciones.

3- **El vino es una excelente fuente de antioxidantes**

Durante décadas al vino se le han atribuido propiedades beneficiosas para la salud por su contenido en antioxidantes. Sin embargo, existen alimentos, como el té, las legumbres, los arándanos, la granada, entre otros, que poseen estos antioxidantes y en mucha mayor cantidad, por lo que no es necesario hacer un consumo de vino para obtenerlos.

4- **Si realizo actividad física, puedo comer y beber lo que quiera**

Una alimentación no saludable tendrá consecuencias para nuestra salud que serán difícilmente compensables con la práctica de ejercicio físico.

5- **Los adultos no deben tomar leche ni otros lácteos**

Si bien es cierto que los lácteos no son un grupo de alimentos imprescindible para nuestra alimentación, la evidencia científica indica que los individuos que consumen leche y derivados lácteos tienen una esperanza de vida mayor que los que consumen poco o no consumen. Salvo que la persona tenga una intolerancia a la lactosa, no existe evidencia sólida que pueda demostrar que la leche y los lácteos sean perjudiciales para la salud.

6- **El consumo diario de huevos supone un riesgo cardiovascular**

Un mito muy popular ha sido limitar el consumo de huevos por su contenido en colesterol. El huevo ha sido tratado injustamente, ya que es un alimento muy completo y saludable. Tras diversos estudios, se ha demostrado que la ingesta de un huevo por día no tiene ningún efecto sobre el colesterol sanguíneo, siempre dentro del contexto de dieta saludable y equilibrada.

7- **El azúcar es necesario para el cerebro**

El mito nace de que el cerebro humano necesita azúcar para poder funcionar correctamente. Pero el combustible que necesita es la glucosa, no el azúcar. Este hidrato de carbono se puede incorporar de una forma no saludable, como el azúcar de mesa u otros azúcares contenidos en alimentos industriales o, mediante alimentos que son fuentes de hidratos de carbono saludables,

como son las frutas, verduras, etc. los cuales debemos priorizar en nuestra dieta.

8- La grasa es mala

La grasa, al igual que el colesterol, es necesaria en la alimentación. Contribuye a la formación del tejido celular del organismo. Las grasas monoinsaturadas, como las provenientes del aceite de oliva virgen extra o las poliinsaturadas del pescado azul o los frutos secos, son beneficiosas para el organismo y deben estar presentes en la dieta.

Por otro lado, las grasas saturadas y trans, presentes en alimentos procesados si se consumen en exceso si pueden ser perjudiciales para la salud.

9- Comer chocolate favorece el acné.

No tiene relación con la comida, el acné es resultado de alteraciones hormonales.

10- Tomar fruta de postre engorda

Las calorías y vitaminas aportadas por la fruta siempre son las mismas, independientemente de si se toman solas o acompañadas de otros alimentos.

11- Si se quiere adelgazar se deben eliminar los carbohidratos de la dieta

En este caso se deberá reducir el consumo de hidratos de alta carga glucémica, pero no todo tipo de hidratos de carbono.

Trinidad Castillo García
Enfermera. Unidad de Nutrición Clínica y Dietética.
Hospital General Universitario de Alicante.
Dietista- Nutricionista