

Por tu salud...

Mitos y leyendas en la alimentación. Ojo con las “falsas” verdades.



Mitos alimentarios,

En la calle rondan miles de rumores sobre la alimentación y muchos de ellos son totalmente erróneos. Por ello, hemos creído conveniente aclarar los más comunes, para que aprendamos distinguir entre lo que es cierto y lo que no lo es tanto. **¡¡ Comencemos!!**

X El pan engorda

✓ El pan como el resto de los farináceos, contiene en su gran mayoría hidratos de carbono, que son una fuente importante de energía dentro de la dieta mediterránea. Pero normalmente lo que nos aporta más calorías es su acompañamiento; por ejemplo, los bocadillos con embutidos muy grasos, o las salsas de algunos platos: salsas con nata, manteca, etc., no el propio pan en sí que no tiene apenas grasa.

X La fruta como postre engorda y antes adelgaza

✓ La fruta aporta las mismas calorías antes o después de las comidas, el orden en que se ingieren los alimentos a lo largo del día no influye en el aporte energético. La ventaja es que si se come antes de las comidas, genera más saciedad.

X Beber agua durante las comidas engorda

✓ El agua tiene siempre cero calorías. Da igual cuándo se consuma: antes, durante o después de las comidas. Lo

recomendable es beber siempre antes de tener sed.

X Mezclar hidratos de carbono con proteína engorda

✓ Esta afirmación incorrecta proviene de una base nada científica donde se afirma que al mezclar estos nutrientes engordan más, pero es evidente que no puede ser posible, ya que los alimentos en sí mismos son mezclas de nutrientes; por ejemplo la legumbre contiene hidratos de carbono y proteínas.

X Lo “Light” adelgaza

✓ Los alimentos “Light” aportan un 30% menos de calorías que el alimento original. De forma que, aunque a la bollería le quitamos ese porcentaje de calorías, sigue teniendo grasa y el refresco azúcar. Se aconseja leer el etiquetado ya que la publicidad puede llevar a confusión.

X Los productos integrales adelgazan

✓ La diferencia entre un alimento integral y uno no integral, es que el primero tiene mayor aporte de minerales y fibra, ya que el cereal conserva su cáscara externa y no ha sido refinado. La ventaja de los productos integrales es que la fibra produce un gran efecto saciante además de mejorar problemas de estreñimiento.

X Saltarse una comida adelgaza

✓ Saltarse una comida es un mal hábito. Por ello, los dietistas-nutricionistas



Ser azul es promover la salud en el trabajo.

Por tu salud...

Mitos y leyendas en la alimentación. Ojo con las “falsas” verdades.



aconsejan realizar 5 tomas diarias; así se consigue no llegar con excesiva hambre y ansiedad a la siguiente comida. De este modo, acabamos ingiriendo menor cantidad de alimentos en el total del día.

✗ Hay alimentos que adelgazan

✓ Los alimentos por sí mismos, ni engordan ni adelgazan, no es correcto hablar en ese término. Sí que podemos afirmar que todos los alimentos aportan calorías (a excepción del agua). Que nosotros engordemos o no, depende de la cantidad, del tipo y la frecuencia de alimentos que tomemos y el ejercicio físico que hagamos para gastar esas kilocalorías.

✗ Estando a dieta no se puede comer pasta, arroz, patata, pan, .. ¡¡ Engordan mucho!!

✓ La pasta, el arroz, la patata y el pan pertenecen al grupo de cereales. Dentro de la dieta saludable son imprescindibles, de hecho, son la base de nuestra alimentación. Debemos incluirlos todos los días, pero sí debemos tener cuidado con el acompañamiento de estos alimentos (ejemplo: no utilizar salsas muy grasas, tipo nata o queso grasos con la pasta).

✗ Los alimentos frescos son mejores que los congelados

✓ El frío mantiene las cualidades nutricionales originales de los alimentos, siempre y cuando la congelación y descongelación se hagan correctamente y no se rompa la cadena del frío. Por ello, un pescado congelado puede ser de tan buena calidad

nutricional como uno fresco. Otro tema es que algunos alimentos congelados son de baja calidad incluso antes de congelar. A la hora de descongelar un alimento es muy importante hacerlo en el frigorífico, nunca a temperatura ambiente o debajo del grifo de agua caliente y que, una vez descongelado, no se puede volver a congelar.

✗ La margarina engorda menos que la mantequilla

✓ Ambos son alimentos muy ricos en grasa y aportan muchas kilocalorías. La diferencia es que la margarina es de origen vegetal y la mantequilla de origen animal. Actualmente la mayoría de margarinas han variado su modo de elaboración y el contenido en grasas denominadas -trans (perjudiciales) es mínimo. Un consejo: a la hora de elegir una grasa, la mejor siempre va a ser una en forma líquida (aceite) y, concretamente, el aceite de oliva virgen.

✗ No es correcto.

✓ Es correcto.

Fuente: Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Navarra.
www.codinna-nadneo.com



Ser azul es promover la salud en el trabajo.