

Desmontando MITOS

ALIMENTOS Y DIETAS SIEMPRE EN ENTREDICHO

Las leyendas urbanas sobre alimentación se extienden como la pólvora y se asientan en la mente del consumidor como dogma de fe. ¡Cuidado!

TEXTO: MAYTE MARTÍNEZ / FOTOS: AGENCIAS



RELATIVO

1 SI EVITAS EL ALCOHOL BAJAS DE PESO.

El alcohol es muy calórico y en cualquier dieta se restringe su consumo. Sin embargo diversos estudios demuestran que, con un consumo moderado –una copa de vino–, no existe tal relación. La moderación



2

FALSO

UN VASO DE AGUA TIBIA CON LIMÓN POR LA MAÑANA ALCALINIZA EL ORGANISMO. Beber agua de limón en ayunas pone en marcha el sistema digestivo, pero no modifica el pH de la sangre, los encargados de regular la acidez sanguínea son los riñones, el hígado y los pulmones. Cambiar el pH del organismo mediante la dieta no es posible.



3

VERDADERO

MANTEQUILLA MEJOR QUE MARGARINA. Es fuente de vitamina A, y contiene todas las demás vitaminas solubles en grasa (D, E y K2) de las que a menudo carecemos. En la margarina hay muchos componentes no saludables como las grasas trans.

4 LAS GRASAS SON MALAS.

Son necesarias para el buen funcionamiento de nuestro organismo, pero han de ser de buena calidad. Evita los aceites parcialmente hidrogenados, las grasas trans, y, en su justa medida, apuesta por grasas poliinsaturadas, ácidos Omega-3 y Omega-6.

FALSO

5

VERDADERO

EL AZÚCAR ES MALO. El consumo excesivo de azúcar aumenta el riesgo de obesidad y enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades

cardíacas o Alzheimer. Hay estudios que afirman que uno de los factores que más aceleran el envejecimiento es la insulina disparada por el azúcar.



6 LAS PERSONAS CON SOBREPESO COMEN DEMASIADO.

RELATIVO

Esa no es la única razón, según los expertos en obesidad los factores son múltiples. El aumento del consumo de alimentos y bebidas procesados altos en calorías, el sedentarismo tienen mucho que ver.



7 EL HUEVO TIENE MUCHO COLESTEROL

Está demostrado que el contenido en colesterol de los alimentos no tiene un reflejo directo ni una repercusión exacta con el nivel de colesterol en sangre en nuestro organismo, por lo que se admite el consumo de hasta un huevo entero por día.

8 EL AGUACATE ENGORDA. Es una fruta con gran contenido graso, pero la mayoría son grasas monoinsaturadas, que protegen el sistema cardiovascular. Es un alimento muy recomendado, incluso para las personas que quieran perder peso.



9 **RELATIVO**

EL CAFÉ MEJORA EL RENDIMIENTO.

Todo en exceso es malo. Aunque la cafeína nos estimula y puede ayudar a economizar las reservas de glucógeno, ingerir cafeína en exceso también disminuye los reflejos y puede provocar dolor de cabeza, náuseas, taquicardia y dificultad para dormir.

10 **FALSO**

EL AGUA CON AZÚCAR QUITA LAS AGUJETAS.

"El dolor muscular de aparición tardía surge cuando practicamos ejercicio después de haber estado un tiempo sin entrenar. Recientes estudios han demostrado que esto no es producto del ácido láctico, sino que es causado por las microrupturas que se producen en las uniones entre músculos y tendones.

11 **RELATIVO**

EL PAN ENGORDA.

El pan aporta unas 250 kcal por cada 100 g.. Consumido con moderación, no hay por qué eliminarlo de la dieta, pero mejor si se toma integral.

12 **FALSO**

LOS CARBOHIDRATOS ENGORDAN.

Los carbohidratos aportan 4 kcal por gramo, pero son fácilmente quemados u oxidados, puesto que son combustible directo para los músculos.

13 **RELATIVO**

PARA PERDER PESO BASTA CON COMER MENOS Y HACER MÁS EJERCICIO.

Hay otros factores como la genética, el medio ambiente, el estado emocional, el estrés o la reacción de cada organismo

a ciertos alimentos que también influyen. Muchas investigaciones apuntan a que la creencia común de que 'contar las calorías' es suficiente para adelgazar es falsa. Se debe prestar atención global a la dieta y analizar cómo las calorías afectan a las hormonas y al metabolismo.



RELATIVO

14 **RELATIVO**

TODAS LAS CALORÍAS SON IGUALES. Para perder peso hay que prestar atención a las calorías, pero su origen también es importante. Por ejemplo, beber un refresco cero no es mejor que un puñado de almendras aunque estas sí tengan calorías. Hay que saber qué se esconde en lo que comemos para tener una visión real de nuestra alimentación.



15 **FALSO**

ES BUENO ELIMINAR EL GLUTEN Y LOS LÁCTEOS DE LA DIETA.

"Si eliminamos por completo algún grupo de alimentos, corremos el riesgo de entrar en déficit nutricional". Si no hay razones médicas para ello, el gluten y la leche no tienen por qué ser retirados de la alimentación. Si se hace, habrá que compensar y sustituir esos nutrientes.

16 **FALSO**

HAY QUE BEBERSE RÁPIDO EL ZUMO DE NARANJA O PERDERÁ LAS VITAMINAS. Es verdad que las vitaminas se pierden al oxidarse con el paso del tiempo, pero no tan rápido. Si conservamos el zumo tapado en la nevera, las vitaminas se mantienen hasta 12 horas.

