

# 100 mitos de la alimentación

**Los mitos son persistentes porque cuentan con la fuerza de la tradición y se alimentan de la nostalgia por las voces, los olores y los sabores de la infancia.**

## **Tampoco son del todo falsos:**

Están elaborados con partes iguales de fantasía, creencias y saberes. Pero, aunque parezcan inofensivos, pueden ser peligrosos en materia de alimentación porque se vinculan directamente con la salud. Le cabe a la ciencia la responsabilidad de ir revisando estas creencias para ponerlas en su lugar, porque ya desde la antigua civilización china se equipara alimentación con remedios: "La salud y la enfermedad -decían- entran por la boca". Hoy se sabe que sin sopa hubiésemos crecido igual de sanos, que es importante en toda dieta el plato de fideos y que un vaso de jugo de pomelo puede engordar más que comer una banana. Pero también se sabe que toda dieta saludable dependerá de cada persona, de si es hombre o mujer, y del momento de la vida en que se encuentre. Aquí, se revisa un centenar de mitos a la luz de los más recientes descubrimientos de la ciencia.

**1.- El apio y las nueces son afrodisíacos.** No está comprobado. Numerosas culturas de la antigüedad creyeron ver la causa del deseo sexual en las propiedades de ciertas plantas, frutas secas y raíces que tenían formas similares a los genitales masculinos. De todos modos, hoy se sabe que las frutas secas contienen vitamina E -denominada vitamina de la fecundidad- que a pesar de no ser afrodisíaca actúa como estimulante del sistema reproductor: su falta puede producir esterilidad y problemas para llevar adelante la gestación, tal como se comprobó en animales de laboratorio.

**2.- Un jugo de pomelo en ayunas quema las grasas.** No, pero ayuda a eliminarlas. Cualquier fruta cítrica que tenga fibras (kiwi, frutilla, limón, pomelo o naranja) ayuda a que la vesícula funcione mejor, y elimine las grasas a través del intestino.

**3.- Las frituras producen acné.** No está comprobado, aunque algunos dermatólogos asocian la aparición del acné con el consumo de frituras, chocolates y fiambres, todos estos alimentos con alto contenido de grasas.

**4.- El jamón crudo es más nutritivo que el cocido.** En parte sí, porque el jamón crudo es exclusivamente carne de cerdo tratada con sal. Al jamón cocido se le agregan aditivos, como harina que al hervirlo, absorben más agua aumentando el peso del producto.

**5.- La manzana limpia los dientes.** La manzana no puede reemplazar la pasta dental, pero al contener poco azúcar no favorece la formación de los microorganismos que provocan las caries.

**6.- El aceite es más saludable que la manteca.** Sí, porque al ser de origen vegetal los aceites no tienen colesterol. La grasa de la manteca, en cambio, es de origen animal y por tanto tiene colesterol.

**7.- Las aceitunas están prohibidas en las dietas para bajar de peso.** No. Contrariamente a lo que se piensa las aceitunas pueden usarse como equivalentes. Por ejemplo: en lugar de usar en la ensalada una cucharada de postre de aceite (que equivalen a 10 g y 100 calorías) pueden comersse 18 aceitunas. Incluso para quienes quieren limitar el consumo de sal, ya hay aceitunas bajas en sodio.

**8.- El helado es digestivo.** Desde tiempos remotos se sabe que los cítricos, y en especial el limón, son colesistokinéticos (es decir, que ayudan a una mejor función vesicular). Así, un helado de limón después de las comidas ayuda a que la vesícula trabaje mejor. Pero los otros helados no aportan ningún beneficio digestivo y, en algunos casos, incluso, pueden perturbarlo.

**9.- Los productos light no engordan.** No necesariamente. Light o diet significa que el producto está reducido en alguno de sus componentes: grasas, azúcares o sales, lo cual no siempre indica que aporten menos calorías. De cualquier forma, por más light que sea el producto, si se consume en abundancia engorda.

**10.- Comer zanahorias mejora la visión.** Sí. La zanahoria, junto con las verduras de hoja, el zapallo y el durazno son ricos en vitamina A. Y hoy se sabe que la carencia de vitamina A produce menor visión en la penumbra (nictalopía).

**11.- El zapallo engorda las piernas.** Ningún alimento puede actuar específicamente sobre alguna zona del cuerpo.

**12.- No es bueno cenar lechón.** Tanto el lechón como otros tipos de carnes o frituras producen una digestión lenta (de 3 a 4 horas), que perturba el descanso y provoca cansancio y embotamiento por las mañanas. Lo mejor es comer frugalmente por las noches. De allí el refrán: "Desayunar como reyes, almorzar como príncipes y cenar como mendigos".

**13.- Después de un atracón, un día de ayuno.** No. Es mejor hacer por lo menos cuatro comidas, pero más livianas. El cuerpo recibirá así dosis equilibradas de hidratos de carbono, proteínas, grasas, minerales y

vitaminas, y se encontrará en mejores condiciones metabólicas para quemar el tejido adiposo. Esta es también la mejor forma de no sentir hambre y evitar las tentaciones.

**14.- La remolacha engorda porque tiene mucho azúcar.** No. El mito se basa en equipararla con la "remolacha azucarera", que no es la comestible. Pero la remolacha común sólo tiene 10 gramos de azúcar por cada 100 gramos, igual que la calabaza, la zanahoria y el zapallo.

**15.- Una manzana por día aleja al médico.** Sí, porque disminuye los niveles de colesterol sanguíneo y aporta potasio, vitaminas C y E. También, aumenta las defensas del organismo.

**16.- Para broncearse hay que comer zanahorias.** En parte sí, porque tiene betacarotenos (un pigmento que hay en las verduras de color amarillo, rojo o anaranjado y en los vegetales de hoja verde), que favorece el tostado más amarronado.

**17.- No hay que cocinar con vino.** No es así. La cocción con vino tiene sus ventajas: permite utilizar una menor cantidad de sal porque resalta el sabor original de las comidas sin alterar su contenido calórico. Además, la graduación alcohólica desaparece con la cocción. Y muchas veces tierniza el alimento cocinado.

**18.- La lechuga previene el cáncer.** Sí. Las diferentes clases de lechuga y verduras de hojas verdes contribuyen a disminuir el riesgo de cáncer, en especial el de estómago. También puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, el infarto y las cataratas por su contenido en vitaminas C, E y carotenos, especialmente alto en las hojas más externas.

**19.- La espinaca da fuerza.** Si, pero no tanto como se cree. Utilizada en Occidente desde hace 500 años, su consumo se popularizó a partir de la década del 50 porque una mala transcripción de un informe científico le adjudicó diez veces más hierro del que en realidad contiene (23 mg cada 100 g) y Popeye hizo el resto. Sin embargo, pocos saben que supera a la zanahoria en betacaroteno, y que 3/4 de taza de espinacas cocidas proveen el 100% de nuestros requerimientos de vitamina B6, 50% de la vitamina C, 25% de ácido fólico y un sorprendente 300% de vitamina K. También provee hierro y potasio, es 100% dietética, libre de grasa, y sólo aporta 23 calorías por taza.

**20.- Hay que tomar por lo menos 2 litros de agua por día.** Si, es fundamental. Cuando aumenta la proporción de agua en el organismo mejora el funcionamiento de los riñones y se incrementa la capacidad de desintoxicación y de defensa.

**21.- La lenteja es la carne de los pobres.** Sí, es tan nutritiva como la carne, pero sólo cuando se la combina con arroz, cebada o trigo. De esta forma, todas las legumbres (lentejas, garbanzos, porotos) son una buena fuente proteica y energética.

**22.- El potasio es bueno para los hipertensos.** Así es, porque regula los niveles de líquido en el organismo y ayuda a eliminar el exceso de sodio, evitando que suba la presión arterial. El potasio está en las frutas secas, damascos, bananas y vegetales de hoja, preferentemente crudos, y en la papa cocinada con su cáscara.

**23.- La papa no tiene valor nutritivo.** No es verdad. La papa es riquísima en potasio, almidón y vitamina C.

**24.- Un jugo de naranjas por día evita los resfríos.** No los evita, pero aumenta las defensas por las propiedades antiinfecciosas que posee la vitamina C.

**25.- Es bueno consumir yogur cuando se toma antibióticos.** Sí. Los antibióticos destruyen la flora intestinal y los lactobacilos del yogur la reconstituyen. También son buenas las leches fermentadas o las probióticas.

**26.- La pimienta es mejor que la sal.** Si bien no aumenta la presión arterial, por su alta propiedad irritante no es recomendable en personas con problemas gástricos, hemorroidales o cuando se tienen divertículos en los intestinos.

**27.- La sal engorda.** La sal no engorda, porque, al igual que las vitaminas y los minerales, no aporta calorías. Pero sí favorece la retención de líquidos.

**28.- La fruta engorda más si se come como postre.** No. Como cualquier otro alimento, la fruta engorda sólo si se come en exceso. Por tanto, puede ingerirse en cualquier momento del día. Es más, hoy sabemos que la vitamina C que contiene la fruta permite, al ser comida como postre, una mayor absorción del hierro que provee un plato de carne.

**29.- Las galletitas de agua aportan menos calorías que el pan blanco.** No, las galletitas tienen grasa, por lo tanto, a igual cantidad, el valor calórico es mucho mayor. El pan blanco tiene 280 calorías en 100 gramos, contra 420 en la misma cantidad de galletitas.

**30.- La mozzarella engorda más que el queso por salud.** Depende de qué mozzarella y de qué por salud. El queso por salud común tiene 300 calorías cada 100 gramos, contra 250 calorías de la mozzarella común. Pero el por salud dietético (sólo existen dos marcas en el país) tiene sólo 200 calorías por cada 100 gramos.

**31.- El té y el mate son digestivos.** No está demostrado. Hay, sí, tés de hierbas (tisanas) que colaboran en la digestión.

**32.- La margarina engorda menos que la manteca.** No. La margarina y la manteca tienen prácticamente las mismas calorías. Cuando se trate de margarinas untables o light tienen menos calorías.

- 33.- Las tostadas engordan menos que el pan fresco.** No. Una rebanada de pan de 50 calorías va a seguir teniendo 50 calorías aunque se tueste. La diferencia es que va a pesar menos por la evaporación de agua. El tostado tiene además la ventaja de hacer más digestivo el almidón del pan.
- 34.- La compota de ciruelas es laxante.** Sí. Las ciruelas, ya sean en compota, frescas o desecadas, tienen una sustancia que contribuye a la contracción del músculo intestinal y por lo tanto alivian la constipación.
- 35.- El té de tilo es sedante.** Sí, al igual que la hierba llamada passiflora o valeriana, produce un efecto relajante, aplaca y disminuye la angustia.
- 36.- Cuando se tiene un ataque de hígado, nada mejor que un té con limón.** Sí, pero es aún mejor cuando es un té de limón (trozos de limón cortados y hervidos en agua) porque producen un mejor funcionamiento vesicular.
- 37.- El mate ayuda a mantenerse joven.** No está demostrado, pero se cree que éste sería un efecto secundario y a que la yerba contiene vitamina C, B1 y B2. Además aporta hierro y magnesio, y es estimulante, disminuyendo el cansancio.
- 38.- Tomar vitamina C de noche puede provocar insomnio. Falso. La vitamina C es antioxidante, favorece la cicatrización de heridas y es útil en el tratamiento de infecciones respiratorias. No presenta ningún efecto secundario vinculado con el insomnio.**
- 39.- Las gaseosas lima-limón ayudan a combatir la fiebre. No es exacto. Los médicos acostumbran recetarlas para compensar la deshidratación en lugar de bebidas colas que, por su alto contenido en cafeínas, pueden poner más ansioso al paciente.**
- 40.- Una copa de vino diaria disminuye el riesgo de un infarto. Es posible, en tanto el vino tiene un pigmento (las antocianinas) que eleva el colesterol bueno. Pero hay que tener presente que el máximo de vino recomendable son dos copas diarias (28 gramos de etanol) para los hombres, y una copa al día (14 gramos) para las mujeres. Pasado ese límite, el exceso de alcohol es dañino para el hígado.**
- 41.- La cerveza produce hinchazón pero no engorda. No. La cerveza hincha y engorda, porque fermenta y tiene tenor alcohólico (5g cada 100 cc) e hidratos de carbono por la malta.**
- 42.- La gelatina no engorda. Depende. Si es diet prácticamente no tiene calorías, pero si es una gelatina común, saborizada, posee 60 calorías por pote.**

**43.- El azúcar negro engorda menos que el blanco.** No hay diferencias significativas. El azúcar negro (no refinado) tiene apenas un poco menos de calorías que el blanco (hidratos de carbono puros), pero aporta algo más de vitaminas y minerales.

**44.- El consumo de sacarina produce cáncer.** No. Todos los endulzantes autorizados que se venden son seguros para el ser humano en las dosis recomendadas por el Código Alimentario Nacional. Para que las ratitas de los experimentos pudieran desarrollar el cáncer de vejiga que se le atribuye, ingirieron el equivalente a una palangana diaria de edulcorante artificial, cantidad exorbitante para el consumo humano.

**45.- Después de comer sandía no se debe tomar vino.** No es cierto. Su mezcla no tiene efectos adversos.

**46.- El líquido debe tomarse lejos de las comidas.** Eso depende de las personas. Si se trata de un niño inapetente es mejor no ocupar su volumen gástrico con bebidas o si se trata de una persona mayor (que cuenta con menor cantidad de jugos digestivos) no hay que darle sopa o caldo antes de la comida porque va a diluirle los jugos gástricos y dificultaría su digestión. Pero en adultos sin patologías, la ingesta simultánea de sólidos y líquidos favorece la digestión y la acción de las fibras.

**47.- Las frutas y verduras ayudan a reducir el colesterol.** Todo lo que tenga fibras va a ayudar a bajar el colesterol: panes integrales, legumbres, cereales integrales, choclo, y frutas y verduras en general.

**48.- Los turrónes y las frutas secas engordan.** Es relativo; más que engordar aportan calorías. Pueden incluirse en la dieta en reemplazo de productos con calorías equivalentes: una cucharita de aceite menos en la ensalada se puede cambiar por cuatro nueces.

**49.- La cerveza sin alcohol no engorda.** Sí engorda, aunque tiene menos calorías que la cerveza común. Además, aunque diga "sin alcohol" tiene graduación alcohólica (0,07%), y las calorías de la malta.

**50.- La levadura de cerveza hace crecer el pelo.** No es cierto. Hasta ahora no se pudo demostrar que algún alimento haga crecer el pelo. Sí se comprobó, en cambio, que las personas desnutridas pierden el color y la textura de su cabello.

**51.- El chocolate dietético no engorda.** Falso. Tiene más calorías. Porque aunque tiene menos azúcar es más rico en grasas.

**52.- Los hipertensos pueden reemplazar la sal de mesa por la sal de ajo.** Siempre y cuando tenga en el envase la palabra "dietética" cualquiera es buena (apio, ajo). Se puede usar también -previa consulta con el médico- la sal sin sodio.

**53.- La cebolla contribuye a la longevidad.** Es un mito. Lo que está comprobado es que tiene propiedades para mejorar los niveles de colesterol sanguíneo. Además es rica en selenio, un mineral que se encuentra en pocos alimentos y es antioxidante.

**54.- El consumo de ajo crudo mejora la circulación.** El ajo tiene una sustancia que interfiere en la síntesis de colesterol, por lo tanto el consumo diario de ajo picado contribuye a mejorar la circulación sanguínea. El ajo comercializado en cápsulas no parece ser tan efectivo como lo es el alimento natural.

**55.- Hay que comer una fruta cada mañana.** Las frutas pueden comerse en el momento del día que se desee. De una a dos unidades diarias, tienen efecto anticancerígeno, previenen enfermedades y mejoran los niveles de colesterol sanguíneo.

**56.- La miel engorda menos que el azúcar.** La miel tiene un poder endulzante mucho mayor, pero cada 100 gramos aporta 300 calorías, contra 400 de igual cantidad de azúcar.

**57.- La dieta de los argentinos es completa.** En la Argentina todavía no se enseña educación alimentaria en la escuela primaria. La mayoría desconoce los cinco grupos básicos de alimentos (almidones; verduras-frutas; proteínas-carne; quesos-lácteos, y el grupo de sustancias grasas) y eso hace que la gente se olvide cada día de ingerir comidas de uno o varios grupos. Esta falta puede producir enfermedades por carencia. Y esto no sólo depende de los recursos económicos porque hay gente más desfavorecida que se alimenta mejor que otras de mayor poder adquisitivo.

**58.- La banana engorda.** Es relativo: una banana chica (de 100 gramos) tiene las mismas calorías que una manzana de 150 gramos.

**59.- La papa engorda.** Es relativo. Es un vegetal rico en almidón, al igual que la batata y el choclo. En la pirámide nutricional está dentro del grupo de almidones junto con las pastas, el arroz, las legumbres y el pan. Una papa chica (100 gramos) aporta 100 calorías, lo mismo que dos tazas de zanahorias crudas.

**60.- El café quita el sueño.** Sí, porque tiene cafeína, una sustancia alcaloide que es estimulante. Una buena solución para evitarlas noches de insomnio es el café descafeinado que sólo aporta 3 mg de cafeína por taza contra entre 75 y 150 mg por taza de un café común.

**61.- La calabaza es dietética.** Es un mito que se desarma rápidamente al pensar que el puré de calabaza es el primer alimento que se le da al bebé para aumentar de peso. Hay que tener en cuenta que 300 gramos de calabaza (tres pelotitas de tenis) tienen las mismas calorías que media caja de ravioles de verdura.

**62.- La coliflor y el brócoli pueden ocasionar problemas intestinales.** Sí, porque tienen un alto contenido en azufre y un alto grado de fermentación. Lo ideal sería incorporarlos diariamente aunque sea en pequeñas cantidades porque son potencialmente anticancerígenas.

**63.- El mejor vinagre es el de manzana.** Todo depende del paladar de las personas. Aunque, en la Antigua Grecia, Hipócrates lo recomendaba diluido **en agua contra la artritis, el asma y ciertos trastornos digestivos.**

**64.- Hay que comprar los aceites sin colesterol. Ningún** aceite de origen vegetal tiene colesterol.

**65.- La malta produce más leche en las mujeres que amamantan.** Así lo creían nuestras abuelas, pero sin embargo no está comprobado.

**66.- Es bueno hacer dieta durante el embarazo.** El embarazo no es el momento ideal para bajar de peso. Si bien dependerá de cada caso en particular, se recomienda aumentar durante la gestación entre 9 y 12 kilos.

**67.- Si el bebé llora puede dársele un chupete mojado en azúcar o miel.** De ninguna manera. Nunca hay que tratar de calmar al bebé a través de la oralidad azucarada, sino poniéndole el chupete común y corriente. La mejor forma de generar los obesos del mañana es: "Vos llorás, yo te doy de comer", "te portás mal, no te doy el postre; te portás bien, te compro la golosina".

**68.- La alimentación de la madre durante la lactancia no altera la leche que le da al bebé.** No es cierto. Hay muchas sustancias que pasan por la leche al bebé que puede tener retorcijones porque la mamá comió repollo, repollitos, brócoli, ajo, cebolla cruda. Los espárragos pueden producir un sabor amargo en la leche que disguste al bebé; el café y las gaseosas pueden producirle una gran excitación.

**69.- La mujer puede tomar alcohol durante el embarazo.** No se debe tomar alcohol porque, según confirmaron numerosos trabajos científicos de primer nivel, puede producir en el niño un defecto en la capacidad intelectual.

**70.- Después de comer hay que esperar dos horas antes de meterse al agua.** Depende de lo que se haya comido. Si se comió un sándwich o una fruta no va a suceder nada, pero si fue un succulento asado con ensalada y postre, el proceso digestivo se verá alterado. Puede ocasionar desde una simple indigestión hasta un trastorno mayor con pérdida de conocimiento.

**71.- Hay gente que toma agua y engorda.** Absolutamente falso. El agua tiene cero calorías.

**72.- Las quemaduras de sol se alivian aplicando rodajas de tomate o pepino.** Es un recurso casero, pero tiene una base científica. Por su alto contenido en vitamina C y en nutrientes como sodio y potasio, contribuyen a frenar la irritación generada por el sol.

**73.- La acelga es laxante.** Es una verdura de hoja que tiene un alto contenido de celulosa sobre todo en su tallo, por eso facilita la evacuación intestinal. Su efecto varía de una a otra persona.

**74.- El queso constipa.** No. El queso no tiene ninguna sustancia constipante. Se recomienda su consumo en caso de diarreas porque no tiene fibras que faciliten la evacuación, como la carne o las verduras.

**75.- El vino fino es menos perjudicial que el común.** En cuanto a graduación alcohólica son iguales, pero el vino fino es producido respetando el proceso natural de fermentación de la uva, mientras que el vino común tiene una mayor cantidad de productos sintéticos.

**76.- El vino tinto es mejor que el blanco.** En teoría, el vino tinto tendría mayor cantidad de revesterol, una sustancia que potencia nuestro colesterol bueno. Pero en algunos países ya se están investigando las bondades del vino blanco.

**77.- La semilla del tomate hace mal.** Cuando existen problemas intestinales como colon irritable o divertículos (hernias chiquitas en los intestinos) es preferible no ingerir semillas (de tomate, kiwi o frutillas) porque producen molestias. Pero para aquellos que están constipados, la semilla del tomate aporta más fibras y facilita la evacuación.

**78.- Cuando baja la presión arterial es lo mismo comer dulce que salado.** No. En la hipotensión sólo la sal ayuda a aumentar la presión sanguínea.

**79.- Hay que comer las frutas con cáscara.** En lo posible sí, para tener una mayor cantidad de fibras y para evitar la pérdida de vitaminas. Pero para poder comerlas con cáscara es importante dejarlas remojar cambiándoles el agua varias veces para limpiar los insecticidas y plaguicidas.

**80.- Las salchichas y las hamburguesas no tienen valor nutritivo.** Falso. Cuando se trata de productos de "firmas serias" (aquellas donde se puede leer el logo de la empresa, los números de registro y de permiso), se hacen realmente con carne y tienen valor nutritivo.

**81.- Para mantener el peso, adiós al pan, las papas y las pastas.** No es cierto. Hay que incluirlos diariamente en una de las dos comidas principales. Pertenecientes al grupo de los almidones, constituyen la extensa base de la pirámide de la alimentación saludable. Por el contrario, hay que tener cuidado con las sustancias grasas (aceites, margarinas, mayonesas, cremas) que, en el polo opuesto, son la estrecha punta de la pirámide.

**82.- La vitamina B engorda.** El complejo B mejora el estado general y, en cierta medida, puede abrir el apetito, pero ni las vitaminas ni los minerales engordan.

**83.- Cuando hay problemas hepáticos es bueno comer dulces.** Se trata de una vieja teoría. Hay que saber efectivamente si el malestar se debe al hígado o a la vesícula pero, en cualquiera de los dos casos, más que comer dulces hay que evitar las grasas.

**84.- El deportista tiene que comer muchas pastas.** Exacto. El músculo no se forma porque se coma más carne o más huevos sino a través del ejercicio y la presencia del glucógeno, que es la forma en la cual nuestro cuerpo almacena los hidratos de carbono. Entonces a mayor cantidad de pan, pastas o papas va a haber mayor disponibilidad de glucógeno y por tanto, mejores músculos.

**85.- El café es más dañino que el té y el mate.** Todo depende de la concentración que tomemos. Un café pequeñito y concentrado tendrá una cantidad de cafeína muy grande (similar al que aporta el té o el mate muy cargados). Pero un café normal no tiene por qué ser más dañino que el té o el mate.

**86.- El azúcar cicatriza las heridas.** Si. Aplicado sobre las heridas tiene un efecto cicatrizante y antibacteriano.

**87.- El pan de salvado engorda menos que el blanco.** Todos los panes integrales (salvado, centeno, integral) tienen mayor cantidad de fibras y sólo un poco menos de calorías que los panes blancos (240 contra 250 calorías cada 100 gramos). La diferencia está en que la digestión de las fibras produce un mayor gasto de calorías.

**88.- La uva engorda. Tiene el mismo valor calórico que la banana o el higo.** Cien gramos de uva (alrededor de 12 granos de uva que hay que consumir con la piel) tienen las mismas calorías que una manzana de 150 gramos.

**89.- El yogur nos hace vivir más tiempo.** Eso decía el Premio Nobel de Medicina Ilya Metchnikov, aunque algunos siguen sin aceptarlo. Las leches fermentadas mejoran la flora intestinal y previenen algunas enfermedades. Se sabe que ellas protegen del cáncer de intestinos y de algunas bacterias. El yogur es el alimento primordial en la dieta de Georgia, una ex república soviética que ostenta el récord mundial de longevidad.

**90.- Las verduras son más sanas que la carne.** No. Cada cosa tiene su lugar. Necesitamos consumir hierro en buena proporción y la carne permite incorporarlo en mucho mayor medida que los vegetales.

**91.- Los adultos no necesitan tomar leche.** No es verdad. Tanto como los niños, los adultos necesitan una fuente diaria de calcio, sobre todo las mujeres a partir de la menopausia por el riesgo de la osteoporosis.

**92.- El puchero es una de las comidas más completas.** Sí. Un buen puchero con caldo y todos sus componentes (zapallo, zanahoria, verduras de hoja, coliflor, carne o pollo) es un plato excelente, siempre que no se recaliente porque pierde sus minerales y vitaminas.

**93.- La palta engorda.** La palta siempre ha tenido mala prensa. Pero 100 gramos de palta tiene 150 calorías, lo mismo que una papa o una batata chicas. Entonces, dependerá de la cantidad de palta que se coma. Si se le agrega salsa golf o mayonesa, obviamente va a dar un valor calórico muy alto.

**94.- El acohol fija las grasas.** No, pero aporta calorías. Una medida de whisky provee 140 calorías y una copa de vino, 100 calorías.

**95.- Los que comen carne son más nerviosos.** No es cierto. Pero el consumo de carne provee el hierro necesario para producir glóbulos rojos, y la falta de éstos provocan la anemia y el consecuente desgano.

**96.- Los vegetarianos tienen mejor salud que quienes consumen carne.** No necesariamente. Ser vegetariano es una situación más laboriosa porque para mantener la salud hay que combinar muy bien todos los alimentos. Hay que obtener las sustancias presentes en los productos de origen animal para poder así evitar las anemias y otras enfermedades por carencia.

**97.- La jalea de membrillo tiene una acción antidiarreica.** Sí, el membrillo en todas sus formas tiene una acción astringente y por tanto, antidiarreica.

**98.- No hay que tomar bebidas frías cuando se está acalorado.** Así es. Cuando el cuerpo tiene temperatura alta una bebida fría puede producir un espasmo gástrico. Si sólo se tiene a mano bebidas heladas, conviene tomarlas despacio y de a pequeños sorbos.

**99.- La zanahoria cruda es eficaz en el tratamiento de la constipación.** Es cierto. La zanahoria, que por su alto contenido en betacaroteno protege del cáncer, especialmente el de pulmón, es un vegetal versátil: consumido crudo mejora la constipación, pero cocido, es eficaz en el tratamiento de la diarrea.

**100.- La carne de vaca puede reemplazarse con carne de pollo.** No exactamente. La mejor distribución de carnes en la semana es: 1 o 2 veces pollo, dos veces pescado y tres veces carnes roja. La carne de vaca aporta el doble de hierro que la de pollo