



MITOS EN LA ALIMENTACIÓN

Son conocidos mucho mitos sobre la alimentación; en este artículo comentamos algunos de los más comunes y aclaramos cuáles son ciertos y cuáles no...

ES NECESARIO CONSUMIR SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS. La cantidad de vitaminas y minerales que el cuerpo necesita es muy pequeña, por lo que a partir de una dieta variada y equilibrada podemos satisfacer nuestros requerimientos tanto de vitaminas como de minerales. Sólo se recomienda el consumo de suplementos vitamínicos bajo recomendación y control médico.



MEZCLAR HIDRATOS DE CARBONO (CARBOHIDRATOS) Y PROTEÍNAS ENGORDAN. Estas dietas no tienen ningún fundamento científico, dado que todos los alimentos son una mezcla de nutrientes, por lo que no puede separarse la ingesta de alimentos con hidratos de carbono por un lado y alimentos con proteínas por otro.

LOS PRODUCTOS INTEGRALES ADELGAZAN. Las harinas y cereales integrales tienen prácticamente las mismas calorías que los productos refinados. La diferencia consiste en que los productos integrales tienen mayor contenido de fibra y minerales y por su contenido de fibra, poseen un poder saciante, lo que evita comer más cantidad de otros alimentos.

LOS HIDRATOS DE CARBONO (CARBOHIDRATOS) ESTÁN PROHIBIDOS PARA LOS PACIENTES CON DIABETES. Es necesario un equilibrio en la ingesta de carbohidratos, insulina y actividad física para lograr un control adecuado de los niveles glucemia.

EVITAR UN TIEMPO DE COMIDA ADELGAZA. Mucha gente cree que saltándose una comida perderá peso. Esto es un mal hábito. Recomendamos realizar 5 comidas diarias (desayuno, refrigerio, comida, refrigerio y cena), lo que evita que llegemos con excesiva hambre y ansiedad a la siguiente comida. De esta forma controlar la ingesta de grandes cantidades de comida y evitamos aumentar de peso.

HAY QUE TOMAR POR LO MENOS 2 LITROS DE AGUA POR DÍA. Cierto. 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.



UADY

DIRECCIÓN GENERAL
DE ADMINISTRACIÓN
Y DESARROLLO
DE PERSONAL

DEPARTAMENTO DE SALUD

CONSUMIR YOGUR CUANDO SE TOMAN ANTIBIÓTICOS. Cierto. Los antibióticos destruyen la flora intestinal y los lactobacilos del yogurt la reconstituyen. También se recomiendan las leches fermentadas o probióticos.

UNA COPA DE VINO DIARIA DISMINUYE EL RIESGO DE UN INFARTO. Es posible, en tanto que el vino tiene antocianinas que elevan el “colesterol bueno” (colesterol HDL). Pero hay que tener presente que la cantidad máxima 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.

LA GELATINA NO ENGORDA. Si es libre de azúcar prácticamente no tiene calorías, pero si es una gelatina común, saborizada, posee 60 calorías por taza.

LA MIEL ENGORDA MENOS QUE EL AZÚCAR. Falso. La miel tiene un poder endulzante mucho mayor, por cada porción aporta 43 calorías, contra 33 calorías por porción de azúcar de mesa.

HAY QUE COMPRAR LOS ACEITES SIN COLESTEROL. Ningún aceite de origen vegetal tiene colesterol.

HAY QUE ESPERAR DOS HORAS ANTES DE METERSE AL AGUA DESPUÉS DE COMER. Depende: Si se comió un sándwich o una fruta no va a suceder nada, pero si fue un asado con papas y postre, el proceso digestivo se verá alterado. Puede ocasionar desde una indigestión hasta un trastorno con pérdida de conocimiento.

PARA MANTENER EL PESO, ADIÓS AL PAN, PAPAS Y PASTAS. Falso. Hay que incluirlos diariamente en nuestra alimentación. Pertenecientes al grupo de los granos, constituyen un gran pilar de la pirámide de la alimentación saludable.

LOS ADULTOS NO NECESITAN TOMAR LECHE. Falso. Tanto como los niños, los adultos necesitan una fuente diaria de calcio, sobre todo las mujeres a partir por el riesgo de padecer osteoporosis.



Área de Prevención y Nutrición

Enero de 2011