



Falsos

Mitos

sobre la

Alimentación

Agradecimientos

CECU agradece la colaboración de aquellas personas que han participado en la elaboración de los contenidos de esta guía mediante el envío de mitos alimentarios a la dirección de correo electrónico falsosmitos@cecu.es.

Coordina: Victoria Galarza (CECU)

Colabora: Gretel Cabrera Gállich

Diseño y maquetación: DCI Punto y Coma S.L.L.

Imprime: DISK PAPEL

Índice

	Pág.
Introducción.	3
El pan engorda.	4
La fruta como postre engorda.	5
Es necesario tomar suplementos vitamínicos para cubrir mis necesidades.	6
Beber agua durante las comidas engorda.	7
Mezclar hidratos de carbono y proteínas engorda.	8
Lo light adelgaza.	9
Los productos integrales adelgazan.	10
Las frutas ácidas adelgazan.	11
Las monodietas adelgazan.	12
Los conservantes de latas y botes son cancerígenos.	13
Los alimentos ricos en hidratos de carbono están prohibidos para los diabéticos.	14
Las vitaminas engordan.	15
Los alimentos que llevan grasas vegetales son más sanos.	16
Saltarse una comida adelgaza.	17
Bibliografía.	19

● Introducción

La palabra mito se relaciona con cuentos, fábulas, personas o cosas a las que se asocia características y cualidades que no poseen¹. Estos mitos son verdades para los que creen en ellos, pero en realidad carecen de fundamento.

En relación a los mitos alimentarios, podemos decir que nos alimentamos de ellos desde que somos pequeños a través de las personas que nos rodean (familia, amigos, vecinos, compañeros). Muchas veces tienen origen en publicaciones en distintos medios (revistas, TV). Todos comentan sobre qué alimentos nos convienen o perjudican, las nuevas dietas, etc. Estos mitos alimentarios no solo tienden a confundirnos sino que pueden influir en nuestros hábitos alimentarios e incluso perjudicarnos.

Para evitar esto, consideramos que es imprescindible informar a los consumidores sobre la falsedad de estos mitos, destacando en esta guía algunos de los mitos más extendidos.

¹Mitos en el tratamiento nutricional de la obesidad y la diabetes mellitas. Victoria Eugenia Bolado García*. Nutrición Clínica 2002;5(4):267-71.

El pan engorda

El pan al igual que el resto de los farináceos (cereales, pastas...) es rico en hidratos de carbono, el nutriente que necesitamos en mayor proporción constituyendo la base de la dieta mediterránea.

La composición del pan es la misma por dentro que por fuera, por lo que si se quiere ingerir menos calorías se debe comer menos cantidad en vez de quitar una parte del pan (como la miga).

- Lo que aumenta las calorías del pan suele ser lo que le acompaña: mermeladas, mantequillas, salsas, embutidos...

Lo que nos engorda es comer más de lo que gastamos, por ello es importante acompañar la dieta con ejercicio físico.



2. La fruta como postre engorda

Una fruta aporta las mismas calorías antes o después de las comidas, por lo tanto el orden en que se ingieren los alimentos a lo largo del día no influye en el aporte energético.

La ventaja de consumirlo antes de las comidas es que gracias a su contenido en fibra y agua producen un efecto saciante.

- Una dieta equilibrada y variada debe incluir el consumo de al menos tres piezas al día de fruta por su importante aporte de vitaminas y minerales.



3. Es necesario tomar suplementos vitamínicos para cubrir mis necesidades

Generalmente, 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.

Tampoco es necesario ingerir suplementos vitamínicos cuando estamos acatarrados, cansados... si no existe una deficiencia, la administración de vitaminas mayor a la necesaria no tiene ningún efecto positivo e incluso puede causar efectos negativos para nuestra salud.

- Sólo se recomienda el consumo de suplementos vitamínicos bajo recomendación y control médico.



4. Beber agua durante las comidas engorda

El agua es un alimento *acalórico*, es decir, sus nutrientes no proporcionan energía. Por lo tanto no engorda si se toma antes, durante o después de las comidas.

Beber agua antes de las comidas puede producir sensación de saciedad, por lo que se recomienda en dietas de adelgazamiento. Tampoco tiene el poder de quemar calorías, es decir, no por beber más cantidad de agua se adelgaza.

- Es importante consumir una cantidad adecuada de agua, entre 1,5 y 2 litros diarios ya que el 60% de nuestro peso corporal es agua.



5. Mezclar hidratos de carbono y proteínas engorda

Las llamadas *dietas disociadas* consisten en no mezclar en la misma comida alimentos ricos en hidratos de carbono (cereales, pasta, patatas, pan...) con alimentos proteicos (carne, pescado, huevos...). El fundamento de este tipo de dietas, se basa en que el aumento de peso se debe a una mala digestión, producto de una combinación de alimentos errónea.

- Evidentemente, 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.



6. Lo light adelgaza

Un producto LIGHT es aquel al que se le ha reducido o eliminado alguno de sus componentes calóricos. Esto significa que contiene menos calorías (un 30% como mínimo) que la versión *no light* del mismo alimento o producto en cuestión.

Se debe leer el etiquetado del producto *light* y del producto *no light* para comparar el contenido de calorías de ambos y elegir el que mejor se ajuste a nuestras necesidades.

Consumir alimentos *light* puede contribuir el seguimiento de una dieta en situaciones especiales, pero no hay que olvidar que se trata de alimentos que tienen calorías y que, por lo tanto, no se debe abusar de ellos.



7. 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.

Los alimentos integrales, por su contenido de fibra, poseen un poder saciante, lo que evita comer más cantidad de otros alimentos.

Se recomienda el consumo de alimentos integrales en nuestra alimentación diaria, pero si lo que se busca es controlar o perder peso, es importante su consumo, pues añade volumen de alimento, pero no calorías.



8. Las frutas ácidas adelgazan

Ningún alimento tiene la función de adelgazar. Para quemar la grasa es importante ingerir menos calorías de las que el cuerpo necesita y aumentar la práctica de ejercicio.

- ● Se recomienda comer tres piezas de fruta al día por su importante aporte vitamínico, siendo una de ellas un cítrico.



9. Las monodietas adelgazan

Las monodietas se caracterizan por comer durante un tiempo determinado únicamente un tipo de alimento. Tienen muy bajo contenido calórico lo que puede originar la pérdida de peso. Pero en realidad se trata de dietas desequilibradas que no aportan las cantidades necesarias de macronutrientes, vitaminas y minerales.

Son dietas monótonas, que no ayudan a formar buenos hábitos de alimentación y provocan una sensación de hambre que resulta agobiante para quien las realiza. Además, al finalizar la dieta, se estimula la ingesta excesiva de alimentos, lo que lleva nuevamente a la ganancia de peso (efecto “yo-yo”).



10. Los conservantes de latas y botes son cancerígenos

Sin los conservantes, la cadena alimenticia no sería tan segura como lo es en la actualidad.

Cuando un conservante va precedido de la letra E, no quiere decir que sea dañino, sino que se ha autorizado su uso, por no presentar riesgos para la salud.



Los alimentos ricos en hidratos de carbono están prohibidos para los diabéticos

Es necesario un equilibrio en la ingesta de carbohidratos, insulina y actividad física para lograr un control adecuado de los niveles glucemia.

En personas con Diabetes no-insulinodependientes, el objetivo principal es la reducción de peso, ya que ayuda a mejorar la eficacia de la insulina.

- La mejora en los hábitos alimentarios y la práctica de actividad física ayudan a reducir la resistencia a la insulina y mejoran el control de la glucemia (azúcar en sangre).

El incremento de la ingesta de fibra en la dieta es una recomendación general para la población incluyendo a las personas con diabetes.



2. Las vitaminas engordan

Las vitaminas son nutrientes que no aportan energía y por tanto es imposible que engorden.

Las cantidades necesarias son diferentes según la persona, ya que depende de muchos factores como son: el sexo, la edad, enfermedad, etc.

- Una persona que lleve una alimentación variada y equilibrada cubre sus necesidades de vitaminas y de minerales.

En caso de enfermedad puede ser necesaria la suplementación mediante prescripción médica.



13. Los alimentos que llevan grasas vegetales son más sanos

Muchos productos indican en sus etiquetas que contienen “grasas o aceites vegetales”, lo que puede llegar a confundir al consumidor porque se asocian con grasas que tienen un beneficio para la salud.

Se puede creer que contiene aceite de oliva o de girasol, pero en la mayoría de los casos contienen grasas saturadas procedentes del aceite de coco y de palma y que son perjudiciales para la salud cardiovascular, ya que tienen la capacidad de aumentar los niveles de colesterol sanguíneo.

Las grasas insaturadas ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre. Se encuentra principalmente en los alimentos de origen vegetal, como el aceite de oliva y de semillas (girasol, maíz, soja), frutos secos y como excepción, en los pescados azules (alimento de origen animal). Estos aceites no son tan utilizados en la elaboración de productos de alimentación por su elevado precio.



4. Saltarse una comida adelgaza

Mucha gente cree que saltándose una comida perderá peso. Pero saltarse una comida es un mal hábito.

Los especialistas aconsejan realizar 5 tomas diarias, lo que ayuda a no llegar con excesiva hambre y ansiedad a la siguiente comida. De esta forma nos ayuda a controlar la ingesta de grandes cantidades de comida y evitar aumentar de peso.

- Por lo tanto se recomienda realizar cinco tomas diarias (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena), y si se quiere perder peso, es importante evitar alimentos muy energéticos y reducir el tamaño de las raciones.



● Bibliografía

Consumer Eroski. [sede Web], Madrid [acceso octubre 2008]. Falsedades y mitos alimentarios.

Disponible en:

www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/curiosidades/2008/10/22/180930.php

Mitos en el tratamiento nutricional de la obesidad y la diabetes mellitus. Victoria Eugenia Bolado García. Nutrición Clínica 2002;5(4):267-71.

Alimentación-sana.org. [sede Web], Madrid [acceso octubre 2008]. Errores alimenticios.

Disponible en:

www.alimentacion-sana.com.ar/Informaciones/novedades/errores.htm

111 Mitos y Leyendas alimentarias. Ramón De Cangas. [sede Web], Madrid [acceso octubre 2008].

Disponible en:

www.mitosalimentarios.com/algunosmitos.php

Universidad de Navarra. Facultad de Farmacia. [sede Web], Madrid [acceso octubre 2008]. Concurso Nutrivideo Curso 08/09.

Disponible en:

www.unav.es/farmacia/nutrivideo/respuestas/respuesta10.htm



2008

CECU

Confederación (de ámbito estatal) de Consumidores y Usuarios
Inscrita en el Registro Estatal de Asociaciones de Consumidores
y Usuarios con el nº 9

C/ Mayor, 45, 2º - 28013 MADRID

Tfno: 91 364 13 84 - Fax: 91 366 90 00

e-mail: cecu@cecu.es

www.cecu.es



**CONFEDERACIÓN
DE CONSUMIDORES
Y USUARIOS**

www.cecu.es



Programa subvencionado por el Ministerio de Sanidad y Consumo -
Instituto Nacional del Consumo.

Su contenido es de responsabilidad exclusiva de CECU.