

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

Conoce los mitos más extendidos sobre la alimentación

El Ciudadano · 7 de agosto de 2015





Cada día salen más dietas ‘milagrosas’, nuevos estudios sobre algunos alimentos, nuevas opiniones de nutricionistas... Es decir, cada día nos bombardean con información que pasados unos meses cambia y lo que obtenemos como resultado de tantas idas y venidas es una desinformación que termina siendo perjudicial para nuestra propia salud al no estar fijados los conceptos claves de lo que es una dieta sana y equilibrada.

¿Gluten sí? ¿Gluten no? ¿Es malo el pan? ¿El trigo? A continuación te contamos algunos de los mitos más extendidos sobre la alimentación.

¿Es malo el pan?

No. Ni la **pasta**. Ni el arroz. Nuestra dieta necesita un alto porcentaje de carbohidratos para que podamos funcionar correctamente y estos alimentos son una buena fuente de ellos. Eso sí, consumirlos con moderación y preferentemente en formatos integrales resultará mucho más saludable.

¿Si me salto una comida, adelgazo antes?

Falso. Cuando nos saltamos una **comida** lo único que conseguimos es activar el ‘protocolo de sequía’ por parte de nuestro organismo en el que, entre otras cosas, comienza a prepararse para acumular grasas.

¿Es malo el chocolate?

No, para nada. Una onza de **chocolate** negro al día es muy aconsejable por la gran cantidad de antioxidantes que contiene, por su capacidad para reducir la presión arterial y de aumentar el colesterol bueno. Además, mejor el estado de ánimo.

¿Es mejor hacer más comidas con menos cantidades?

Así es. Es una excelente forma de aportarle al organismo los nutrientes que necesita, cuando los necesita, es decir, de mantener un aporte de energía constante y saludable. De esta forma también mantenemos el metabolismo activo y lo preparamos para quemar **grasas**.

¿El agua hace que retenga líquidos?

En absoluto. Todo lo contrario. Para eliminar líquidos de nuestro cuerpo lo mejor es beber agua, en concreto, entre 1,5 y 2 litros diarios.

¿Puedo comer fruta a cualquier hora?

Sí que puedes, aunque lo recomendable sería que la ingirieses de día y en las cantidades justas, ya que contiene fructosa que actúa de forma similar al azúcar.



Lo ideal es tomarla como **postre**, a media mañana o como snack entre horas.

¿Son malas las grasas?

Algunos tipos sí, como las grasas trans. Sin embargo, las grasas en general no son perjudiciales. Más que eso, son necesarias para nuestro organismo pero debemos saber escoger cuáles son las que nos convienen, que son principalmente las vegetales como el **aceite de oliva**, por ejemplo.

[Fuente](#)

Fuente: El Ciudadano