

Mitos en nutrición

Hábitos alimentarios



Beber agua
en las comidas
engorda



Las vitaminas
engordan



Comer huevos
aumenta el colesterol



Las dietas “mágicas”
son saludables



Es bueno no cenar
para adelgazar



Comer carne roja
provoca cáncer*



La pasta
engorda



Mezclar proteínas
con hidratos de
carbono engorda



Tomar agua con
limón en ayunas
ayuda a adelgazar



Los alimentos de
régimen no tienen
calorías y pueden
consumirse sin límite



Consumir agua
con bicarbonato
es bueno para eliminar
cálculos renales



Los alimentos
light tienen
menos calorías

*Comer carne no roja provoca cáncer, sin embargo su consumo y la de carnes procesadas ha sido considerada como probablemente carcinogénica para algunos cánceres como cáncer colorectal y de mama. (Agencia internacional para la investigación del cáncer (WHO-IARC).



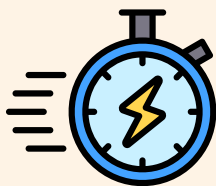
Seguir una dieta vegetariana es más saludable*



La alimentación ecológica es más saludable



Seguir una dieta alcalina ayuda a la salud



El ayuno intermitente es bueno para perder grasa



Los alimentos congelados son menos nutritivos que los no congelados



El aceite de coco es más saludable que otros aceites



Tomar una cucharada de vinagre en ayunas ayuda a quemar grasa



Todos los aditivos alimentarios son perjudiciales



Comer fruta por la noche engorda



Consumir hidratos de carbono engorda



Los alimentos integrales engordan menos



Hacer detox limpia el organismo

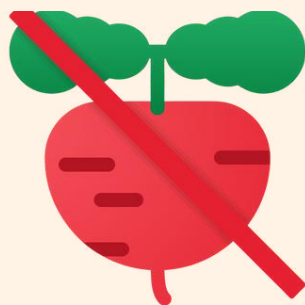
*Las dietas vegetarianas suelen estar relacionadas con un menor riesgo cardiovascular por ser dietas habitualmente ricas en legumbres, frutas y verduras. Cualquier forma de alimentación que incluya a diario estos alimentos son protectores para nuestro corazón.

La Dieta FODMAP



- Es rica y saludable
- Se puede mantener a largo plazo
- No tiene consecuencias

Dieta sin fructosa/sorbitol



- Sustituir los azúcares de la dieta por fructosa o sorbitol es una estrategia saludable para adelgazar
- La miel engorda más que el azúcar de mesa

Dieta sin gluten



- Excluir el gluten de la dieta es saludable
- Las personas con celiaquía infantil pueden consumir gluten en la edad adulta
- Pequeñas cantidades de gluten son bien toleradas por personas celíacas
- La mejoría de síntomas tras retirar el gluten confirma el diagnóstico de celiaquía

Dieta sin lactosa



- Los lácteos son solo adecuados para la infancia
- Los lácteos son indigestos y deben evitarse por no ser saludables
- Excluir los lácteos de la dieta no tiene consecuencias



En nutrición, casi nunca hay “siempre” o “nunca”. La salud depende del patrón global de alimentación, de las porciones, del contexto clínico (digestivo, metabólico, cardiovascular) y de la adherencia a largo plazo.

Bibliografía

1. Diallo A, Deschasaux M, Latino-Martel P, Hercberg S, Galan P, Fassier P, Allès B, Guéraud F, Pierre FH, Touvier M. Red and processed meat intake and cancer risk: Results from the prospective NutriNet-Santé cohort study. *Int J Cancer*. 2018 Jan 15;142(2):230-237. doi: 10.1002/ijc.31046. Epub 2017 Oct 16. PMID: 28913916.
2. Larpin C, Wozniak H, Genton L, Serratrice J. Alimentations végétariennes et véganes : quelles conséquences sur la santé ? [Vegetarian and vegan diets and their impact on health]. *Rev Med Suisse*. 2019 Oct 16;15(667):1849-1853. French. PMID: 31617971.