

Los seis errores que no debes cometer en tu dieta

Los seis errores que no debes cometer en tu dieta

[imprimir](#)



Con el buen tiempo nos apetece lucir figura, pero antes debemos asegurarnos de recuperar nuestra mejor silueta y, si es necesario, perder los kilos que hemos ganado en invierno. Pero por desinformación o porque son consejos que hemos oído siempre, solemos cometer errores que pueden poner el peligro nuestra salud. Hoy queremos desmentir algunos de los mitos más populares y señalar los errores más comunes al ponernos a dieta:

1. Suprimir comidas. Es un gran error. Los nutricionistas recomiendan hacer un mínimo de 5 comidas al día para repartir el aporte energético desde la [mañana](#) hasta la noche. Ayunar hace que el cuerpo deba almacenar energía y puede tener el efecto contrario al deseado. [Aquí](#) tienes algunas ideas de tentempiés saludables.

2. “Beber agua entre comidas engorda”. Falso. El agua tiene 0 calorías, la tomes cuando la tomes. Los expertos aconsejan beber unos 2 litros de agua al día para mejorar la hidratación de nuestro cuerpo y ayudar al organismo a eliminar toxinas.

3. Comer sólo productos [light](#). Aunque es cierto que este tipo de alimentos pueden ayudarnos con nuestra dieta porque aportan menos calorías, no debemos basar nuestra alimentación sólo en este tipo de productos. Hay que comer a vegetales, cereales, leche.

4. Comer sólo fruta o verdura. Son alimentos muy sanos, pero no podemos basar nuestra alimentación en ellos, ya que no aportan la cantidad de nutrientes esenciales que el cuerpo necesita. Debes equilibrar la dieta con carne, pescado, legumbres, cereales...

5. Tomar complementos o píldoras adelgazantes. Los productos milagrosos no existen, y aunque puede parecer que algunas píldoras te ayudan a perder kilos de forma rápida, lo más seguro es que luego recuperes todo el peso perdido (lo que se conoce como efecto yo-yó). Para adelgazar, lo mejor es comer sano y, muy importante, hacer ejercicio.

6. Eliminar los hidratos de carbono. Es cierto que los alimentos ricos en carbohidratos (pasta, [pan](#), arroz, cereales...) son bastante calóricos, no debemos eliminarlos de nuestra alimentación diaria, ya que son la principal fuente de energía del cuerpo. Es mejor moderar su consumo y reducir al máximo el de alimentos como los embutidos, los fritos o los precocinados, ricos en grasas poco saludables.

Para saber si sigues una dieta correcta y no estás poniendo en peligro tu salud, la **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición**, a través de la estrategia **NAOS** ha preparado unos test que te ayudarán si quieres adelgazar. Puedes consultarlos [aquí](#).

Etiquetas

[Dieta](#)

[errores en la dieta](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.