

# 7 mitos sobre la alimentación saludable

## 7 mitos sobre la alimentación saludable

[imprimir](#)



**Afirmaciones que todos hemos escuchado una y mil veces, y que a menudo damos por ciertas sin pensarlo. Estas son algunas de las (falsas) creencias más recalcitrantes acerca de los alimentos y sus efectos sobre nuestro peso.**

### **1. La fruta engorda si la tomas de postre**

No importa en qué momento del día consumas fruta, porque siempre es saludable. Dicho de otro modo: es falso que la fruta engorde más según la hora o el orden en que la ingieras, sea antes o después de las comidas. La OMS recomienda consumir tres raciones diarias de fruta (a poder ser, de temporada). Y lo demás son leyendas.

## **2. Saltarse una comida adelgaza**

No solo no es verdad, sino que es un hábito pésimo. Si se quiere perder peso hay que evitar alimentos muy energéticos y reducir el tamaño de las raciones. Tampoco es cierto que saltarse la cena sea una opción lógica (según este mito tan extendido, porque por la noche entramos en un periodo de inactividad). Este razonamiento es erróneo, ya que nuestro organismo sigue en funcionamiento mientras dormimos y, además, porque la actividad reparadora del sueño necesita nutrientes.

## **3. Los productos *light* adelgazan**

Falso. Un producto *light* solo disminuye en un 30% su aporte calórico (respecto a su versión «no *light*», según la normativa europea). El problema es que, si creemos que lo *light* adelgaza, puede que consumamos estos productos de forma descontrolada. Y contraproducente.

## **4. Beber agua durante las comidas engorda**

El agua no proporciona energía. Su aporte es de cero calorías. Por lo tanto, no engorda si se toma antes, durante o después de las comidas. Otra cosa es que beber pueda aumentar la sensación de saciedad antes de la hora de comer. Pero, definitivamente, el agua no engorda. Ni tampoco adelgaza.

## **5. Los hidratos engordan más por la noche**

Si hablamos de cenar un plato de pasta (y salvo si te pasas con las cantidades o las salsas), no es verdad que engorde más que a cualquier otra hora del día. Si como «hidratos de carbono» nos referimos a su versión menos saludable (dulces, bollería), estos son tan desaconsejables por la mañana como por la noche. En definitiva, podemos desterrar la idea de que la pasta, o cualquier otra fuente de hidratos (como las cereales, las legumbres o las verduras) sean una mala opción antes de ir a dormir.

## **6. El pan engorda**

Si no te excedes con la cantidad, lo que en realidad aumenta las calorías del pan es lo que lo acompaña: desde la mantequilla hasta el embutido. No es cierto que si le quitas la miga, por ejemplo, engorde menos (su composición es la misma por dentro que por fuera). Y respecto al tipo de pan, el blanco y el integral se elaboran con la misma harina. La diferencia está en que el pan integral lleva añadida la fibra. Pero el aporte calórico es casi idéntico en ambos.

## 7. ¿Existen las frutas prohibidas?

Plátanos, cerezas, uvas e higos son algunas de las frutas que han adquirido mala fama en los últimos tiempos. Pero es falso que engorden más que las demás. Un plátano de tamaño medio, por ejemplo, pesa unos 80 gramos sin piel, mientras que una manzana pelada pesa unos 150 gramos. Y su aporte es de 66 y 70 calorías, respectivamente. Así que olvídate de lo que te hayan contado: la fruta es siempre una fuente de salud, y una de las grandes ventajas que te ofrece es su variedad.

Etiquetas

[Nutrición y vida sana](#)

[Extractor de zumos](#)

## 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.

Publicar