



Tema: Mitos Alimentarios  
.....

#### “ Los alimentos integrales adelgazan ”

La diferencia entre los alimentos integrales y los elaborados con harina refinada está básicamente en que los integrales contienen una mayor proporción de fibra alimentaria favorecedora de la función intestinal manteniendo la misma cantidad de energía. Así, 100 g de pan blanco contiene 275 Calorías mientras que el pan de harina integral 245 calorías, el arroz blanco 380 calorías cada 100g y el arroz integral alrededor de 360. La diferencia no es significativa en el total de Calorías diarias recomendadas.

Por otro lado, no existen alimentos que “ adelgazan ” todos tienen calorías aportadas por los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas.

#### “ La fruta consumida lejos de las comidas no engorda ”

Este tema carece tanto de base lógica que en la literatura científica no existen estudios referentes a ello.

Por su alto contenido en fibra y en agua, la fruta brinda rápida saciedad por ello se utiliza en planes de descenso de peso para ser consumidas entre comidas. Se consume en cualquier hora del día y mantiene las calorías de su contenido en nutrientes: entre 40 y 100 calorías por unidad.

#### “ Si no almuerzo adelgazo más rápidamente ”

El organismo necesita de los alimentos para obtener energía y así brindarle “ combustible ” cada 4 o 5 horas para que nuestra “ máquina ” funcione en óptimas condiciones sin sentir cansancio ni debilidad. Es por eso que no debemos dejar de comer la cantidad de nutrientes que el cuerpo requiere. Se puede comer bien, no tener hambre y al mismo tiempo adelgazar.

#### “ El alcohol fija las grasas ”

Los alimentos no fijan las grasas sino que las aportan en mayor o menor cantidad o se transforman en ellas cuando la cantidad de calorías totales que ingerimos es mayor a la que necesitamos. Entonces el alcohol suma calorías a una comida por ejemplo: un vaso de vino contiene 250 cal y una lata de cerveza, 150 cal.

#### “ ¿Son útiles las dietas de las revistas? ”

Las dietas que se publicitan habitualmente no suelen tener fundamentos científicos ni tienen en cuenta que cada individuo es diferente y requiere un tratamiento personal. Por otra parte cuando proponen ciertas formas de “ ayuno ” no promueven la salud ni el conocimiento de los requerimientos individuales para mantener luego el peso.

#### “ El pan engorda menos que las galletitas ”

En general ocurre todo lo contrario, ya que las galletitas tienen grasas y el pan no. El pan integral contiene fibra dietaria, vitaminas y minerales por lo que es más recomendable pero no difiere demasiado en calorías. El pan tostado solo pierde agua y no calorías.

#### “ Un pomelo en ayunas quema las grasas ”

No. Sólo ayuda a eliminarlas dado cualquier fruta cítrica ( limón, pomelo, naranja) ayuda a que la vesícula funcione mejor y faciliten la eliminación de grasas a través del intestino.

#### “ Los diabéticos no pueden comer remolacha porque es dulce ”

El mito se basa en la confusión con la remolacha azucarera que no es la que comemos habitualmente. La remolacha común sólo tiene 10 gramos de azúcar y aporta potasio, vitaminas C, A y E. Los diabéticos pueden consumirla así como también la zanahoria y el zapallo.

#### “ Una copa de vino diaria disminuye el riesgo de infarto ”

Es posible, en tanto que el vino tinto tiene un pigmento ( las antocianinas) que aumentan el colesterol bueno. Pero hay que tener presente que el máximo de vino recomendable es dos copas diarias ( 28 g de etanol) para los hombres, y una copa al día para las mujeres. Pasado ese límite, el exceso de alcohol es dañino para el hígado.

#### “ La cerveza sin alcohol no engorda ”

Sí engorda aunque menos que la cerveza común debido a las calorías de la malta ( producto derivado de la cebada).

.....  
" El líquido debe tomarse lejos de las comidas "

Depende de las personas. Si se trata de un niño inapetente es mejor no ocupar volumen gástrico con bebidas. Si se trata de una persona mayor no se debería dar sopa o caldo antes de la comida porque va a diluir el jugo gástrico y dificultar la digestión. Pero en adultos sanos la ingesta simultánea de sólidos y líquidos no produce inconvenientes.

" El ajo mejora la circulación "

El ajo crudo contiene una sustancia ( alina) que interfiere en la formación de colesterol por lo que contribuye a mejorar la circulación. El ajo comercializado en cápsulas no parece ser tan efectivo como el alimento natural.

" La papa engorda "

Es relativo. Es un vegetal rico en almidón al igual que la batata y el choclo. Una papa chica ( 100 g) aporta 100 Calorías, lo mismo que dos tazas de zanahoria rallada.

" Cuando baja la presión arterial es lo mismo comer algo dulce que algo salado "

No. En la hipotensión sólo la sal ayuda a aumentar la presión sanguínea.

" Para mantener el peso, adiós al pan, las papas y las pastas "

No es cierto. Hay que incluirlos diariamente en una de las dos comidas principales. Pertenecen al grupo de los almidones que aportan energía para nuestras actividades cotidianas. Por el contrario, debemos cuidar la ingesta de grasas y aceites que duplican en calorías a los hidratos de carbono.

" Los adultos no necesitan tomar leche "

Tanto los niños como los adultos necesitan una fuente diaria de calcio provista por la leche, el yogur o el queso, sobre todo las mujeres a partir de la menopausia por el riesgo de desarrollar osteoporosis.