



► 25 Marzo, 2015

Alimentación saludable: mitos y creencias



Juana M.
González
Dietista-
nutricionista,
directora técnica
de la clínica
Alimenta

Actualmente el exceso de información sobre la dieta ha aumentado mitos y creencias en las conciencias de la población. Algunos de los mitos que nos encontramos en la consulta del dietista-nutricionista son:

"No ceno o ceno muy poco porque me voy a dormir y no lo quemo". Este argumento es falso. La cena es una de las comidas principales del día cuya función es ajustar las calorías totales del gasto diario y sirve para consumir alimentos que no hayamos consumido en la comida y así equilibrar la dieta. Al no cenar, la ingesta calórica puede ser menor

Engorda un exceso de calorías continuado

al gasto energético diario, lo que puede provocar más hambre al día siguiente y riesgo de picoteos fuera de horas. En el caso de los deportistas, la cena ayuda a recuperar los nutrientes consumidos durante el ejercicio y promueve la reparación muscular. No hay que

olvidar que la noche es un periodo largo de ayuno, que se cubre con ayuda de la cena y el desayuno.

"La fruta es mala porque tiene mucho azúcar". ¡Pobres frutas! El azúcar más presente en la fruta es la fructosa, pero las frutas son alimentos ricos en agua y fibras, nutrientes beneficiosos. Su contenido en agua puede superar el 90% lo que reduce la cantidad de azúcares y el aporte en calorías. Además la fruta es rica en nutrientes antioxidantes y antiinflamatorios. Incluso para las personas diabéticas, las frutas deben formar parte de su alimentación diaria. Un poco diferente es la situación

de los zumos, especialmente los envasados, porque son el extracto líquido y azucarado de las frutas. La fibra se pierde en gran medida durante su elaboración.

"El pan, la pasta y el arroz, engordan". Ningún alimento engorda porque el equilibrio entre la ingesta y el gasto energético se logra a lo largo del tiempo y no al instante. De esta forma, lo que "engorda" es un desequilibrio por exceso de calorías y continuado en el tiempo. La *Guía de la Alimentación Saludable* de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria explica las claves para lograr una dieta sana.