



AYUNTAMIENTO CABANILLAS DE LA SIERRA

MITOS ALIMENTARIOS

CONSUELO FRAILE
DIETISTA NUTRICIONISTA
COLEGIADA MAD00257



Mitos alimentarios

Este dossier se ha elaborado como soporte al taller realizado el día 11 de junio de 2021 en el que hemos hablado de mitos alimentarios.

Soy Consuelo Fraile, dietista nutricionista, y en este taller intentaremos desmentir algunos de los mitos más extendidos, entender cómo han surgido y si tienen algún tipo de fundamento.

Espero que este taller o la información que contiene este dossier, sirva para considerar de forma más crítica, algunas de las afirmaciones que constantemente se hacen sobre la alimentación y que no tienen ninguna base real.

Algunos de estos mitos pueden parecer inocuos, pero la realidad es que tantas afirmaciones falsas pueden acabar teniendo repercusiones sobre la conducta alimentaria de muchas personas, una afirmación repetida hasta la saciedad, se puede convertir en verdad absoluta.

Los Dietistas Nutricionistas trabajamos por la salud de las personas, y en nuestro día a día, nos encontramos ante la difícil tarea de desmentir muchos de ellos. Ojalá poco a poco consigamos una sociedad con individuos más y mejor informados y que la educación nutricional sea una herramienta al alcance de todo el mundo.

Así que, te invito a continuar leyendo, seguro que alguna vez has oído alguna de estas afirmaciones, y, probablemente creas que son ciertas, me atrevo a asegurar que conoces muchas más, pero como el tiempo del taller es limitado, repasaremos sólo algunos de ellos.

1. **HAY QUE COMER 5 VECES AL DÍA**

La pauta de comer 5 veces al día únicamente se basa en un supuesto de fisiología: evitar subidas de glucosa sanguínea repartiendo la ingesta durante el día.

Sin embargo, esta pauta, llevada a la práctica es fácilmente mal interpretable y finalmente puede hacer que las personas prioricen el número de ingestas que hacer frente a qué alimentos están consumiendo. De hecho es muy probable que las personas que oyen esto se tomen cualquier snack, en lugar de, por ejemplo, una fruta, que sería algo aceptable. En cualquier caso, hay que ver las características individuales de cada persona, su estilo de vida y sus necesidades para establecer si hay que hacer 5, 3 o 2 comidas diarias. Lo que en definitiva importa es que lo que se coma tenga algún interés nutricional y que por lo tanto sea un alimento saludable, en lugar de preocuparnos por el número de tomas y, además de esto, atender a nuestras señales de hambre y no comer porque alguien nos diga que tenemos que hacer una media mañana o una merienda, por ejemplo.



Mitos alimentarios

2. UNA NARANJA = ZUMO DE UNA NARANJA

Si tomamos zumo de naranja, lo más normal es que estemos multiplicando la cantidad de piezas utilizadas para elaborar el zumo, esto es, comúnmente, cuando hacemos un zumo empleamos 2 o más piezas, por lo tanto duplicamos o triplicamos la cantidad de ingesta. Además estamos eliminando de la fruta la fibra que la acompaña, y no, la fibra no está en la pulpa, o al menos, no la mayor cantidad de fibra que podemos obtener de una fruta. Por otra parte, evitamos el efecto que tiene la masticación de una pieza de fruta sobre nuestra saciedad, porque seguramente, si te observas, te darás cuenta que no tiene el mismo efecto sobre la sensación de plenitud estomacal, una fruta masticada que una fruta bebida

3. NO HAY QUE TOMAR FRUTA DE POSTRE

hay que tomar fruta cuando nos apetezca, tomarla después de comer no hará que no se pueda digerir bien o que fermente, nuestro cuerpo tiene enzimas digestivas preparadas para hacer este trabajo, nuestro estómago no es el de un rumiante que mantenga la comida por horas ahí, por lo tanto no va a fermentar. El hecho de tomar la fruta antes, puede que se deba a una estrategia dietética para aplacar el hambre y que después no comas en exceso, o que de forma individual, la fruta no te siente bien; pero no se puede generalizar y decir que la fruta después de comer tiene algún tipo de efecto extraño por el que debemos evitarla, porque generalmente, lo que sucede es que no tomamos fruta y la desplazamos por otro tipo de alimentos que seguramente, tendrán menos interés nutricional, tipo dulces y procesados azucarados que no nos aportan nada.

4. EL PLÁTANO ENGORDA

el plátano tiene las mismas calorías que una manzana pequeña o que una naranja, por ejemplo. No se puede demonizar al plátano diciendo que engorda porque no es cierto, comparado con otras frutas, el plátano (100 g), aporta las mismas calorías que una naranja (200 g); la diferencia de gramaje se debe al contenido en agua de la naranja, mientras que el plátano tiene menos cantidad de agua. Además, más allá de fijarnos en las calorías, debemos fijarnos en el valor nutricional que nos aporta esta fruta y la sensación de saciedad al comerlo. Por comparar: un plátano tiene unas 70 calorías, de las cuales hay que tener en cuenta la fibra, vitaminas y minerales. Una barrita de cereales del supermercado, puede tener unas 90 calorías y aportarnos una cantidad significativa de azúcar añadido frente a un nada.



Mitos alimentarios

5. LOS HIDRATOS POR LA NOCHE, ENGORDAN

Todo es relativo, pero hay que alejar la creencia de que los hidratos de carbono, en general, tengan más capacidad calórica durante la noche. Lo primero es no generalizar hablando de hidratos de carbono: los hidratos de carbono están presentes en muchos alimentos saludables: verduras, frutas, cereales integrales, legumbres; pero también están en alimentos ultraprocesados, con una alta densidad calórica y una baja densidad nutricional. Lo realmente interesante es distinguir de qué tipo de hidratos de carbono hablamos; pero no porque "engorden" más a una hora que a otra, sino por el interés nutricional que tengan y las repercusiones en nuestra salud.

Por otra parte, hay que tener en cuenta la actividad de la persona y el resto de ingestas que se hayan hecho durante el día. En general, a una persona sedentaria que le digamos esto, puede evitar la ingesta de hidratos de carbono durante la noche y centrarla toda en el medio día, con lo que, lo más probable es que gane peso, independientemente de si los toma por la mañana o por la noche.

En esto también hay que tener en cuenta la calidad del hidrato de carbono, ya que nuestro cuerpo no va a responder igual a un hidrato de carbono complejo, con fibra, que a un hidrato de carbono refinado (desprovisto de toda su fibra).

Lo que hay que intentar es regular la cantidad en función de las necesidades individuales y elegir una buena fuente de hidratos de carbono.

6. LOS HUEVOS AUMENTAN EL COLESTEROL

Actualmente sabemos que los huevos no solo no aumentan el riesgo cardiovascular, sino que pueden ser una gran alternativa para tratar los problemas derivados y factores de riesgo de estas enfermedades. En este momento las recomendaciones oficiales están en torno a los 5 huevos semanales, aunque algunos estudios ya apuntan que a personas, incluso con riesgo cardiovascular, se les ha pautado un huevo diario y no ha habido alteración en los indicadores analíticos que pueden influir en el riesgo. Por lo tanto, no hay justificación a la pauta de reducir el colesterol de la dieta porque se ha visto que no afecta en gran medida al colesterol sanguíneo.

Además, los huevos son un alimento nutricionalmente muy interesante, contienen proteínas de alto valor biológico, y otros compuestos beneficiosos.

No castigemos al huevo, porque seguro que lo sustituiremos por otros productos menos beneficiosos.



Mitos alimentarios

7. LOS FRUTOS SECOS ENGORDAN

Las calorías importan, pero importa también, y a veces más, su origen.

Según la evidencia científica, los frutos secos no se asocian con mayor peso:

- Consumir frutos secos más de tres veces a la semana reduce el riesgo de obesidad respecto a ingestas menores.
- En un estudio en más de 300.000 individuos, aquellos que consumieron más frutos secos durante cinco años ganaron menos peso.
- Añadir frutos secos a las dietas no eleva el peso.
- Reemplazar snacks basados en harinas por frutos secos ayuda a perder peso

¿A qué se debe esta paradoja calórica? Hay algunos factores que explican por qué las mismas calorías tienen distinto efecto según el alimento, y los frutos secos destacan por varios de ellos:

- Gran poder saciante, gracias a su contenido en proteína, fibra y grasa. Esto tiene como consecuencia que comas menos en el resto de comidas. Si por ejemplo tomas frutos secos entre horas, llegarás con menos hambre a las ingestas posteriores.
- Mayor adherencia a la dieta, al ser aceptados por nuestro cerebro como un alimento placentero.
- Baja absorción energética. La masticación aumenta la absorción, pero las calorías desechadas son elevadas en todos los casos. Este esfuerzo puede elevar además el metabolismo, aumentando el gasto calórico.

8. EL DESAYUNO ES LA COMIDA MÁS IMPORTANTE DEL DÍA

No hay datos que justifiquen esto desde un punto de vista dietético nutricional. Si tienes hambre: desayuna, si no lo tienes, espera a que tu cuerpo te lo pida y entonces; en cualquiera de los dos casos, haz una buena elección de los alimentos que tomas para romper ese ayuno. Si no, lo único que harás es llenar tu cuerpo de sustancias poco nutritivas.

Se nos ha hablado durante años de que un desayuno equilibrado debe estar compuesto por hidratos de carbono, lácteo y fruta. Si esto se traduce en: galletas, leche con cacao y zumo de fruta, estaremos haciendo un malísimo desayuno. Si esto se traduce en un yogur con copos de avena y fruta natural troceada, la cosa mejora. Es decir, si tu elección para desayunar está compuesta por alimentos nutricionalmente interesantes y además tienes hambre, desayuna; pero si no tienes hambre, desayunar sólo por cumplir con esta premisa, a base de alimentos poco nutritivos, no es una buena estrategia.

El des-ayuno, es romper el ayuno nocturno, y lo puedes hacer a las 8 de la mañana o a las 11 h. Cuando tu cuerpo lo necesite.



Mitos alimentarios

9. ES MEJOR TOMAR ALIMENTOS LIGHT Y BAJOS EN GRASA

La realidad es que no nos ayudan para nada a adelgazar, los alimentos light no son una buena alternativa, estamos tomando productos "ultra procesados" con poco o nulo valor nutricional, no aportan nada más que calorías vacías.

Además, que un alimento sea bajo en grasa no supone que sea bajo en calorías, por ejemplo, un alimento con un 60% menos de grasa, puede que sólo tenga un 15% menos de calorías. La explicación es que cuando se quitan grasas, posiblemente tengan que añadir otras cosas para que el producto sea "comestible".

Por otra parte, el efecto halo que produce el hecho de que leamos que son light o bajos en grasa, nos quita culpa y puede aumentar hasta en un 50% la ingesta, por lo tanto, en definitiva, no va a restar del cómputo de nuestra ingesta calórica, quizás más bien, todo lo contrario, además de que tendremos que considerar lo que nos aportan desde el punto de vista nutricional, que suele ser poco o nada.

Y por otra parte, hay que tener en cuenta que lo importante, cuando queremos mejorar nuestra composición corporal, que comer menos o restar calorías, no es lo más importante, o al menos, no es tan determinante.

10. ALIMENTOS FUNCIONALES: ME APORTAN BENEFICIOS

un alimento funcional, es aquel que, aparte de su papel nutritivo básico, ha demostrado científicamente que es capaz de proporcionar un beneficio adicional para la salud o bienestar y ejercer un papel preventivo al reducir los factores de riesgo que provocan la aparición de enfermedades.

Hasta aquí todo va bien, pero cuando empezamos a utilizar los alimentos funcionales como "pildoras" que sustituyen hábitos alimentarios y de estilo de vida saludables; o neutralizan los efectos de una alimentación desequilibrada, el concepto estará equivocado.

No podemos pensar que tomando "esteroles vegetales" nuestro colesterol no tendrá efectos negativos en nuestra salud, porque probablemente seguiremos comiendo otros productos sin ser conscientes de que empeoran la situación; ni podemos consumir alimentos enriquecidos en calcio para mejorar nuestra salud osteoarticular mientras seguimos siendo sedentarios; ni tomar un derivado lácteo que mejora nuestras defensas mientras venga cargado de azúcar.

En alimentación, el todo es más importante que una parte. Además, desgraciadamente, la industria ha aprovechado este nicho de mercado para convencernos de los beneficios de estos productos y hacernos creer que hay algo donde no lo hay.



Mitos alimentarios

11. UNA COPITA DE VINO AL DIA ES BUENA

Con la premisa de que un consumo moderado de alcohol es beneficioso para la salud, nos lo han vendido como un elixir

En algunos estudios observacionales se vincula el alcohol con la salud, aunque estos estudios no son lo suficientemente serios como para recomendarlo.

Se confunde el mensaje de que su consumo es compatible con una dieta equilibrada y directamente se le atribuye propiedades saludables que en realidad no posee.

Se utiliza el resveratrol (un antioxidante), como justificación científica para su consumo. Aunque esto es centrarse en uno sólo de los componentes del alcohol y no amplía el foco a que el 12% de la bebida es "etanol".

Hay que reconocer que el alcohol es la tercera causa de enfermedad y muerte prematura a nivel mundial. En Europa, por detrás de del tabaco y la hipertensión arterial.

El alcohol es según la OMS, perjudicial para el sistema cardiovascular.

El alcohol es una droga, legal, pero una droga, es un depresor del sistema nervioso central, por decirlo de otra manera, actúa como un sedante.

Promueve procesos inflamatorios de esófago y estómago, la consecuencia directa pueden ser gastritis y úlceras.

12. HAY QUE COMER DE TODO

Esta frase tan extendida la tenemos que contextualizar. Si comer de todo significa comer verduras y hortalizas, frutas, legumbres, cereales integrales, carnes, pescados, huevos, lácteos sin azúcar añadido; es cierto.

Si comer de todo supone es de todo lo que puedo encontrar en un supermercado, podemos tomar muy malas elecciones.

Una de las primeras máximas que podemos llevar a cabo en alimentación es alejarnos de productos superfluos, o al menos, que no tengan una presencia excesiva en nuestra alimentación, y salvo los que hemos mencionado al principio, casi todos lo demás productos tienen poco que ofrecer, desde un punto de vista nutricional.

Fundamentalmente, tenemos que tener en cuenta que esta afirmación puede ser peligrosa porque ya bastantes alimentos superfluos tomamos como para lanzar esta frase. Nos puede llevar a presuponer que desayunar galletas, tomar yogures azucarados, refrescos, snacks, salsas procesadas, entre otras cosas, es "comer de todo", habría que modificarla por "comer de todo lo que aporta valor nutricional verdadero, no calorías vacías"



Mitos alimentarios

En definitiva, las verdades absolutas, en alimentación no existen, siempre hay que tener en cuenta el contexto.

No podemos creer todo lo que se dice acerca de la alimentación.

El Dietista Nutricionista es el profesional de la salud que puede asesorarte en cual es la mejor estrategia a seguir en tu caso particular.

Lo que a una persona le funciona, las verdades a medias, nunca son la forma adecuada de mejorar y gestionar nuestra alimentación.

Cuando oigas una afirmación categórica en lo que a alimentación y salud se refiere, siempre busca información de fuentes fiables y nunca confíes en promesas que te ofrecen soluciones rápidas y fáciles.

Espero que este dossier te sea de utilidad.



Consuelo Fraile
Dietista Nutricionista
Colegiada MAD00257
www.cfnutricion.es
info@cfnutricion.es
Tel. 660483063