

# Decálogo sobre los falsos mitos de la alimentación más extendidos en la rutina diaria

**Madrid, 29 de febrero de 2016.-** Existen hábitos de alimentación y determinados alimentos o bebidas a los que la tradición popular atribuye efectos o propiedades con, en ocasiones, escasa base científica. Fechas como las actuales, en las que muchas personas se proponen adelgazar o mantener hábitos de vida saludable de cara a los futuros días estivales, son muy propicias para hacer públicas algunas de esas creencias poco acertadas.

La Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas (FIAB) ha elaborado un decálogo con los falsos mitos que invaden cada una de las comidas que forman la rutina alimentaria. Estos hábitos alimentarios forman parte del conjunto de falsos mitos que FIAB, con la ayuda de varios expertos y nutricionistas, quiere desterrar entre la población a través de su compromiso con la salud de los consumidores.



## Desayuno

### 1. Saltarse el desayuno no adelgaza

Existen personas que piensan que evitar el desayuno les ayudará a no incrementar su peso, pero la realidad es completamente opuesta. Está demostrado que las personas que optan por saltarse el desayuno tienen más hambre en las siguientes horas del día, lo que les lleva a realizar peores elecciones alimenticias el resto de las comidas. Además, el cuerpo se defiende de ese ayuno tan prolongando activando enzimas o mecanismo de acumulación de grasa como si hubiera una alarma alimentaria.

Más información: <http://blog.fiab.es/index.php/saltarse-el-desayuno-favorece-la-aparicion-de-la-obesidad/>

### 2. La leche no es sólo para niños

Son muchas las personas que consideran que la leche es solo un alimento para niños y que, una vez acabada la fase de lactancia, no es necesario continuar consumiéndola. *“Es habitual recurrir a argumentos como que el resto de mamíferos no toman leche tras la lactancia materna, que los humanos somos los únicos que beben leche de otra especie animal o que contiene mucha grasa. Sin embargo, la leche presenta una amplia gama de nutrientes con un papel fundamental en la dieta a la composición en aminoácidos y su biodisponibilidad se considera de alta calidad”*, explican expertos de FIAB.

La leche es uno de los alimentos más completos que tenemos a nuestro alcance. Es rica en proteínas de alta calidad, calcio, vitaminas A y B y otros muchos nutrientes. Es por ello que los expertos aconsejan tomar de 2 a 4 raciones de leche o productos lácteos dependiendo de la edad y el estado fisiológico. En el caso de las mujeres y los niños, el consumo de leche es aún más importante, ya que nos proporcionará un aporte extra de calcio para fortalecer los huesos y evitar dolencias como la osteoporosis.

Más información: <http://blog.fiab.es/index.php/solo-el-15-de-la-poblacion-espanola-presenta-algun-tipo-de-trastorno-en-relacion-al-consumo-de-lacteos-2/>



Media mañana

### 3. El pan no engorda

Son muchas las personas que deciden eliminar el pan de su dieta diaria pensando que así mantendrán su peso bajo control, una decisión que viene provocada principalmente por la falsa creencia de que el pan es un alimento que engorda por sí mismo. Así, el consumo de pan en nuestro país, que se sitúa alrededor de los 150 gramos, está muy por debajo de las cantidades recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que oscila entre los 220 y los 250 gramos diarios.

*“Ningún alimento engorda o adelgaza por sí mismo, y el pan no es la excepción. Lo que hace que aumentemos de peso es consumir más calorías de las que gastamos”,* explican expertos de FIAB, que añaden: *“El pan debe formar parte de nuestras vidas y es un producto indispensable en una alimentación equilibrada y variada”.*

Más información: <http://blog.fiab.es/index.php/el-consumo-de-pan-en-espana-alcanza-las-cantidades-recomendadas-por-la-oms/>

#### 4. El consumo de zumos 'detox' no tiene efectos depurativos ni debe ser sustitutivo de una comida diaria

Lejos de los efectos depurativos asociados a los zumos y dietas 'detox', la moda de las dietas basadas en la ingesta de zumos concentrados de diversas frutas y hortalizas, *"no solo se alejan de los patrones de una dieta equilibrada, sino que incluso puede generar efectos adversos para nuestro organismo"*, según afirman los expertos de FIAB.

Los expertos explican que ingerir este tipo de zumos es algo positivo, pero no puede ser nunca sustituto del resto de alimentos de nuestra dieta. *"Tomarnos un zumo de espinacas, pera y lima, por ejemplo, no puede ejercer al 100% de sustituto de una ingesta, ya que necesitamos más calorías y por tanto ciertos nutrientes que las frutas o dichas verduras no nos los pueden proporcionar. Los zumos de frutas o verduras es algo muy positivo para consumir, pero no podemos dejar de lado el resto de alimentos de la dieta y alimentarnos sólo y exclusivamente de zumos"*.

Más información: <http://blog.fiab.es/index.php/las-dietas-detox-tienen-efectos-depurativos-ni-deben-ser-sustitutivo-de-una-comida-diaria/>



Comida

#### 5. Las dietas hiperproteicas son inútiles a medio plazo y ponen en riesgo la salud

Existen ciertas técnicas que aseguran servir para perder peso que juegan con el factor tiempo para atraer a los consumidores, pero en realidad son perjudiciales para la salud y terminan por no ser efectivas en su objetivo de lograr una reducción sostenible del exceso de kilos. Uno de los que más de moda se han puesto es los últimos años es el de las dietas hiperproteicas, que son aquellas que están basadas en la ingesta casi exclusiva de proteínas y en la eliminación de los hidratos de carbono.

Uno de los principales problemas de las dietas hiperproteicas reside en que al dejar de consumir hidratos de carbono existe menos sensación de hambre. Además, el organismo usa los almacenes de glucosa y se usa gran cantidad de líquido, siendo esas las razones por las que se pierde peso. *"Pero estas dos razones dan pie a que el cuerpo esté en peligro. La ausencia de hidratos de carbono puede provocar náuseas y fatiga. El consumo elevado de proteínas es un detonante de problemas hepáticos además de aumentar el ácido úrico y de disminuir la absorción de calcio"*, destacan expertos de FIAB.

En este sentido, los expertos añaden que *“el efecto rebote tras una primera pérdida rápida de kilos, así como los efectos negativos que pueden tener sobre nuestra salud son motivos más que suficientes para desinflar el mito sobre las supuestas bondades de estas dietas milagro hiperproteicas. Buscar atajos para quitarnos de encima esos kilos de más que nos preocupan es una mala idea”*.

Más información: <http://blog.fiab.es/index.php/las-dietas-milagro-estimulan-una-perdida-de-peso-saludable/>

## 6. ¿Se debe comer fruta antes o después de la comida?

La fruta aporta las mismas calorías independientemente del momento en que se ingiera. Lo que sucede es que si se consume antes de la comida principal, su aporte de fibra ayuda a aumentar la sensación de saciedad.

Respecto a la mejor digestión de la fruta en función del momento de la ingesta, este mito se basa en la supuesta fermentación de las frutas durante la digestión. Sus defensores alegan que si se toma la fruta después de las comidas, fermenta en el estómago y produce una peor digestión. Pero esto no es cierto. La fruta, independientemente de que se tome antes o después de las comidas, no fermenta en el estómago. El estómago no es un departamento dividido en diferentes alturas, por lo que el hecho de que la fruta se tome al final de la comida no significa que se quede en la parte superior del estómago “esperando” a que se digiera la comida ingerida anteriormente y, en esa “espera”, fermente. En el estómago, los alimentos se mezclan junto con los jugos gástricos.

En el caso concreto de las personas con estómago delicado o problemas de digestión que puedan sentir pesadez o malestar cuando toman fruta de postre, sí podría recomendarse tomar la fruta entre horas. Sin embargo, dichas molestias no se pueden relacionar con la supuesta fermentación de las frutas.

Más información: <http://blog.fiab.es/index.php/la-fruta-antes-o-despues-de-las-comidas-tiene-las-mismas-calorias/>



Media tarde

## 7. La tripa cervecera no existe

Uno de los hábitos más arraigados en la cultura española es quedar a tomar una caña al salir del trabajo, pero son muchos los que consideran que este hábito provoca la aparición de la llamada tripa cervecera. Sin embargo, para los expertos la tripa cervecera no existe, sino que el aumento de grasa abdominal se debe principalmente a una dieta desequilibrada y a un estilo de vida más sedentario de lo recomendable.

Expertos de FIAB explican que *“la aparición de tripa es un reflejo de obesidad y ésta se produce por un desequilibrio energético. Es decir, consumimos muchas más calorías que las que gastamos o hacemos muy poco ejercicio físico. No se debe en ningún caso a ningún alimento en concreto, y desde luego no es causado por el consumo de cerveza, sino a que llevamos una vida sedentaria y comemos mal”*.

Pero no sólo el bajo contenido calórico desmiente el mito de la barriga cervecera. Varias investigaciones científicas del ámbito nacional e internacional han confirmado que la explicación para la obesidad abdominal y la mal llamada “curva de la felicidad” hay que buscarla en cierta predisposición genética, unida, claro está, a una alimentación desequilibrada, a la ingesta excesiva de calorías y a la falta de actividad física diaria.

Más información: <http://blog.fiab.es/index.php/expertos-aseguran-que-la-tripa-cervecera-es-un-mito/>

## **8. Ingerir agua con azúcar tras hacer ejercicio no elimina las agujetas**

Las visitas al gimnasio aumentan de forma considerable tras las vacaciones de Navidad y antes del periodo estival. Una práctica muy sana que, sin embargo, puede acarrear consecuencias molestas como son la aparición de las temibles agujetas. Uno de los remedios caseros más extendidos para acabar con estos dolores musculares siempre ha sido consumir un vaso de agua con azúcar, un consejo que, sin embargo, no es tan eficaz como se pensaba y ha pasado a formar parte de uno de los falsos mitos más populares.

Según explican expertos de FIAB, las agujetas *“son ese dolor que hemos tenido todos alguna vez después de realizar ejercicio. Tradicionalmente se pensaba que se producían debido a la acumulación de ácido láctico en el músculo, pero se ha demostrado que lo que realmente sucede es que se producen unas micro roturas fibrilares del músculo que dan lugar a una inflamación posterior que es lo que produce dolor”*. Por tanto, este pensamiento tan común proviene de relacionar la aparición de las agujetas con el ácido láctico, ya que en el caso de que se cristalizara en el músculo, la idea de tomar agua con azúcar podría reducirlas.

Más información: <http://blog.fiab.es/index.php/puede-el-agua-con-azucar-quitar-las-agujetas/>



## 9. Carne roja

En unos años hemos pasado de venerar al cerdo como parte esencial de la dieta mediterránea a demonizarlo como uno de los responsable directos del aumento del colesterol entre la población. *“La realidad es que la carne de cerdo y sus derivados son una fuente esencial de proteínas clave para una alimentación equilibrada y saludable”*, explican expertos de FIAB.

Otras de las propiedades que contiene la carne de cerdo residen en su alto volumen de nutrientes. Fósforo, zinc, hierro y vitaminas B1, B3, B6 y B12 son algunos de los componentes que habitualmente se encuentran en los diferentes cortes con las que este producto se presenta al consumidor. Estos nutrientes ayudan al funcionamiento del sistema inmunitario, al desarrollo cognitivo de los niños o al normal funcionamiento del corazón entre otros muchos.

Más información: <http://blog.fiab.es/index.php/la-carne-de-cerdo-es-responsable-del-aumento-de-colesterol/>

## 10. La falta de sueño aumenta el riesgo de sufrir obesidad y provoca desajustes en el organismo

Una errónea creencia popular defiende que dormir muchas horas hace que el cuerpo elimine menos calorías. Según este falso mito, el dormir pocas horas facilita el adelgazamiento y combate la obesidad.

La realidad es completamente distinta. El funcionamiento del organismo se basa en el equilibrio y una parte fundamental de esa medida se corresponde a la relación existente entre sueño y alimentación. De ahí que dormir el número adecuado de horas es esencial en para el cuerpo. Según advierten expertos de FIAB, *“la cantidad y calidad del sueño son cruciales para tener una vida sana. No solo porque nos permitirán tener el descanso que nuestro cuerpo necesita, sino que unos hábitos de sueño adecuados nos permitirán evitar desarreglos hormonales y en nuestra conducta, que nos pueden conducir a un mayor apetito y, consecuentemente, a una mayor ingesta de alimentos. La clave está en dos hormonas implicadas en la regulación del apetito: la leptina y la grelina”*.

Más información: <http://blog.fiab.es/index.php/desterrando-con-argumentos-cientificos-algunos-de-los-falsos-mitos-mas-comunes-en-alimentacion/>

