

6 MITES ALIMENTARIS QUE TOTHOM ES PENSA QUE SÓN VERITAT

Les creences alimentàries afavoreixen que portem uns hàbits alimentaris pitjors o fins i tot que deixem de consumir aliments saludables perquè ens pensem que tenen repercussions negatives en la nostra salut.

T'ajudem a **desmitificar 6 dels mites alimentaris més comuns!**

6

"Si tinc colesterol, no puc prendre ous"

L'ou conté un greix (fosfolípids) que impedeix que el colesterol present s'absorbeixi íntegrament al nostre cos.

L'ou presenta greixos saludables i l'inclourem 3-4 vegades/setmana.

1

"La fruita té molt de sucre i no és bona"

La fruita té **sucre intrínsec** i natural, que no té cap efecte perjudicial per a la salut.

T'aconsellem que la prenguis en qualsevol moment del dia, **l'important és incloure-la!**

5

"El sucre morè és millor que el sucre blanc"

El sucre morè és sucre blanc i melassa, una substància que li aporta aquest color.
1 g sucre blanc = 1 g sucre morè.

2

"Els hidrats de carboni ens engreixen"

Cap nutrient ni aliment no té la capacitat d'engreixar-nos.
Que augmentem o disminuïm de pes depèn de molts factors.

0%

4

"És més saludable prendre aliments integrals"

Si estàs pensant consumir **fruites, verdures, llegums, fruita seca, pasta, pa i arròs integrals**, per descomptat!

Si, per contra, penses en galetes, magdalenes o bescuits integrals, no, ja que la farina no és 100% integral i porten afegits sucres i greixos poc saludables.

3

"Els productes light, 0 % matèria grassa o sense sucres afegits són més saludables"

Si redueixen greixos o sucres, afegeixen altres ingredients poc saludables:

"0 % matèria grassa" → afegeixen sucres o edulcorants.

"Sense sucres afegits" → afegeixen edulcorants i poden tenir oli de palma.