

6 MITOS ALIMENTARIOS QUE TODOS PIENSAN QUE SON VERDAD

Las creencias alimentarias favorecen que llevemos unos peores hábitos alimentarios o incluso que dejemos de consumir alimentos saludables porque pensamos que tienen repercusiones negativas en nuestra salud.

¡Te ayudamos a **desmitificar 6 de los mitos alimentarios más comunes!**

6

“Si tengo colesterol, no puedo tomar huevos”

El huevo contiene una grasa (fosfolípidos) que impide que el colesterol presente se absorba íntegramente en nuestro cuerpo.

El huevo presenta grasas saludables y lo incluiremos 3-4 tomas/semana.

1

“La fruta tiene mucho azúcar y no es bueno”

La fruta tiene **azúcar intrínseco** y natural que no tiene ningún efecto perjudicial para la salud. Te aconsejamos que la tomes en cualquier momento del día, **¡lo importante es incluirla!**

5

“El azúcar moreno es mejor que el azúcar blanco”

El azúcar moreno es azúcar blanco y melaza, una sustancia que le aporta ese color. 1 g azúcar blanco = 1 g azúcar moreno.

2

“Los hidratos de carbono engordan”

Ningún nutriente ni alimento tiene la capacidad de engordar. Que aumentemos o disminuyamos de peso depende de muchos factores.

4

“Es más saludable tomar alimentos integrales”

Si estás pensando en **frutas, verduras, legumbres, frutos secos, pasta, pan y arroz integrales**, ¡por supuesto!. Si habías pensado en galletas, magdalenas o bizcochos integrales no, ya que la harina no es 100% integral y llevan añadidos azúcares y grasas poco saludables.

3

“Los productos light, 0% materia grasa o sin azúcares añadidos son más saludables”

Si reducen grasas o azúcares, añaden otros ingredientes poco saludables:
“0% materia grasa” → añaden azúcares o edulcorantes.
“Sin azúcares añadidos” → añaden edulcorantes y pueden tener aceite de palma.

