

DESMINTIENDO MITOS SOBRE LA NUTRICIÓN



LOS ALIMENTOS LIGHT ADELGAZAN

- Un alimento light es aquel que disminuye en un 30 % alguno de sus nutrientes.
- Esto no implica que consumir estos alimentos adelgace, sino que en comparación con un producto similar, puede aportar menor contenido en calorías.



EL AGUA CON LAS COMIDAS ENGORDA MÁS

- El agua es el único alimento acalórico, es decir, no aporta calorías, se consuma o no con las comidas.
- Es el principal componente del cuerpo humano, esencial para la homeostasis celular y la vida.
- Se recomienda consumir en torno a 2,5 litros/día.



EL PAN ENGORDA... Y LA MIGA MÁS

- La corteza, al estar más horneada, pierde mayor proporción de agua que la miga, por ello esta última tiene una textura más esponjosa.
- Rico en hidratos de carbono, una de las principales fuentes de energía para nuestro organismo.
- Los carbohidratos contribuyen a mantener la función cerebral normal.
- El pan de centeno posee un alto contenido de selenio y es fuente de hierro y fósforo.



LAS GRASAS SON MALAS

- La sustitución de grasas saturadas por ácidos grasos mono y poliinsaturados reduce el colesterol sanguíneo.
- Las grasas son una importante fuente de energía para nuestro organismo y facilitan la absorción de ciertos nutrientes como las vitaminas liposolubles.
- Limitar el consumo de grasas saturadas y trans.

ALGUNAS RECOMENDACIONES DE HÁBITOS SALUDABLES



SENC. Guías alimentarias para la población española; la nueva pirámide de la alimentación saludable. Madrid: SENC; 2016
Reglamento (UE) No 432/2012 de la Comisión de 16 de mayo de 2012 por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños (Texto pertinente a efectos del EEE)
Reglamento (UE) No 1226/2014 de la Comisión de 17 de noviembre de 2014 sobre la autorización de una declaración de propiedades saludables en los alimentos relativa a la reducción del riesgo de enfermedad (Texto pertinente a efectos del EEE)
Moreiras O, et al. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. 17ª ed. Madrid; 2015.
EFSA (European Food Safety Authority), 2017. Dietary reference values for nutrients: Summary report. EFSA supporting publication 2017:e15121. 92 pp. doi:10.2903/sp.efsa.2017.e15121