

Nutrición: Verdades y mitos



Nunca ha sido fácil distinguir los hechos de la información falsa sobre los alimentos; las estrategias de mercadeo, las frases ingeniosas, las ilusiones falsas, la pseudo-ciencia, el despliegue publicitario de los medios de comunicación y los testimonios de personas famosas ciertamente no ayudan. He aquí unos mitos comunes y persistentes respecto a los alimentos:

- **Mito:** Las frutas y verduras frescas son más saludables que las congeladas o enlatadas.

Verdad: La investigación científica ha demostrado que los alimentos congelados y enlatados son tan nutritivos como los frescos. De hecho, ya que el licopeno es absorbida más fácilmente por el cuerpo una vez procesada, los tomates, el maíz y las zanahorias enlatadas a veces son una opción de mejor nutrición.

- **Mito:** Se puede confiar en que el peso corporal es un buen indicador de una dieta saludable.

Verdad: No hay dos personas que tengan la misma composición corporal. El peso es sólo uno de los factores de la relación entre la dieta de una persona y su salud general.

- **Mito:** Comer carbohidratos provoca aumento de peso.

Verdad: Las calorías hacen que aumentemos de peso. Demasiados carbohidratos no engordan más que las calorías de cualquier otra fuente. A pesar de lo que afirman los libros sobre dietas bajas en carbohidratos, una dieta alta en carbohidratos no promueve acumulación de grasa a través del aumento de la resistencia a la insulina.

- **Mito:** Comer justo antes de acostarse engorda.

Verdad: Lo que importa es qué comes y no, cuándo comes; las calorías tienen el mismo efecto en el cuerpo sin importar cuándo las consumes. La evidencia sugiere que comer las comidas regulares, especialmente el desayuno, ayudan a perder peso al reducir el consumo de grasa y disminuir las ganas de comer entre comidas.



Nutrición: Verdades y mitos



● **Mito:** Comer azúcar causa diabetes.

Verdad: La falta de insulina en el cuerpo causa diabetes. Dado que los alimentos que contienen mucho azúcar también tienen muchas calorías, comer demasiado de esos alimentos puede causar un aumento de peso. Las investigaciones demuestran que las personas obesas o con sobrepeso corren el riesgo de desarrollar diabetes.

● **Mito:** Hacer de vez en cuando una dieta de moda es una manera segura de perder peso rápidamente.

Verdad: Muchas de esas dietas son diseñadas por personas que no poseen información científica ni nutricional; por lo tanto, algunas dietas de moda pueden considerarse dañinas para las personas con ciertos problemas de salud. Cuando quiera perder peso, consulte a un dietista registrado.

Nutrición: Un asunto de datos y hechos

National Nutrition Month® (Mes Nacional de la Nutrición) es una campaña auspiciada anualmente por la American Dietetic Association (Asociación Americana de Dietética) para informar y educar sobre nutrición. El enfoque de la campaña es destacar la importancia de tomar decisiones informadas respecto al consumo de alimentos y de desarrollar buenos hábitos alimenticios y de actividad física. El Mes Nacional de la Nutrición también transmite al público y los medios de comunicación que la ADA y sus miembros son la fuente más valiosa y confiable de información actualizada y científica sobre alimentos y nutrición.

