



PODCAST “MITOS MÁS COMUNES DE LA ALIMENTACIÓN”

Bienvenidos al podcast realizado por la Escuela de Dietética y Nutrición y en colaboración con CANACAR; El cual está dirigido a todos los conductores de las empresas que participan en el programa del Distintivo CANACAR “Transportando al País, Transportando a México”. Mismo que lleva por nombre: Mitos más Comunes de la Alimentación, que será impartido por Carolina Chetirquen Silva; Quien es integrante de la carrera de Nutrición y Dietética de la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE.

En este podcast identificará cuáles son los mitos más comunes en la población sobre la alimentación y cómo se maneja la información relacionada con estos temas.

Escuchemos entonces a Carolina Chetirquen Silva, con las recomendaciones que nos brindará sobre dichos temas.

Adelante Carolina.

Alguna vez te has preguntado ¿cuáles son los mitos más comunes de la alimentación?

Empezare hablando sobre la alimentación humana; pues está a través de la historia se vio influida por las creencias religiosas, cuestiones político-económicas, por costumbres y modas; favorecidas actualmente por los medios de comunicación impresos y electrónicos. En ocasiones algunos conductos alimentarios carecen de fundamento científico, por lo que pueden repercutir desfavorablemente en la salud humana.

La invención de mitos alimentarios crece día a día, construyendo un reto para el profesional, brindando información veraz sobre su alimentación, además de adecuarse a las enfermedades que padezcan cada caso para no agravar su padecimiento.

Las creencias populares y mitos son abundantes con relación a la alimentación y dieta, pero muchos de ellos son falsos.

Los principales mitos de la alimentación siempre suelen girar en torno a lo que hace engordar o adelgazar, si algo es saludable o perjudicial, o si es apto; y es que el ser humano tiende a clasificar por naturaleza; ya que se trata de una forma natural de ordenar el mundo. Pero en el ámbito de la nutrición sabemos que no existe esa dualidad o forma de simplificar las cosas. No existe solo lo blanco o lo negro; sino que se trata de un todo o de un partido en el que van a participar muchos jugadores de muy diversas maneras.

A continuación, te mencionamos las respuestas a los 10 mitos más comunes en nuestra sociedad.



¡Comencemos!

Mito 1. ¿El pan engorda?

El pan es un alimento rico en hidratos de carbono (azúcares), que aporta las calorías básicas que necesitas para vivir. Te hará subir de peso si la cantidad ingerida sobrepasa las necesidades diarias (2 porciones al día), si el agregado o acompañamiento es calórico; por ejemplo: queso mantecoso, mermeladas con azúcar abundante, embutidos, entre otros. Por lo que podemos decir que este mito es Verdadero.

Mito 2. ¿Tomar agua engorda?

El agua no tiene calorías. Por lo tanto, no te hará subir de peso; si se toma antes, durante o después de las comidas. Lo que si te puede hacer engordar es la ingesta de bebidas con azúcar. Las presentaciones con azúcar son bebidas gaseosas tradicionales, jugos de frutas, pulpas de fruta, entre otros.

Se debe recalcar que, el agua no tiene la capacidad de quemar grasas, por lo que no es recomendable que la tomes con ese fin.

Si estas en un plan de alimentación el tomar agua te ayudará a controlar la ansiedad, limitar la cantidad de comida, mejorando la digestión. Se recomienda consumir en general en un adulto sano entre 2 a 2.5 litros de agua al día. Por lo tanto, podemos decir que este mito es Falso.

Mito 3. ¿Las vitaminas engordan?

Las vitaminas son nutrimentos que no aportan energía, por lo que no te hacen subir de peso. La cantidad necesaria va a depender del tipo de persona; debido a que depende de muchos factores como son: el género, (hombre/mujer), edad, enfermedad, entre otros. Por lo que podemos decir que este mito es Falso.

Mito 4. ¿Comer Hidratos de carbono en la noche engorda?

Si te encuentras en tratamiento de reducción de peso, se recomienda evitar el consumo de estos alimentos; debido a que aportan muchas calorías, las cuales no se ocupan si se está en un lapso prolongado de reposo y no se hace actividad física, por lo que se sugiere no abusar de su consumo. El excederse con el tamaño de las porciones puede afectar el peso corporal. Por lo tanto, podemos decir que este mito es Verdadero.

Mito 5. ¿El vino es una excelente fuente de antioxidantes?

El vino contiene “estanoles”, los cuales cumplen un rol antioxidante muy importante en nuestro organismo. Para que el vino tenga un efecto “protector” a nivel cardiovascular aumentando el colesterol bueno denominado HDL, se recomienda no exceder su consumo a más de 1 copa de vino, no se recomienda integrarlo a su dieta habitual. Por lo que podemos decir que este mito es Verdadero.

Mito 6. ¿Las frutas engordan?

Algunas frutas y tubérculos como: el plátano, el mamey, la piña, las papas y el camote, pueden contener mayor cantidad de azúcares e hidratos de carbono; también pueden incrementarse las calorías dependiendo de la preparación; por lo que se recomiendan consumirlas crudas o sin adicionarles azúcar u otros ingredientes.

Es importante saber que ningún alimento tiene el poder de engordar ni adelgazar por si solos. Lo que es importante; es considerar el tamaño de las porciones. Por lo tanto, podemos decir que este mito es Verdadero.

Mito 7. ¿Los alimentos integrales engordan menos?

Algunas personas deciden consumir todo integral, ya que, a su modo de ver, eso engorda menos; pero en realidad lo que caracteriza a un alimento integral es que contiene fibra con respecto a otro que no sea integral.

Lo mejor será elegir alimentos integrales frente aquellos que no lo son, pero va a depender de cada tipo de persona. Por lo que podemos decir que este mito es Falso.

Mito 8. ¿La dieta sin gluten adelgaza?

Es una idea errónea pensar que, al eliminarlo de la dieta se pierde peso. Solo se mejora el rendimiento y la sensación de bienestar.

Hasta la fecha, no se ha demostrado científicamente que sea cierto; al contrario, cada día se encuentran más evidencias; que, al seguir una dieta sin gluten basada en productos específicos, sí pueden engordar.

El gluten es una proteína naturalmente presente en la composición de diversos cereales. Por lo tanto, podemos decir que este mito es Falso.

Mito 9. ¿Tomar jugo de limón en ayunas quema las grasas del cuerpo?

Esto es falso, no hay alimentos que en sí mismos “quemen o disuelvan” las grasas. La grasa del cuerpo se acumula debajo de la piel y entre los órganos.



El limón es importante para la piel, los huesos y el tejido conectivo, ya que favorece la producción de vitamina C; sin embargo, no existe ningún estudio que así lo compruebe.

Para reducir la grasa, se requiere incrementar el gasto de energía mediante ejercicio físico moderado (al menos 30 minutos diarios). Por lo que podemos decir que este mito es Falso.

Mito 10. ¿Las bebidas energizantes disminuyen el cansancio y agotamiento?

Las bebidas energéticas han estado en boca de todos, las empresas detrás de estas sustancias han logrado que su consumo se vea como algo cool, y lo han asociado a vitalidad, energía, y otros tantos supuestos basados en el marketing.

Las bebidas energéticas contienen varios ingredientes a los que la publicidad ha asociado su supuesto energético (taurina ginseng guaraná, L-Carintia, etc.), ninguno de ellos es responsable de dicha energía. La taurina no tiene dicha función, se trata de un tipo de ácido que ayuda a la formación de la bilis, fabricada en el hígado y se encuentra de forma natural en muchos alimentos.

Lo mismo sucede con el Ginseng, otro ingrediente estrella de las bebidas energéticas, que fue desmentido por parte del Panel de expertos en Nutrición, Alergias y Dietéticos de la Unión Europea; afirman que no existe evidencia científica de que tal ingrediente ayude a solucionar el cansancio.

El responsable de la energía de estos productos ¡es la cafeína!, debido a que en su gran mayoría contienen 75 mg de cafeína, la cual mejora la cognición, el aumento de atención. También, mejora la memoria y el aprendizaje. La cafeína también ha demostrado aumentar la resistencia al ejercicio físico. El azúcar contenido en las bebidas energéticas puede contribuir a un aumento de peso corporal, pues es alta en calorías.

Dichas bebidas a lo largo del tiempo pueden dar lugar a temblor y espasmos musculares inexplicables, alteraciones del sueño, ansiedad, nerviosismo e irritabilidad; de hecho, se han relacionado con un mayor porcentaje de lesiones cerebrales.

Por lo que se recomienda más el consumo de agua natural que permita mantenerse hidratado y evitar el agotamiento, cansancio y sueño.

Por lo que podemos decir que este mito es Verdadero, pero debemos considerar todo lo ya mencionado y ser responsables con el consumo de estas bebidas.

En conclusión:

La sociedad actual muestra un interés creciente por los problemas de la nutrición y la alimentación del hombre, motivado por el deseo de un cuerpo esbelto; Desgraciadamente, el interés de recomendaciones dietéticas basadas en mitos y creencias irracionales, sin principios establecidos por



el estudio científico de la nutrición y en contradicción con los conocimientos aceptados y documentados que existen.

Los mitos sobre la alimentación condicionan los hábitos nutricionales de muchas personas y pueden influir de forma decisiva en la salud. También son creencias erróneas fomentadas por intereses comerciales, económicos y por publicidad tendenciosa. La población está bombardeada por toda clase de opiniones sin fundamentos y contraindicaciones que solo generan confusión y que no permiten identificar la realidad de la fantasía.

Han surgido una infinidad de falacias, mitos, “dietas mágicas”, etc. que constituyen uno de los mayores problemas de la nutrición en las sociedades industrializadas. Una información a la población que no llegue por los canales de comunicación adecuados puede dar lugar a un grave problema de salud. Ahora que conoces cuales son los mitos más comunes de la alimentación, te invito a seguir cuidando de tu salud y evitar las malas prácticas de estos mitos.

Agradecemos a Carolina Chetirquen Silva y a nuestra audiencia les pedimos que estén muy atentos a las actividades que la Cámara Nacional del Autotransporte de Carga y la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE, preparan y ofrecen conjuntamente, para usted, transportista mexicano.
¡Muchas gracias!