

## MITOS MÁS COMUNES DE LA ALIMENTACIÓN

Nombre/s: \_\_\_\_\_  
 Apellido Paterno: \_\_\_\_\_ Apellido Materno: \_\_\_\_\_  
 Razón Social de la Empresa: \_\_\_\_\_  
 Estado: \_\_\_\_\_  
 Correo: \_\_\_\_\_  
 Teléfono: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** De acuerdo al mito que se presenta, señala si es falso o verdadero.

**Mito 1. ¿El pan engorda?**



Este mito es:

\_\_\_\_\_

**Mito 2. ¿Tomar agua engorda?**



Este mito es:

\_\_\_\_\_

**Mito 3. ¿Las vitaminas engordan?**



Este mito es:

\_\_\_\_\_

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



Este mito es:

\_\_\_\_\_

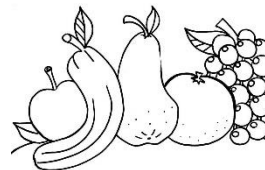
**Mito 5. ¿El vino es una excelente fuente de antioxidantes?**



Este mito es:

\_\_\_\_\_

**Mito 6. ¿Las frutas engordan?**



Este mito es:

\_\_\_\_\_

**Mito 7. ¿Los alimentos integrales engordan menos?**



Este mito es:

\_\_\_\_\_

**Mito 8. ¿La dieta sin gluten adelgaza?**



**sin gluten**

Este mito es:

\_\_\_\_\_

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



Este mito es:

\_\_\_\_\_