

MITOS EN LA NUTRICIÓN

A VECES LAS CREENCIAS ALIMENTICIAS SE CONVIERTEN EN UN PROBLEMA MUY GRAVE PARA LA SALUD

La fijación por mantener el peso ideal, tener una alimentación saludable o evitar alimentos que puedan ocasionar problemas de salud, muchas nos conducen a dietas inexactas o a mitos de la nutrición que en nada ayudan a mantener nuestro cuerpo en buen estado. Sin embargo, evitar caer en estas creencias populares no es fácil, pues muchas están ampliamente difundidas. Cualquier persona interesada en someterse a un régimen alimenticio debe empezar por asistir a una consulta para que, junto con el especialista, pueda determinar cuál es la 'receta' adecuada para su organismo. Así no caerá fácilmente en creencias poco saludables.



COMIDA SIN HUEVO. Se cree que la yema del huevo afecta el colesterol, pero se desconoce que el organismo solo absorbe el 70 % del mismo y que el 30 % restante es eliminado, el efecto negativo solo sería para personas con niveles altos de colesterol. "Al no comer huevo, perdemos una fuente importante de proteína que, además es muy barata" comentan los especialistas.

APORTE DE CALCIO. Otro mito que se debe desterrar está relacionado con la soya. Según los expertos, utilizar la palabra 'leche' para lo que se obtiene de la soya hervida y colada es un error, puesto que es un derivado vegetal distinto al producto lácteo de los animales. "El aporte de calcio de la soya no es bien absorbido por el organismo y de ninguna manera reemplaza a la leche".

El problema es mayor cuando se les da a los niños. "La leche solo puede ser reemplazada por el queso y el yogur. De lo contrario, van a tener problemas en el crecimiento" indican.



COMER MENOS. A veces se piensa que suprimiendo alguna comida se puede bajar de peso con mayor facilidad. "Esto es completamente falso pues el organismo se descompensa y espera la siguiente comida con más ansias y 'guarda' los nutrientes ingeridos, ocasionando una acumulación" dicen los especialistas. Lo recomendable —agregan— es tener tres comidas y tres refrigerios al día.

FRUTAS Y VERDURAS. Existe la creencia de que no se puede comer frutas en la noche, pero en realidad no hay contradicciones para hacerlo, aseguran.

"Consumir frutas y verduras cinco veces al día ayuda a eliminar sustancias tóxicas que dañan al organismo", aconsejan los nutricionistas.



AGUA QUE DEBES BEBER. Aunque consumir abundante agua es saludable, no es recomendable para aquellos que padecen retención de líquidos o son hipertensos. Y en el caso de los niños, no deben beber agua mientras ingieren sus alimentos.