

CON EL BUEN TIEMPO, NO TE DESPISTES CON FALSOS MITOS

Info — Alimenta
Tu portal de alimentación y salud



...los productos integrales no adelgazan?
...las dietas milagro pueden aumentar tu peso?
...un consumo moderado de grasas es necesario para un estado de salud óptimo?

VERDADERO

Comer zanahorias ayuda a ponerse moreno

La zanahoria es el alimento que más beta-caroteno concentra, lo que ayuda a acelerar el bronceado y proteger la piel de las quemaduras solares, **siempre bajo una correcta protección con crema solar.**



Es importante ingerir grasa para estar sano

Sí, es la principal fuente de energía de nuestra dieta y ayuda a transportar las vitaminas liposolubles y a sintetizar hormonas. Se recomienda un consumo moderado de grasas saturadas y aumentar el de las poliinsaturadas y monoinsaturadas.



Dormir menos puede favorecer el aumento de sobrepeso u obesidad

La falta de sueño **influye sobre dos hormonas que son esenciales en relación al apetito.** Las personas que duermen menos de 5 horas, comparado con las que duermen 8, presentan un aumento del apetito y son más propensos a tener sobrepeso u obesidad.



FALSO



Beber mucha agua engorda

El agua **no tiene calorías**, por lo tanto no engorda.



Se debe beber únicamente cuando se tiene sed

La sed aparece cuando se ha perdido del 1 al 2% del peso corporal en líquido, por lo que ya se está deshidratado. Es fundamental estar bien hidratado por lo que lo recomendable es beber antes de la aparición de la sed.

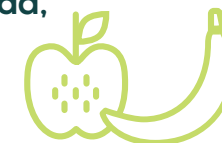
Los productos integrales adelgazan



Estos alimentos tienen prácticamente las mismas calorías que los productos no integrales, pero **al tener más minerales y fibra, aumenta la saciedad y evita comer más.**

La fruta después de comer engorda, pero antes no

La fruta **aporta las mismas calorías** independientemente del momento en que se ingiera.



Saltarse el desayuno adelgaza



La persona que **no desayuna tiende a incrementar de peso**, ya que tiene mucha más hambre en las siguientes horas del día y elige peor los alimentos.

Las dietas hiperproteicas adelgazan

Se consigue perder peso de forma muy rápida y sin realizar mucho esfuerzo, pero **se recupera rápidamente al dejar la dieta**, incluso se ganan más kilos.

