



Falsos mitos alimentarios

¿Me ayudas a desmontarlos?

Octubre 2019

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Existen errores y mitos sobre la alimentación que han provocado un cambio en el comportamiento y en los hábitos alimenticios de muchas personas. ¡¡Vamos a desmontarlos!!

1. **¿Crees que el pan engorda?** El pan es un alimento básico de la dieta mediterránea, lo que aumenta las calorías suele ser lo que le acompaña: mermeladas, embutidos....
2. **¿Crees que la fruta como postre engorda?** ¡¡NO!! La fruta siempre te aporta las mismas calorías, antes o después de comer.
3. **¿Crees que necesitas tomar vitaminas?** ¡¡NO TE AUTOMEDIQUES!! Si necesitas suplementos, siempre sigue recomendación y prescripción médica.
4. **¿Crees que beber agua durante la comida engorda?** ¡¡FALSO!! El agua es un alimento sin calorías y por lo tanto no engorda.
5. **¿Crees que saltarse una comida adelgaza?** ¡¡ NO LO HAGAS!! Es un mal hábito. No te olvides de que nuestros especialistas recomiendan realizar cinco comidas al día.
6. **¿Crees que la comida calentada en el microondas pierde todos sus nutrientes?** ¡¡FALSO!! Ni nos aporta radiactividad ni hace perder los nutrientes.
7. **¿Crees que “LO LIGHT” es más saludable?** Engorda menos pero no significa que sea más saludable.
8. **¿Los productos integrales tienen menos calorías?** Suelen contener las mismas calorías que productos no integrales, aunque por su contenido en fibras sacian más.
9. **¡¡Los nervios me engordan!!** Tu aumento de peso se debe al consumo excesivo de alimentos con alto contenido energético por tu situación de ansiedad o nerviosismo.



**“Aprende a elegir los nutrientes para incorporar a tu vida una dieta sana.
Comer bien está de moda”**