

Mito o Realidad

Los alimentos light no engordan,

FALSO que un alimento sea light significa que se ha reducido la cantidad de "calorías", "grasa" o "azúcar" en relación al producto original pero siempre se deben consumir con moderación.

Comer cada 3 -4 hrs facilita el bajar de peso

Verdadero.... en general comer seguido activa nuestro cuerpo, además nuestro cuerpo "sabe" que hay alimento constante y que no necesita "guardar" en exceso.

El jugo de pomelo o limón en ayunas quema las grasas

FALSO.... no existen alimentos quemadores de grasa, los jugos aportan vitaminas y nos hidratan pero **NO QUEMAN GRASA**.

La leche es un alimento solo para los niños ya que ningún animal adulto los consume.

FALSO... la leche es un alimento que proporciona proteínas y calcio por lo que es apto para todas las edades aunque un adulto puede prescindir de su consumo.

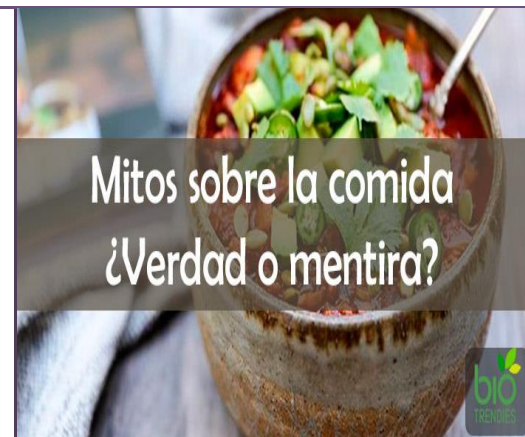
se debe preferir descremada.



UST.
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

Internas de Nutrición y Dietética

Stefania Castro
Carolina Saravia



Aclarando Mitos

Datos de Utilidad

- ✓ **Establezca un horario para su alimentación**
- ✓ **Cuide sus porciones**
- ✓ **No saltarse comidas**
- ✓ **Consumir frutas y verduras**
- ✓ **No pasar más de 12 horas sin comer.**
- ✓ **Beber 2 litros de agua al día, para hacerlo más fácil puede dejar botellas y beber de ellas**
- ✓ **Realice actividad física regular**



Para tener en cuenta

Las dietas de moda pueden funcionar momentaneamente pero SIEMPRE tienen rebote, el cambio de hábitos es más lento pero sus efectos son duraderos.



El “Metodo Grez” es una dieta RESTRICTIVA alta en grasas y proteínas, eventualmente puede ayudar a bajar de peso pero NO ES SALUDABLE, puede provocar problemas cardiacos, pérdida de masa muscular y fuerza, pérdida de concentración y memoria, además de agravar problemas como Diabetes e hipertensión.

SUPER ALIMENTOS

¿Son tan buenos?

Los **super alimentos** son alimentos densos en nutrientes, ricos en vitaminas, minerales y nutrientes específicos que ayudan a protegernos contra las enfermedades, se consideran superalimentos a la quinoa, amaranto, espirulina, chía, maca, etc.

¿Al consumir superalimentos diariamente se pueden comer con más tranquilidad otros alimentos no tan sanos?

No, el consumir superalimentos se aprovechan y potencian sus propiedades pero no compensan una mala alimentación, por ejemplo no es saludable almorzar ensalada quinoa con papas fritas o nuggets

¿Basta consumir algunos superalimentos para asegurar un buen estado nutricional?

No, si bien estos alimentos proporcionan muchos nutrientes es necesario llevar una dieta balanceada

