



©www.mama-knows.com

¿Cuánto sabes sobre mitos alimentarios? Comprueba tus conocimientos con este test

12-09-2018

Los mitos alimentarios son falsas creencias relacionadas con la alimentación que construyen en el imaginario popular la idea de lo que es sano o deseable y lo que es dañino o perjudicial para nuestra salud. Hay mitos alimentarios populares, sorprendentes, rentables, estafalarios, peligrosos... y en gran medida es responsable de ello el corto recorrido en el mundo de la ciencia de las disciplinas relacionadas con la alimentación, la nutrición y la dietética.

La dietética, la nutrición o la alimentación son terrenos abonados a los mitos, y en gran medida es responsable de ello su corto recorrido en el mundo de la ciencia. Se puede decir que damos apenas los primeros pasos, a veces muy torpes, en estas disciplinas del conocimiento, y es que para hacernos una idea, al contrario que con las matemáticas que ya demostraban sus fundamentos miles de años atrás, la primera vitamina se descubrió hace poco más de un siglo. De hecho, en las últimas décadas, nos hemos reafirmado y desdicho con cada nuevo descubrimiento, revisión sistemática o metaanálisis que nos ofrecía la literatura científica; lo cual ha contribuido a volver loca a la población con eso del 'ahora sí' y 'ahora no'.

Si antes el pescado azul o el aceite de oliva eran 'malos' y con el tiempo se volvieron 'buenos', lo mismo ha pasado más recientemente con el huevo o el café, que han pasado de villanos a héroes en un abrir y cerrar de ojos. Pero no solo eso, si antes había que beber leche desnatada, beber dos litros de agua al día y el desayuno era la comida más importante, hoy es mejor tomar la leche entera para prevenir el sobrepeso y la diabetes, beber cuando se tiene sed y desayunar solo si se tiene hambre, como indica **Julio Basulto** en su muy recomendable libro 'Se me hace bola'; si antes había que comer cinco veces al día, beber zumo natural de frutas y tomar una copita de vino con las comidas, hoy no parece que haya mayores beneficios en fraccionar tanto la ingesta, la fruta se debe tomar entera y debemos evitar el alcohol, incluso en pequeñas cantidades, por su efecto hepatóxico y oncogénico.

Y a pesar de las contradicciones a las que está expuesto el consumidor por las diversas informaciones que recibe, un hecho parece claro: hoy sabemos más que ayer, pero con toda seguridad, mañana seguiremos matizando nuestros conocimientos y sabremos más sobre cómo afectan los alimentos y la alimentación a nuestra salud y calidad de vida. Los mitos tienen muchos orígenes y a

veces son una combinación de los mismos los que los hacen fuertes, penetrando en el inconsciente colectivo para quedarse como si de una verdad absoluta e incuestionable se tratase. La labor de los divulgadores es de importancia capital.

Fuera de la divulgación científica seria, nos encontramos con los intereses económicos, la irresponsabilidad o la ignorancia. Charlatanes, curanderos o famosillos de turno en busca de su minuto de gloria se encargan de crear confusión aprovechando en no pocas ocasiones el desconocimiento científico que tiene una parte importante de la población para sembrar nuevos mitos o desenterrar algunos de los antiguos, que por un tiempo pueden volver a cobrar virulencia.

Los mitos en alimentación los podemos ubicar bajo el paraguas de las pseudociencias y como a ellas hay que combatirlos con rigor y contundencia. Aún conscientes de que nos dirigimos a un público profesional, aquí os dejamos este test para que podáis comprobar vuestros conocimientos. Nunca sabemos lo suficiente y entre toda la bibliografía referenciada, seguro que podemos seguir aprendiendo e investigando, cultivando nuestra actitud crítica y cuidando de la salud de nuestros clientes y personas cercanas.

Test

1. Un embutido etiquetado sin nitritos puede contener nitritos.

Mito ? / Realidad ? / No está tan claro ?

2. Los frutos secos engordan mucho.

Mito ? / Realidad ? / No está tan claro ?

3. La dieta vegetariana es un factor de protección frente al síndrome metabólico.

Mito ? / Realidad ? / No está tan claro ?

4. Hay que comer varias raciones de frutas y verduras al día.

Mito ? / Realidad ? / No está tan claro ?

5. Beber agua con azúcar elimina las agujetas.

Mito ? / Realidad ? / No está tan claro ?

6. Hay alimentos incompatibles entre sí, como los que son ricos en proteínas respecto a los que son ricos en hidratos de carbono.

Mito ? / Realidad ? / No está tan claro ?

7. El producto local tiene menos impacto ambiental.

Mito ? / Realidad ? / No está tan claro ?

8. Los plátanos son radioactivos.

Mito ? / Realidad ? / No está tan claro ?

9. La alimentación debe basarse en alimentos de origen vegetal: cereales integrales, legumbres, frutas, verduras y frutos secos principalmente.

Mito ? / Realidad ? / No está tan claro ?

10. Los alimentos ultraprocesados están asociado al incremento de la obesidad.

Mito ? / Realidad ? / No está tan claro ?

11. Los niños y las embarazadas no pueden llevar una dieta vegetariana.

Mito ? / Realidad ? / No está tan claro ?

12. Comer ecológico es más sano, mejor para el medioambiente y no utiliza pesticidas.

Mito ? / Realidad ? / No está tan claro ?

13. Hay que tomar menos grasas.

Mito ? / Realidad ? / No está tan claro ?

14. Los alimentos funcionales son necesarios para mantener una buena salud.

Mito ? / Realidad ? / No está tan claro ?

15. La leche cruda es mejor que la procesada.

Mito ? / Realidad ? / No está tan claro ?

16. Si un niño no come suficiente, no crece. Por eso hay que obligarle a que coma lo que tiene que comer.

Mito ? / Realidad ? / No está tan claro ?

17. Hay que comer de todo con moderación.

Mito ? / Realidad ? / No está tan claro ?

18. Comer carne de ternera es muy poco sostenible desde el punto de vista medioambiental.

Mito ? / Realidad ? / No está tan claro ?

– [Comprueba en este enlace todas tus respuestas.](#)



José M. Capitán es graduado en Nutrición Humana y Dietética, máster en Agroalimentación y técnico especialista en Dietética y Nutrición. Presidente de la Comisión de Restauración Colectiva del **CODINAN**. Trabaja desde 2002 en el Observatorio de la Salud del Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla e imparte cursos desde hace más de veinte años. @: jmcapitan@gmail.com. ([Todos los artículos](#)).