



12-09-2018

## COMPRUEBA TUS RESPUESTAS

1– Un embutido etiquetado sin nitritos puede contener nitritos.

– **Realidad.** Suelen contener apio y otros elementos que de forma natural tienen nitritos, aquí es donde está la trampa; no usan nitritos, pero usan vegetales que los contienen y que cumplen con la misma función. Ref.: '¿Qué es comer sano?', de **J.M. Mulet**.

2– Los frutos secos engordan mucho.

– **Mito.** No se relacionan con la obesidad, más bien lo contrario, se asocian a un mejor control del peso. Ref.: **Luis Jiménez** en su blog 'Lo que dice la ciencia para adelgazar'.

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

– **No está tan claro (al menos para mí).** Para seguir escribiendo debo declarar mis conflictos de intereses: soy vegetariano. Según este reciente estudio que colgó en su página de facebook mi buen amigo y maestro **Rafael Moreno**, esto es un nuevo mito que se desmonta y no parece que la dieta vegetariana sea un factor de protección como se creía. Sin embargo, esto no quiere decir que la dieta vegetariana no tenga efectos saludables; según otro estudio que también colgó **Julio Basulto** en la suya casi al mismo tiempo, la evidencia del efecto de los patrones dietéticos vegetarianos sobre el control glucémico y otros factores de riesgo cardiometabólico en personas con diabetes es positivo. Los estudios en una dirección y otra evidencian que restan muchos años todavía para medir el verdadero impacto sobre la salud de una dieta vegetariana. Probablemente lo tengamos un poco más claro, una vez seamos capaces de eliminar los distintos factores de confusión y conflictos de intereses de sus autores.

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

– **Realidad.** Es muy recomendable; no se trata de un mito, de hecho es una de las recomendaciones básicas que hacen la *World cancer research found* y *American institute for cancer research* para prevenir el cáncer, además su consumo se asocia a un mejor control ponderal, entre otras razones de peso.

5– Beber agua con azúcar elimina las agujetas.

– **Mito.** Pues no, esta medida no parece muy eficaz. Lo que sí puede prevenir su aparición es entrenar de forma progresiva y tener una buena nutrición e hidratación. Ref.: 'Comer o no comer', de **Antonio Ortí**.

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

– **Mito.** Este mito tan extendido carece de toda base científica. Tenemos capacidad digestiva suficiente como para digerir bien distintos tipos de alimentos consumidos a la vez... no hace falta explicar mucho más. Ref.: 'Comer o no comer', de **Antonio Ortí**.

7– El producto local tiene menos impacto ambiental.

– **No está tan claro.** Desgraciadamente no tiene porqué. Para que un producto local sea sostenible, además, habrá que examinar su sistema de producción; por ejemplo, si es un producto de regadío en una zona donde llueve poco, o si es de invernadero en un país frío donde haya que usar energía para mantener caliente el recinto. Por otro lado, tendremos que tener en cuenta que en un mundo globalizado como el nuestro, un producto con varios ingredientes puede que tenga distintos orígenes y proceder cada uno de ellos de distintas partes del mundo, aunque el producto principal sea local. En una región como la mía, es fácil comer productos del país, pero, ¿los daneses podrían hacer lo mismo con las frutas y verduras que producen?, ¿lo podrían hacer los habitantes de Siberia o del Sáhara Occidental? Lo que quiero decir con esto es que tratar de comer local no es *a priori* nada sencillo y a veces ni tan siquiera sostenible. Ref.: '¿Qué es comer sano?', de **J.M. Mulet**.

8– Los plátanos son radioactivos.

– **Realidad (con matices).**

Los plátanos tienen una gran cantidad de potasio y, una pequeña proporción del potasio está formado por un isótopo radioactivo; así que la respuesta es que el plátano emite una radioactividad perceptible por los aparatos de medición, pero vamos, que a ti no se te va a caer el pelo, ni aun comiendo varios kilos al día. Ref.: '¿Qué es comer sano?', de **J.M. Mulet**.

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

– **Realidad**. Existen numerosos estudios que indican que la alimentación basada en alimentos de origen vegetal tiene grandes beneficios para la salud en general y el control del peso en particular. Ref.: **Julio Basulto**, de 'Más vegetales, menos animales'.

**10**– Los alimentos ultraprocesados están asociados al incremento de la obesidad.

– **Realidad**. Al menos es lo que se desprende de un estudio realizado en EEUU y en el que se asegura que su consumo parece afectar de forma especialmente negativa a las mujeres.

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

– **Mito**. Distintas sociedades científicas en todo el mundo se han posicionado a favor de la dieta vegetariana en todos los ciclos vitales, incluidos la niñez, el embarazo y la lactancia. Ref.: podemos leer este artículo de **Lucía Jiménez Argüelles** y otros muchos en su blog 'Dime que comes' o bien su libro 'Vegetarianos con ciencia', los cuales nos podrán aclarar cualquier duda a este respecto.

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

– **Mito**. En realidad los alimentos ecológicos no son mejores para la salud; no son necesariamente mejor para el medioambiente, especialmente si te los comes en España y vienen de Brasil; y sí que pueden usar pesticidas, y por si fuera poco algunos de los que pueden usar son bastante tóxicos. Lo único de lo que podemos estar seguros es de que un alimento etiquetado como ecológico cumple una legislación europea para poder denominarse así y que nada tiene que ver con la idea que tiene el consumidor de lo que es un alimento de esta naturaleza. Ref.: '¿Qué es comer sano?', de **J.M. Mulet**.

**13**– Hay que tomar menos grasas.

– **Mito**. Se asocia las grasas a algo perjudicial que te engorda, pero lo cierto es que son imprescindibles para nuestra salud y una disminución drástica de las mismas en la dieta puede ser contraproducente si queremos adelgazar. Ref.: 'Mi dieta cojea', de Aitor Sánchez.

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

– **Mito**. Los alimentos funcionales para quienes son realmente buenos son para los intereses de una industria alimentaria que una vez más, y no en pocos casos, deja mucho que desear en su comportamiento ético. Ref.: 'El caos (y el timo) de los alimentos funcionales', de **José Manuel López Nicolás**.

**15**– La leche cruda es mejor que la procesada.

– **Mito (y de los gordos y peligrosos)**. No es mejor para la salud y puede representar un riesgo para la seguridad alimentaria de graves consecuencias. Ref.: blog 'Gominolas de petróleo', de **Miguel Ángel Lurueña**.

**16**– Si un niño no come suficiente, no crece. Por eso hay que obligarle a que coma.

– **Mito**. Lo importante no es que coma mucho, sino que coma alimentos de calidad y que respetemos su hambre. A un niño jamás se le debe obligar a comer porque favorecemos en él la hiperingesta y la obesidad, además de crear una relación emocional insana con la alimentación y los alimentos. Ref.: 'Alimentación saludable para niños geniales', de **Griselda Herrero**.

**17**– Hay que comer de todo con moderación.

– **Mito**. No hay que comer de todo, hay que excluir los alimentos insanos, entre los que se encuentran la mayoría de los ultraprocesados, y basar la alimentación en alimentos saludables. Ref.: blog 'El nutricionista de la general', de **Juan Revenga**.

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

– **Realidad**. Es un tema muy complejo, aún así, distintos estudios indican que la presión que ejerce la ganadería industrial, en especial la del vacuno, sobre los recursos naturales es superior a la que ejerce la producción de otras fuentes proteicas alternativas. Ref.: blog 'Lo que dice la ciencia para adelgazar', de Luis Jiménez.

## Resultados:

a) Si has acertado entre 0 y 6 preguntas: no te conformes, sigue aprendiendo e investigando y cultiva tu actitud crítica para poder seguir cuidando de la salud de todos.

b) Si has acertado entre 6 y 12 preguntas: no te conformes, sigue aprendiendo e investigando y cultiva tu actitud crítica para poder seguir cuidando de la salud de todos.

c) Si has acertado entre 12 y 18 preguntas: no te conformes, sigue aprendiendo e investigando y cultiva tu actitud crítica para poder seguir cuidando de la salud de todos.

... y es que nunca sabremos lo suficiente.



**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](mailto:jmcapitan@gmail.com). ([Todos los artículos](#)).