



5 MITOS Y REALIDADES SOBRE LA NUTRICIÓN Y PÉRDIDA DE PESO

Existen muchos mitos sobre la alimentación que pueden llevarnos a cometer errores al buscar un estilo de vida saludable. Si estás en el proceso de perder peso, sigue leyendo y logra todos tus objetivos en un menor tiempo.

1. Las dietas de moda son una buena manera para perder peso permanentemente.

Falso. Las dietas de moda no son la mejor manera de perder peso permanentemente. Este tipo de dietas prometen perder peso rápidamente, al reducir estrictamente lo que se come o evitar ciertos tipos de alimentos. Es posible que al principio sí pierdas peso, pero después experimentes rebote, al no poder continuar con la dieta.

2. Los productos de grano —como el pan, la pasta y el arroz— provocan aumento de peso.

Verdad. Los granos se dividen en dos subgrupos: los granos integrales y los granos refinados. Los granos integrales contienen todo el germen de la semilla, mientras que los granos refinados han sido molidos, proceso que remueve la fibra dietética, el hierro y muchas de las vitaminas B. Estos últimos sí pueden provocar aumento de peso.

3. Las comidas rápidas provocan aumento de peso y son una selección poco saludable.

Verdad. Es verdad que muchas comidas rápidas no son muy saludables y pueden hacer que aumentes de peso. Si estás en un lugar donde sirven comidas rápidas, selecciona las opciones del menú con cuidado. Tanto en casa como en la calle, elige porciones pequeñas de alimentos saludables que sean ricos en nutrientes y bajos en calorías.

4. Cuando algo dice «bajo en grasa» o «sin grasa,» significa que no tiene calorías y puedes comer la cantidad que quieras.

Falso. Una ración de un alimento bajo en grasa o sin grasa puede ser más bajo en calorías que una ración del mismo producto con toda su grasa. Sin embargo, hay muchos alimentos procesados que son bajos en grasa o sin grasa pero que tienen igual o más calorías que el mismo alimento con la cantidad completa de grasa.

5. La actividad física sólo cuenta si la puedo hacer por largos períodos de tiempo.

Falso. No es necesario que hagas actividad física por largos períodos para lograr las horas necesarias de cada semana. Expertos aconsejan hacer actividad aeróbica durante períodos de 10 minutos o más a la vez. Puedes distribuir estas sesiones a lo largo de la semana.

Cuídate y acércate a un profesional de la salud si tienes dudas.

Via: ClickSalud