



# 5 MITOS SOBRE NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA QUE DEBES CONOCER

Tomar decisiones diarias respecto a qué comer, cuánto comer, cuándo comer y cuánta actividad física necesitas para estar saludable es algo que seguramente hará que te sientas abrumada(o).

Con tantas opciones y decisiones frente a ti, **descubrir qué información nutricional y de ejercicio es realmente confiable puede resultar difícil, pero no debes desanimarte**, así lo indica el Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón de Estados Unidos (NIDDK).

**Por ello, el instituto nos menciona estos mitos comunes sobre nutrición y actividad física que siempre debes recordar:**

**Mito 1: El pan, la pasta y el arroz harán que engordes. Mejor evítalos para perder peso**

Realidad: Los granos en sí mismos no necesariamente engordan, ni tampoco significa que no sean saludables, aunque sustituir los productos de granos refinados por granos enteros es más saludable y puede ayudar a que te sientas más llena(o).

**Mito 2: Tienes que evitar todas las grasas si estás tratando de perder peso**

Realidad: No tienes que evitar todas las grasas si estás tratando de mejorar tu salud o perder peso. La grasa aporta nutrientes esenciales y debe ser una parte importante de un plan de alimentación saludable. Lo recomendable es limitarlas para evitar ganar calorías extra y comer pequeñas cantidades de alimentos con grasas saludables, como aguacates y nueces.

**Mito 3: Los productos lácteos engordan y son poco saludables**

Realidad: Los productos lácteos son un grupo alimenticio importante ya que contienen proteínas que tu cuerpo requiere para desarrollar músculos y ayudar a que tus órganos funcionen bien, así como calcio para fortalecer tus huesos. Los productos lácteos elaborados con leche descremada o baja en grasa tienen menos calorías que los productos lácteos elaborados con leche entera. Es recomendable que los adultos tomen tres porciones diarias de productos lácteos bajos en grasa.

**Mito 4: La actividad física solo funciona si la realizas por largos períodos de tiempo**

Realidad: No necesitas estar activa(o) durante largos períodos de tiempo para obtener la cantidad de actividad física regular recomendada. Puedes realizar períodos cortos de actividad física a lo largo de toda la semana, como caminar, hacer labores domésticas, etc.

**Mito 5: Levantar pesas no es una buena manera de mejorar tu salud o perder peso porque te hará ver «demasiado voluminosa(o)»**

Realidad: Levantar pesas o realizar otras actividades 2 o 3 días a la semana que pueden ayudarte a desarrollar músculos fuertes, como hacer flexiones y algunos tipos de yoga, no aumentarán tu volumen muscular. Solo el entrenamiento intenso de fuerza, junto con ciertos genes, puede promover el desarrollo de músculos grandes.

ClickISalud