

**POR QUÉ SIEMPRE ELIJO AL HOMBRE EQUIVOCADO?**

Ann. 18. N° 229 \$15.  
Cdn. \$ 2.500. Mx \$29. Ux \$16.  
ISSN 0328-4594

# Buena Salud

LEERLA. HACE BIEN

NOVEDAD CIENTÍFICA  
**TERMOGÉNESIS**

**CÓMO  
AUMENTAR EL  
CALOR CORPORAL  
para "quemar"  
más calorías!**

Eliminando 400 por día,  
baje 1 kilo al mes!

**PROBLEMAS  
DE  
COLUMNA**

EVÍTELOS  
ALINEANDO  
LA POSTURA  
CORPORAL

ADEMÁS

**PÁRPADOS  
MÁS  
JOVENES**  
NUEVOS  
TRATAMIENTOS

ISSN 0328-4594



00229



9 770328 459002

**MULTIORGASMO FEMENINO: Mito o realidad?**



“Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago”.

M de C. Saavedra.

# Enciclopedia Ilustrada de la Alimentación

INFORME ESPECIAL

## NUEVOS MITOS Y VERDADES DE LA ALIMENTACION

Revisados  
y actualizados  
por la Sociedad  
Argentina  
de Nutrición

Respuestas a sus interrogantes sobre  
seguridad y calidad nutricional.

La alimentación está rodeada de una gran cantidad de creencias. Si bien algunas son ciertas, la mayoría son falsas y contribuyen a no tener una dieta balanceada.

En esta nota, con el asesoramiento de la Sociedad Argentina de Nutrición, los mitos más populares son revelados.



### 3 Adivinanzas

¿Es cierto que comer **zapallitos** en exceso puede causar cáncer?



“Las **uvas engordan:**”  
¿verdadero o falso?

¿Es verdad que el helado de agua tiene mucha azúcar?



Las respuestas, a vuelta de página.

# Nuevos mitos y verdades de la alimentación

Existen muchas afirmaciones erróneas respecto de las funciones y propiedades de los alimentos en el mantenimiento de la salud o el tratamiento de enfermedades. Son mitos que pasan de boca en boca a diario, sin fundamento científico. Para revertir estas falsas creencias en relación a la alimentación es que se creó el Consejo para la Información sobre la Seguridad de los Alimentos y Nutrición

(CISAN). El mismo fue fundado por la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN), el Instituto Internacional de Ciencias de la Vida (ILSI) y Argenbio (Consejo Argentino para la Información y el desarrollo de la Biotecnología).

Se trata del portal [www.cisan.org.ar](http://www.cisan.org.ar) que busca dar respuestas a los interrogantes más frecuentes sobre los

alimentos y su seguridad. El sitio brinda asesoramiento e información a consumidores, profesionales y comunicadores y su información está centrada en las áreas de inocuidad, alimentos y nutrición. En su presentación en sociedad se develó la verdad en relación a los mitos de la alimentación más populares instalados actualmente en la sociedad. A continuación, un repaso de los mismos.

## ¿VERDADERO O FALSO?

● Comer zapallitos puede provocar cáncer.

### VERDADERO

Una variedad amarga de los zapallitos redondos, de la familia de las cucurbitáceas, es tóxica para el consumo humano y puede provocar cáncer. El efecto no se puede eliminar con la simple cocción por lo que no se aconseja su consumo. No ocurre lo mismo con el zucchini, el cual está libre de riesgos.

● Al hacer menos comidas por día, se engorda menos.

### FALSO

Cada comida actúa como freno de la siguiente. Si se realizan todas las comidas, cada 4 o 5 horas, se respetará el reloj biológico que rige el organismo. Cuantas más comidas, más calorías se emplearán en todos los procesos necesarios para la digestión, metabolización y absorción de los nutrientes.

● Las bananas, las cerezas y las uvas engordan.

### FALSO

Si bien aportan más calorías que otras frutas como la manzana, si se las consume en raciones normales no significan un exceso calórico y aportan diversas vitaminas que sirven para alcanzar una dieta balanceada.



● Dejar de fumar hace subir de peso.

### FALSO

Si bien se trata de un hecho frecuente, no es necesario ni mucho menos inevitable. La falta del cigarrillo genera un incremento del apetito y, en consecuencia, una mayor ingesta de alimentos. De todas maneras, con una conducta adecuada de alimentación y una mayor actividad física, el aumento de peso puede ser controlado en quienes dejan de fumar.

● El helado de agua engorda.

### VERDADERO

Es cierto que esta clase de helado no contiene crema o leche. Sin embargo, sus altas concentraciones de azúcar igualan el aporte calórico entre uno y otro. Los helados de crema suelen aportar 179 calorías, los de agua 104 y los dietéticos de 40 a 60.

● Los panificados o productos de gluten aportan las mismas calorías que los comunes.

### VERDADERO

El proceso de elaboración del gluten disminuye el aporte de carbohidratos, aumentando el aporte proteico. Sin embargo, siendo el aporte calórico, a igual cantidad, el mismo tanto para las proteínas como para los carbohidratos, no habrá diferencias en el contenido calórico del producto.

La milanesa de soja no es "light".

### VERDADERO

La soja es una leguminosa que le aporta al organismo casi igual valor calórico que las lentejas o garbanzos. Es cierto que posee un mayor contenido proteico pero no es un alimento con bajo aporte calórico. Está hecha con harina de soja, se mezcla con otros cereales y además, está rebozada.



## Miniconsejo

**¡Consuma edulcorante sin problemas!**

Investigaciones científicas aseguran la no toxicidad del mismo.



- Tomando líquido fuera de las comidas se engorda menos.

### FALSO

Los líquidos con las comidas o sin ellas no influyen en la ganancia de peso corporal, siempre y cuando se trate de bebidas sin calorías. El agua no tiene calorías y otras bebidas dietéticas, tales como jugos o gaseosas light, contienen un bajo valor. En última instancia, consumidas junto con las comidas otorgan volumen y mayor sensación de saciedad.

- Usar el microondas aumenta el riesgo de tener cáncer.

### FALSO

El microondas se puede utilizar sin problemas de la misma manera que el horno de la cocina. El problema está en los envases en los que se calienta la comida ya que los mismos pueden estar hechos con componentes tóxicos que al elevar su temperatura se trasladan al alimento. Hay que calentarlos en recipientes especiales para usar en microondas.

- Se pueden comer golosinas dietéticas libremente.

### FALSO

Las golosinas se pueden diferenciar en dos clases. Las light con menor aporte de grasas, pero conservan casi sin alterar el aporte de carbohidratos y las golosinas sin azúcar donde los azúcares simples fueron reemplazados por edulcorantes. La recomendación es ser prudentes en el consumo de ambos tipos de golosinas.

- El pan hace subir de peso.

### FALSO

Los hidratos de carbono son los nutrientes que el organismo requiere en mayor cantidad y su valor calórico es de 4 calorías por gramo, al igual que las proteínas. No es cierto que engordan.

- El método del ahumado de los alimentos no es cancerígeno.

### FALSO

Las maderas con las que se realiza el ahumado de un producto pueden estar en mal estado y consecuentemente aumentar la toxicidad del alimento. Dioxina, aminas heterocíclicas y benzopirenos, entre otros, son los cancerígenos que puede haber en los ahumados.

- El agua tónica engorda lo mismo que otras gaseosas.

### VERDADERO

Se suele pensar que por su sabor amargo contiene menos calorías que el resto de las bebidas gaseosas. En realidad posee la misma cantidad de azúcar que el resto, 90 calorías por litro.

- Los productos integrales engordan menos que los refinados.

### FALSO

Estos productos aportan prácticamente el mismo valor calórico que los realizados con harina refinada. Cuando se utilizan cereales o sus harinas integrales, significa que los granos conservaron su cáscara, con lo que contendrán más fibra, vitaminas y minerales.

- El pescado alimenta el cerebro.

### VERDADERO

Diversos estudios demostraron que los ácidos grasos omega-3 presentes en pescados mejoran la memoria y la concentración. Además, minimiza el riesgo de padecer arteriosclerosis (endurecimiento de las arterias) y la formación de colesterol.

- La fruta nunca debe tomarse de postre por que engorda.

### FALSO

La fruta tiene más beneficios si se la consume entre las comidas ya que al ser rica en fibras provoca mayor sensación de saciedad. Pero la cantidad de calorías que aporta es la misma sea de postre o entre comidas.

El aceite de oliva tiene menos calorías que otros aceites.

### FALSO

El aceite de oliva aporta 9 calorías por gramo, tanto si se consume crudo o cocinado. Por lo tanto, se debe moderar su consumo. Una cuchara sopera (10 gramos) de cualquier tipo de aceite aporta 90 calorías.



## ALIMENTACIÓN INFANTIL

### Verdades y mentiras

Las creencias en relación a los alimentos no sólo están presentes en la dieta de los adultos sino también en la de los niños. Entre ellas se destacan:

- **Los niños necesitan suplementos nutricionales y vitaminas.**

FALSO

Las vitaminas son esenciales para la vida diaria de cualquier ser humano pero, como en todo, un exceso de ellas puede ser perjudicial. Si se sigue una dieta equilibrada según las indicaciones del pediatra, no hay necesidad de añadir suplementos.

- **Un vaso de leche antes de dormir favorece el sueño.**

VERDADERO

El responsable es el triptófano, un aminoácido esencial que está presente en la leche. El mismo es inductor del sueño.

- **Lo más importante es que coman proteínas.**

FALSO

No hay ningún alimento que sea más importante que otro.

### La opinión del especialista

- **¿Por que existen tantos mitos relacionados a la alimentación?**

Todos comemos y por lo tanto es un tema que siempre llama la atención más allá de lo que se diga. Los mitos no poseen un fundamento científico y surgieron por la cultura en la que están inmersos. Si bien hoy hay cada vez más ciencia, todavía es divertido creer en el misterio y la fantasía.

- **¿Cuáles son las consecuencias de la existencia de mitos sobre los alimentos?**

A partir de los mitos las personas entran en pánico y no se alimentan adecuadamente. Sacan de la dieta ciertas cosas que creen que le pueden hacer daño o que tienen un riesgo y por lo tanto la alimentación no es balanceada. Es muy difícil para el ciudadano común poder filtrar qué creencias son verdaderas y cuáles no.

- **¿Por qué es importante que las personas se informen correctamente acerca de la nutrición?**

La correcta información acerca de la nutrición sirve para que el público esté más tranquilo acerca de los alimentos que consume. Si las personas acceden a una información chequeada, como la de CISAN, luego la pueden compartir con su familia y así se genera una cadena. De otro modo, se quedan solamente con lo que dice en Internet y asumen que es cierto.

*Fernando Cardini, doctor en Ciencias Químicas de la UBA y presidente del Instituto Argentino para la Calidad.*