

# Desmontando mitos sobre alimentación

Edenred

Aprende a identificar falsas creencias y mejora tu alimentación con información fiable



↓ En redes sociales circula mucha desinformación sobre nutrición

↓ Los mitos exageran beneficios o riesgos de ciertos alimentos

↓ Creer en ellos puede dificultar seguir una alimentación saludable

## Mitos comunes

”

Las frutas engordan si se toman de postre

**REALIDAD...**

Las frutas tienen el mismo valor nutritivo antes y después de las comidas. Tomarlas de postre es muy saludable y mediterráneo.

”

Los adultos no deben tomar lácteos

**REALIDAD...**

Eliminar lácteos no aporta beneficios nutricionales, salvo por problemas de salud específicos.

”

Las personas que viven con diabetes no pueden comer fruta

**REALIDAD...**

No solo pueden, sino que deben comer fruta a diario y varias veces. Lo importante es cuándo, cómo y cuánta.

”

Comer sin gluten o sin lactosa es más saludable

**REALIDAD...**

Los alimentos sin gluten o sin lactosa no tienen ventajas nutricionales para personas sin un diagnóstico médico para excluirlos.

”

La miel es más saludable que el azúcar

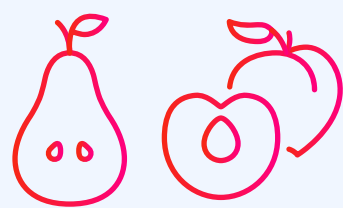
**REALIDAD...**

Aportan casi las mismas calorías y nutrientes. Elige por sabor, no por salud.

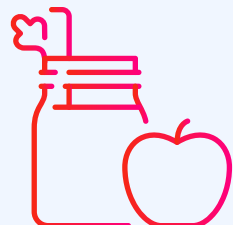
## Para tenerlo en cuenta



El **pan integral** no tiene menos calorías que el blanco, pero sí aporta más fibra y nutrientes.



**Pelar la fruta** causa pérdidas insignificantes de nutrientes, comparado con sus beneficios totales. Pelada o sin pelar, lo importante es consumirla a diario.



No existen **alimentos "detox"**. El hígado y riñones ya eliminan tóxicos de forma natural. Huye de estas dietas y alimentos, pueden poner en riesgo tu salud.

**Importante:**

**Infórmate bien**, duda de lo que ves en redes sociales y consulta a tu **dietista-nutricionista**. Una alimentación saludable también depende de **evitar creencias falsas**.