

# Estilos de vida saludable

► Inicio > Alimentación saludable

## Falsos mitos

---

- » Se debe tomar la fruta fuera de las comidas
- » Es mejor beber agua fuera de las comidas, que en las comidas
- » El huevo es malo para el colesterol
- » Se debe tomar suplementos dietéticos y vitamínicos para mejorar la salud
- » Si realizo actividad física/ejercicio, puedo comer y beber lo que quiera
- » Los alimentos que llevan grasas vegetales son siempre más saludables que los que contienen grasas animales
- » El pan es un alimento no saludable
- » Los alimentos congelados son menos nutritivos que los frescos

### Se debe tomar la fruta fuera de las comidas

---

Las calorías y vitaminas aportadas por la fruta SIEMPRE son las mismas, independientemente de si se toman solas o acompañadas de otros alimentos. Siempre es un buen momento para tomar una ración de fruta.

La ventaja que obtenemos al tomarlas entre las comidas, es que no comemos otro tipo de alimentos con mayor contenido calórico, como dulces, snacks,... y además llegamos a la siguiente comida con menor sensación de hambre.

Aportamos además vitaminas y minerales, tan necesarios para nuestra salud.

### Es mejor beber agua fuera de las comidas, que en las comidas

---

Es aconsejable beber de 1,5 a 2 l de agua a lo largo del día, pudiendo tomarla durante las comidas o fuera de ellas, de manera indiferente.

La sed que aparece durante las comidas debe ser saciada, tanto para nuestra correcta hidratación, como para ayudarnos a percibir mejor los sabores de los alimentos que ingerimos.

El agua NO TIENE NINGUNA CALORÍA, es decir, no engorda, aunque sí se considera saciante debido a que proporciona sensación de plenitud.

### El huevo es malo para el colesterol

---

No debemos de clasificar los alimentos como buenos o malos, sino conocer las características de cada uno.

El huevo ha sido tratado injustamente, ya que es un alimento muy completo y saludable. Es cierto que su yema es rica en colesterol, pero no hay que olvidar que el huevo posee también proteínas, vitaminas y minerales. Su consumo es adecuado en todas las edades.

Por eso, es muy importante llevar una dieta variada y aumentar la actividad física.

## Se debe tomar suplementos dietéticos y vitamínicos para mejorar la salud

---

No es necesario, salvo en casos muy concretos (p.e. embarazo o determinadas patologías y siempre con prescripción por un facultativo), tomar ningún tipo de suplemento si se toma una alimentación sana, variada y equilibrada. Tampoco, en épocas en las que nos sentimos con menos energía, en la que tenemos una actividad más intensa o cuando nos resfriamos con frecuencia.

El consumo de suplementos nunca debe sustituir una dieta equilibrada y variada. Una de las muchas consecuencias positivas que aporta una dieta variada es que los distintos nutrientes interaccionan entre sí, produciendo unos beneficios cuando se consumen juntos que no se dan con el consumo de los suplementos.

## Si realizo actividad física/ejercicio, puedo comer y beber lo que quiera

---

La actividad física es imprescindible para la salud. Son muchos, muchísimos, los motivos para llevar una **vida activa**.

Sin embargo, una alimentación no saludable, tendrá consecuencias sobre nuestra salud difícilmente compensables con la práctica de ejercicio físico. Por ejemplo, las ventajas que obtienes entre comer una pieza de fruta o comer bollería industrial, no es sólo la gran diferencia calórica entre uno y otro, sino que además, la fruta nos aporta vitaminas, fibra...frente al alto contenido en grasas no saludables y azúcares refinados de la bollerías.

## Los alimentos que llevan grasas vegetales son siempre más saludables que los que contienen grasas animales

---

De manera general podemos decir que las grasas vegetales tienen mayor proporción de ácidos grasos insaturados, beneficiosos para nuestra salud cardiovascular y las grasas animales tienen mayor proporción de ácidos grasos saturados, que hay que consumir en menor proporción. Sin embargo hay excepciones, puesto que existen grasas saturadas como las de coco, palma y palmiste, que tienen un origen vegetal. Además hay que decir que las grasas animales suelen ir acompañadas de vitaminas liposolubles, importantes para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. En cuanto al contenido calórico, es el mismo 9 kcal/g, independientemente de que su origen sea animal o vegetal.

## El pan es un alimento no saludable

---

Todos los alimentos nos aportan en mayor o menor medida energía en forma de calorías. El pan se encuentra entre los alimentos con un contenido calórico medio (261 kcal/100 g). Está formado principalmente por hidratos de carbono complejos y es pobre en grasas. Puedes comparar su contenido calórico con el de otros alimentos ([link a una tabla de calorías](#)) y **bebidas**.

El pan se encuentra en la base de nuestra alimentación mediterránea y se aconseja como acompañamiento en comidas y cenas y como integrante saludable de nuestros desayunos y meriendas. Vigila el tamaño de las raciones (1 ración = 2 rebanadas = 40 g = 104 kcal) y con qué alimentos lo acompañas (salsas grasas, embutido,...) .

## Los alimentos congelados son menos nutritivos que los frescos

---

El proceso de congelación no altera las cualidades de los alimentos, por lo que un pescado o una carne congelada tienen las mismas propiedades que si los comemos frescos. Respecto a las verduras congeladas, la proporción de vitaminas que éstas tienen después del cocinado, es similar a la que puedan tener las verduras frescas tras ser cocinadas.

Por tanto, no existe ninguna razón para no comprar alimentos congelados, ya que esta puede ser una buena forma de tener alimentos saludables siempre a mano.