

## Mitos de las dietas

2008-10-26 22:35:12



**Hay tantas dietas que es luego imposible mantenerse al día. Muchas de las dietas que surgen no son saludables y perpetúan algunos mitos como:**

### **Sin grasa**

**Según algunas dietas las grasas son muy malas y no deben de consumirse. Esto es mitad verdad mitad mito. Ciertamente las grasas contienen muchas calorías y el cuerpo más bien las quema y las almacena inmediatamente como grasas. Pero el cuerpo además necesita grasas saludables para funcionar.**

**No todas las grasas son iguales. Las peores grasas son las hidrogenadas como la manteca y la margarina. Para adelgazar hay que evitar los alimentos que contienen pocos nutrientes y altas cantidades de grasas como los fritos pero otros alimentos grasos como el aguacate y las nueces deben de consumirse en moderación puesto que contienen buenas grasas y altas cantidades de otros nutrientes.**

### **No al pan**

**El pan y todo lo que contiene harinas como las papas, la yuca, arroz etc. son ricos en calorías. Pero no hay que dejarlos de comer para adelgazar o mantenerse en el peso correcto, solo hay que controlar las cantidades que se comen. Estos alimentos hay que preferir consumirlos integrales debido a que la harina refinada en si misma no tiene nutrientes (a veces se los añaden). En resumen modera este tipo de alimentos pero no necesariamente tienes que eliminarlos de tu alimentación.**

**Los carbohidratos no engordan mas que otros alimentos, las calorías extra si lo hacen y son ricos en calorías. Lo más saludable es seguir una alimentación baja en el índice glicémico y los carbohidratos refinados como la harina blanca alteran el equilibrio de insulina en el cuerpo por lo que no son una buena opción alimenticia pero puedes utilizar las versiones integrales. Leer carbohidratos en la dieta**

### **Comida Light**

**Puedes adelgazar si comes las versiones Light de las comidas. La verdad es que puedes adelgazar si consumes menos calorías ya sea comiendo poco o menos de los productos originales o en moderación los productos Light. Pero puesto que un producto sea Light o ligero no quiere decir que es saludable y que puedes comer más. Entre mas comida Light ha habido en USA mas ha crecido la obesidad.**

### **Al pie de la letra**

**Algunas dietas comentan que tienes que seguir las instrucciones al pie de la regla. La verdad es que si comes un poquito de tus comidas favoritas de vez en en el momento que por grasosas o repletas de calorías que sean no mataran tu dieta.**

## **Endulzando sin azúcar**

**Estuentregós recientes han comprobado que mientras los endulzantes artificiales (Splenda, Equal, Nutra sweet y todos los demás) se consumen mas ha crecido la obesidad. Estos productos no tienen calorías pero contribuyen a la ganancia de peso. Esto se debe a varias razones una de ellas la reacción de nuestro cuerpo a estos alimentos que hace que comamos más. Otra razón es que algunas personas conciente o inconscientemente piensan que debido a que están ahorrándose las calorías tomando soda de dieta pueden comer mas de otras comidas. Leer azucar**

## **Comiendo ensaladass**

**Sabes que en realidad el país que empezó a comer ensalada como comida completa fue USA. En otros sitioes la ensalada es parte de la comida pero no toda la comida. USA es el país con mayor complicación de sobrepeso y obesidad en el mundo. El complicación al comer solo una ensalada saludable (las hay no saludables) es que por su alto contenido de agua da hambre en pocas horas y luego pues se comen alimentos no tan nutritivos. Una ensalada con poco aderezo y variedad e vegetales es saludable.**