

VIERNES

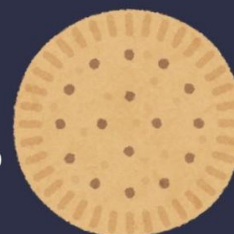
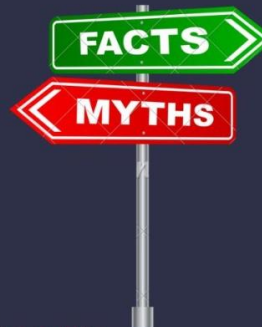
28 FEB

18:00 HS

CENTRO CIVICO

DESMINTIENDO MITOS EN
ALIMENTACIÓN

IULIA SCOROJANU
NUTRICIONISTA
HOSPITAL DE SAGUNTO



Súmate a nuestra iniciativa y aprende a vivir una vida saludable. Porque la vida puede ser maravillosa.



www.cbpuerto.com





¿Hablamos de mitos?

IULIA ALEXANDRA SCOROJANU



Presentación y trayectoria profesional



Dietista nutricionista (CV00461) especializada en Nutrición Oncológica y Obesidad



Máster en "Cineantropometría y Nutrición Deportiva"



Grado en "Nutrición Humana y Dietética" por la Universidad de Valencia



Máster en "Nutrición personalizada y comunitaria"



Técnico en Documentación Sanitaria



Experto universitario en Nutrición Clínica



DEPARTAMENTO DE SALUD DE SAGUNTO



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MICROBIOTA, PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS



¿Qué son los mitos?

- ▶ Un **mito** es una creencia o idea que se acepta como verdadera, pero que en realidad **no tiene una base científica o está malinterpretada.**

La nutrición es una ciencia en constante evolución



OBJETIVOS DE LA SESIÓN

PASAR UN BUEN RATO



Objetivos

Desmentir creencias populares que no se sustentan en evidencia científica

Objetivos

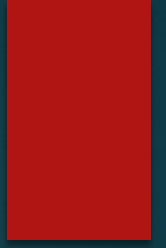
**Proveer herramientas para identificar
información poco fiable**

Objetivos

**Incentivar una alimentación saludable
y equilibrada**



El porqué de los mitos



Tradición y cultura



Desinformación y falta de evidencia científica

Los expertos alertan de que las noticias falsas impactan en las conductas alimentarias

Publicado por: EFEAGRO

4 de febrero de 2025

Intereses comerciales

“Los productos *light* son siempre saludables”

“Los cereales de desayuno son una opción nutritiva” 🥣

“El azúcar moreno es mejor que el azúcar blanco” 🍬

“La leche es imprescindible para los huesos” 🥛

“Los refrescos ‘zero’ no afectan la salud” 🥤🚫



Publicidad a sus anchas

PRESIDENTE DEL CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS

Manuel Moñino: «La publicidad de alimentos insanos impacta directamente en la salud infantil»

- ✓ "La educación nutricional debería ser asignatura obligatoria en colegios e institutos"
- ✓ "La regulación de las bebidas energéticas busca frenar problemas de salud como la ansiedad o el insomnio en jóvenes"

Percepción personal y experiencias aisladas

“Una persona que eliminó el gluten y se sintió mejor puede creer que el gluten es malo para todos, cuando en realidad solo afecta a quienes tienen intolerancia”



Falta de Dietistas-Nutricionistas en el sistema sanitario

1 DN cada 10/12.000 personas



Comunidad Valenciana: aprox 5 millones de personas



Necesidad de 417-500 profesionales



¿Verdadero o falso?

HAY QUE COMER 5 VECES AL DÍA

“**Comer 5 veces al día**” no es una regla universal ni necesaria para todas las personas.

Aunque durante años se ha recomendado como una práctica saludable, la ciencia actual muestra que **no es indispensable** y que depende de cada persona.

Posibles teorías:

- ✓ Acelera el metabolismo 🔥
- ✓ Ayuda a controlar el hambre 🍏
- ✓ Evita picos de azúcar en sangre 📊

Lo importante es la cantidad total de calorías consumidas en el día, no cuántas veces se come.


El hambre se controla mejor con una dieta equilibrada y no necesariamente con más comidas.

Para diabéticos o personas con resistencia a la insulina, lo importante es la calidad de los alimentos, no solo la frecuencia.

 Conclusión:

No es obligatorio comer 5 veces al día

- ✓ No acelera el metabolismo.
- ✓ No es la única manera de controlar el hambre.
- ✓ Puede no ser ideal para el control de azúcar en sangre.

 **Lo importante es adaptar la alimentación a TU rutina, TU metabolismo y TU bienestar.**



¿Verdadero o falso?

EL AZÚCAR “MORENO” ES MÁS SALUDABLE QUE EL AZÚCAR REFINADO

¿Cuál es la diferencia entre azúcar refinado y azúcar "moreno"?

Composición nutricional casi idéntica

- **Azúcar blanco:** 99,9% sacarosa
- **Azúcar moreno:** 95% sacarosa + 5% melaza (líquido dulce obtenido en la fabricación del azúcar, con algunos minerales, pero sigue siendo un tipo de azúcar.)

Aporte calórico muy similar

- **Azúcar blanco:** ~ 387 kcal por 100g
- **Azúcar moreno:** ~ 380 kcal por 100g

Diferencia insignificante en términos de salud

La cantidad de calcio, hierro o potasio del azúcar integral es tan baja que no aporta beneficios significativos a la dieta.

Marketing engañoso

Se suele vender como una opción "más natural" o "más sana", pero sigue siendo azúcar refinado, con el mismo efecto en el cuerpo (picos de glucosa e impacto metabólico).



100 g	
Valor	
Energético/ Energía	1700 kJ 400 kcal
Grasas/Lípidos	0 g
de las cuales/dos quais:	
- Saturadas/ Saturados	0 g
Hidratos de Carbono	>99 g
de los cuales/dos quais:	
- Azúcares/ Açúcares	>99 g
Proteínas	0 g
Sal	0 g

Peso Neto: **1kg e**
Líquido:

por 100g	
VALOR ENERGÉTICO/ENERGIA	1700 kJ/400 kcal
GRASAS/LÍPIDOS	0 g
de las cuales/dos quais:	
- saturadas/saturados	0 g
HIDRATOS DE CARBONO	100 g
de los cuales/dos quais:	
- azúcares/açúcares	100 g
PROTEÍNAS	0 g
SAL	0 g

CONSERVACIÓN/CONSERVAÇÃO

E Conservar en lugar fresco y seco. El azúcar no caduca.
P Conservar em local fresco e seco. O açúcar não tem prazo de validade.

**PESO NETO:/
LÍQUIDO:** **1kge**

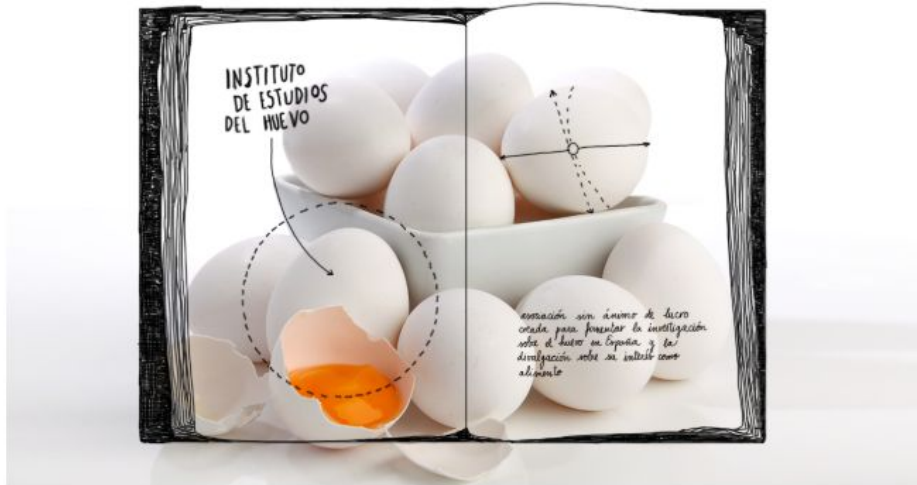
Opciones saludables (seguir consumiendo con moderación)



¿Verdadero o falso?

COMER HUEVOS EN EXCESO AUMENTA EL COLESTEROL





El Instituto de Estudios del Huevo

El Instituto de Estudios del Huevo (IEH) es una asociación sin ánimo de lucro, creada el 12 de junio de 1996, para fomentar la investigación relacionada con el huevo en España y la divulgación sobre su interés como alimento y su adecuado manejo.

EL HUEVO, TESORO NUTRICIONAL

Valor nutricional por ración (2 huevos, unos 100 g)

MACRONUTRIENTES → % IR

PROTEÍNA

12,7 GRAMOS → 25,4

(Con todos los aminoácidos esenciales)

GRASAS

9,7 GRAMOS → 19

(en la yema, con 65% de ácidos grasos insaturados)

ENERGÍA

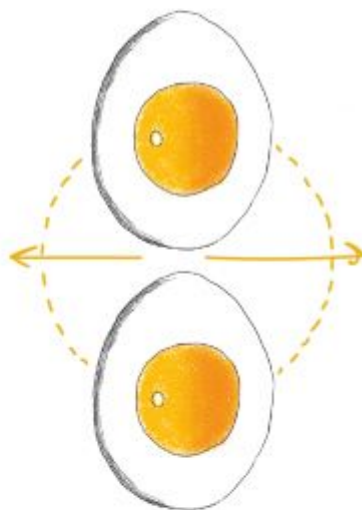
141 KCAL → 7

AZÚCARES

< 1 GRAMO → < 1

La yema es la parte más nutritiva, y aporta todos los lípidos.

La clara aporta sobre todo proteínas de gran calidad.



MICRONUTRIENTES → % IR

VITAMINA A (UG) → 227	28,4%
VITAMINA D (UG) → 1,8	36%
VITAMINA E (MG) → 1,9	15,8%
RIBOFLAVINA (MG) → 0,37	26,4%
NIACINA (MG) → 3,3	20,6%
ÁCIDO FÓLICO (UG) → 51,2	25,6%
VITAMINA B12 (UG) → 2,1	84%
BIOTINA (UG) → 20	40%
ÁCIDO PANTOTÉNICO (MG) → 1,8	30%
FÓSFORO (MG) → 216	30,8%
HIERRO (MG) → 2,2	15,7%
ZINC (MG) → 2	20%
SELENIO (UG) → 10	18,2%
COLINA (MG) → 250	63%

– ¿Es recomendable limitar el consumo de huevos por su contenido en colesterol?

El huevo tiene colesterol entre sus componentes, porque éste es necesario para la vida (y por tanto para el desarrollo de un futuro embrión). En el pasado la creencia de que el colesterol de la dieta era causa de incremento del colesterol en sangre originó recomendaciones generalizadas de reducción del consumo de huevos, que hoy ya no se justifican con argumentos científicos.

Múltiples estudios publicados en los últimos años confirman que a pesar de su contenido en colesterol (unos 200mg/unidad) el consumo de huevos no eleva el riesgo cardiovascular en personas sanas, puesto que aporta fosfolípidos y grasas insaturadas en su composición, junto a algunas vitaminas y antioxidantes que favorecen la prevención de la arterioesclerosis. Las más recientes recomendaciones indican que consumir un huevo por día no supone factor de riesgo alguno en personas sanas.

Por lo tanto, no debe limitar el consumo de huevos si no tiene una indicación médica que lo aconseje. El huevo es un alimento muy nutritivo, fácil de preparar y digerir, que gusta a la mayoría de personas y que tiene una relación calidad nutricional/precio inmejorable.

Además, los huevos producidos en la Unión Europea cuentan con las mayores garantías de seguridad alimentaria, sanidad y bienestar animal y sostenibilidad en su producción.

Beneficios de consumir huevos

Alta calidad proteica

Rico en vitaminas y minerales  (A,D,E,B12,colina, hierro, zinc y selenio)

Salud cerebral y memoria  (colina)

Promueve la saciedad y el control del peso  (proteínas y grasas saludables)

Beneficia la salud ocular  (luteína y zeaxantina)

Versatilidad y bajo costo  (alimento económico, adaptable a muchas recetas saludables)

▶ "Comer huevos **no es malo**, malo es comerse 10 con pan, tocino y una gaseosa." 🥓 🥤





¿Verdadero o falso?

COMER CARBOHIDRATOS POR LA NOCHE ENGORDA

El aumento de peso depende del balance calórico total y no solo de la hora en que se consumen los carbohidratos.



Carbohidratos de absorción lenta (integrales, legumbres, verduras), aumentan la producción de melatonina y serotonina, hormonas que favorecen el descanso.



Carbohidratos de absorción rápida (arroz blanco, pasta refinada, pan blanco, pueden causar picos de glucosa e insulina lo que podría provocar más despertares nocturnos.



- ▶ Comer en exceso carbohidratos refinados (pan blanco, pastas, dulces, refrescos) en la noche puede aumentar la producción de insulina, lo que a largo plazo puede contribuir a la **resistencia a la insulina** y el riesgo de diabetes tipo 2.
- ▶ Exceso de carbohidratos en la noche puede causar **hinchazón, gases y reflujo**, afectando la calidad del sueño y la salud digestiva.

¿Qué hacer? ✓

Si quieres consumir carbohidratos en la noche:

- ✓ Opta por carbohidratos complejos (avena, legumbres, verduras, arroz integral).
- ✓ Evita los azúcares y harinas refinadas.
- ✓ No comas en exceso ni justo antes de dormir.
- ✓ Acompáñalos con proteínas y grasas saludables para evitar picos de glucosa.

En resumen, **no es malo comer carbohidratos en la noche, pero la calidad y la cantidad son clave.**



¿Verdadero o falso?

**SE DEBE DE EVITAR LA FRUTA DESPUÉS DE
LAS COMIDAS**



Este mito se basa en varias creencias populares, sin fundamento científico sólido

✗ "Comer fruta después de las comidas engorda más"

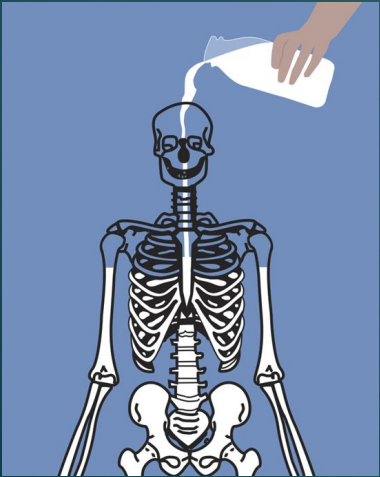
El aumento de peso **depende del balance calórico total**, no del momento en que comes la fruta.

✗ "La fruta después de las comidas causa mala digestión"

La fruta contiene fibra, agua y antioxidantes que pueden incluso ayudar a la digestión. Sin embargo, algunas personas sensibles pueden experimentar hinchazón si comen frutas con alto contenido de fructosa o sorbitol (como manzanas, peras o uvas) después de una comida muy abundante.

¿Verdadero o falso?

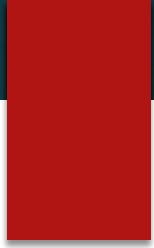
SIN LÁCTEOS NO HAY CALCIO



Los lácteos han sido promovidos durante décadas como la principal fuente de calcio debido a campañas publicitarias y recomendaciones nutricionales.

Es cierto que los lácteos contienen calcio en buenas cantidades y de fácil absorción, pero no son la única ni la mejor fuente.





Vitaminas y minerales esenciales para la salud ósea

Calcio

Magnesio (frutos secos, semillas calabaza, espinacas, legumbres, chocolate negro, plátano.

Fósforo (carne, pescado, lácteos, nueces, legumbres, huevos)

Potasio (plátano, patata, espinacas, aguacate, legumbres)

Zinc (carne, marisco, semillas calabaza, frutos secos, legumbres)

Silicio (avena, cebada, plátano, espárragos, frutos secos, legumbres)




Vitamina D (sol, pescado azul, huevos, setas shiitake, alimentos fortificados)

Vitamina K2 (soja fermentada, quesos maduros, yema de huevo)

Vitamina C (cítricos, pimiento, kiwi, fresas)

Vitamina A (zanahoria, boniato, hígado, vegetales de hoja verde)

- 
- ▣ LOS LÁCTEOS NO SON INDISPENSABLES
 - ▣ HAY MÁS MANERAS DE OBTENER EL CALCIO EN LA DIETA SIN NECESIDAD DE CONSUMIR LÁCTEOS
 - ▣ Lo importante es mantener una alimentación variada y equilibrada.

¿Verdadero o falso?

LOS LÁCTEOS CAUSAN INFLAMACIÓN



“Somos los únicos mamíferos que seguimos tomando leche”



- ▶ Somos capaces de digerir la leche y los productos lácteos gracias a un proceso evolutivo de miles de años atrás, donde adquirimos la capacidad de poder tomarla durante todas las etapas de la vida después de la etapa de lactancia materna.



En general, **los lácteos no son inflamatorios para la mayoría de las personas**. De hecho, muchos estudios indican que los productos lácteos, especialmente los fermentados, tienen **efectos antiinflamatorios** o neutros.

Sin embargo, en ciertos casos, pueden causar inflamación en personas con condiciones específicas (disbiosis, alergia a la caseína o sensibilidad a la proteína de leche de vaca)





▶ **¿Cómo mejorar la tolerancia a la lactosa?**

- Introducir lácteos fermentados progresivamente.
- Usar enzimas de lactasa suplementaria.
- Fortalecer la microbiota intestinal con prebióticos y probióticos.

¿Verdadero o falso?

LAS DIETAS DETOX ELIMINAN TOXINAS

"Dieta detox = el truco millonario para venderte agua con pepino."



Las dietas détox eliminan toxinas

¿Qué prometen las dietas detox?

- **Eliminar toxinas** acumuladas en el cuerpo.
- **Depurar** órganos como el hígado y los riñones.
- **Acelerar el metabolismo** y la pérdida de peso.
- **Mejorar la piel** y el bienestar general.

Las dietas détox eliminan toxinas

⚠️ La realidad según la ciencia:

1. **El cuerpo ya tiene su propio sistema de desintoxicación** 🏢
 1. El **hígado, los riñones, los pulmones y la piel** se encargan de filtrar y eliminar sustancias no deseadas.
 2. No hay evidencia de que una dieta líquida, jugos verdes o tés especiales mejoren este proceso.
2. **No eliminan toxinas específicas** 🤔
 1. No se ha identificado ninguna “toxina” específica que estas dietas eliminen.
 2. No hay pruebas de que los alimentos o suplementos détox limpien el organismo mejor que una alimentación equilibrada.
3. **Pérdida de peso engañosa** ⚖️
 1. Muchas dietas détox provocan una pérdida de peso rápida, pero **es agua y masa muscular, no grasa**.
 2. Al reintroducir alimentos sólidos, el peso suele recuperarse.
4. **Pueden ser peligrosas** 🚨
 1. **Déficit de nutrientes:** Muchas dietas détox son muy bajas en proteínas, grasas saludables y fibra.
 2. **Efectos secundarios:** Mareos, fatiga, irritabilidad y alteraciones digestivas.
 3. **Riesgo metabólico:** Ayunos prolongados o dietas extremas pueden ralentizar el metabolismo.

Las dietas détox eliminan toxinas

✓ Alternativas saludables:

En lugar de una dieta détox, es mejor:

- **Consumir una dieta equilibrada** con frutas, verduras, proteínas y grasas saludables.
- **Beber suficiente agua** para apoyar la función renal.
- **Hacer ejercicio regularmente** para mejorar la circulación y el metabolismo.
- **Evitar el alcohol, tabaco y ultraprocesados**, que sí pueden sobrecargar el hígado.

¿Verdadero o falso?

TODOS ALIMENTOS PROCESADOS SON MALOS

TODO ALIMENTO PROCESADO ES MALO

¿Qué significa que un alimento sea procesado?

Un alimento procesado es cualquier alimento que ha sido **modificado** de su estado original a través de:

- **Cocción** (pan, arroz, legumbres cocidas).
- **Enlatado** (atún, legumbres en conserva).
- **Pasteurización** (leche, yogur).
- **Fermentación** (queso, yogur, kimchi).
- **Congelación** (frutas y verduras congeladas).

No todo procesamiento es negativo; en muchos casos, mejora la **seguridad, durabilidad y accesibilidad** de los alimentos.

TODO ALIMENTO PROCESADO ES MALO



🎯 ¿Cómo elegir mejor los alimentos procesados?

- ▶ Elegir alimentos frescos y de temporada (no llevan etiquetas)



🎯 ¿Cómo elegir mejor los alimentos procesados?

- Si llevan etiqueta, aprender a interpretar y a elegir la versión más saludable.



Ingredientes: Harina integral de trigo, agua, levadura y sal.
Puede contener trazas de sésamo, soja y mostaza



¿Verdadero o falso?

SIN GLUTEN ES MEJOR PARA TODOS

“Sin gluten es mejor para todos”

El **gluten** es una proteína presente en el **trigo, la cebada y el centeno**. Su función es darles elasticidad y textura a muchos productos horneados, como el pan y la pasta.

Solamente deben retirar el gluten:

- Personas con enfermedad celíaca
- Personas con alergia al trigo
- Personas con sensibilidad al gluten no celíaca



“Sin gluten es mejor para todos”

⚠️ ¿Por qué no es mejor para todos?

1. Puede reducir el consumo de fibra y nutrientes 🍞❌

1. Muchos productos sin gluten están hechos con harinas refinadas (arroz, maíz), que tienen menos fibra y menos vitaminas del grupo B.

2. No ayuda a perder peso ⚖️

1. No hay evidencia de que eliminar el gluten haga bajar de peso.
2. Algunos productos sin gluten tienen más calorías y azúcares para compensar la textura.

3. Es más caro y no siempre necesario 💰

1. Los productos sin gluten suelen ser más costosos.
2. No hay beneficios si no hay una razón médica para evitarlo.



¿Verdadero o falso?

EL AZÚCAR ALIMENTA EL CÁNCER

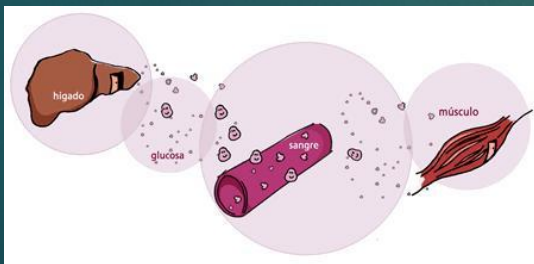
“El azúcar alimenta el cáncer”



“El azúcar alimenta el cáncer”

¿Qué nos dice la ciencia?

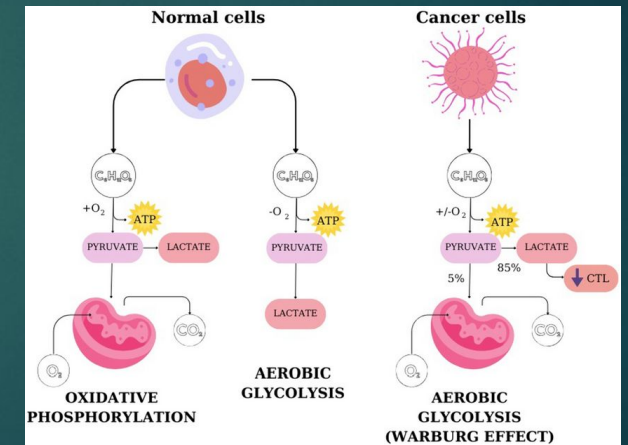
EL HIDRATO DE CARBONO ES EL COMBUSTIBLE POR EXCELENCIA DE TODOS LOS SERES VIVOS



Rapidez

Producción de lactato


En ausencia de carbohidratos, las células cancerosas pueden obtener la energía descomponiendo el glucógeno en glucosa, o a partir de las grasas y las proteínas.



“El azúcar alimenta el cáncer”

El exceso de azúcar sí puede aumentar el riesgo de cáncer indirectamente ⚠️

- El consumo excesivo de azúcar está relacionado con obesidad, inflamación crónica y resistencia a la insulina.
- La obesidad y el síndrome metabólico **aumentan el riesgo de varios tipos de cáncer** (mama, colon, páncreas).
- **No es el azúcar en sí, sino el efecto metabólico de su exceso** lo que puede contribuir al riesgo de cáncer.
- El azúcar **no "alimenta" el cáncer directamente**, pero el consumo excesivo de azúcar y una mala alimentación pueden aumentar factores de riesgo relacionados con el cáncer, como la obesidad y la inflamación. La clave está en llevar una alimentación equilibrada y evitar excesos.



La alimentación es una parte esencial de nuestra salud y bienestar, pero en un mundo lleno de información —y desinformación— es fácil caer en mitos que nos confunden.

La clave no está en los extremos ni en las dietas milagrosas, sino en el equilibrio, la variedad y la ciencia.

Fuentes fiables para consultar información

- **Colegio oficial de Dietista y Nutricionistas de la Comunidad Valenciana**
<https://www.codinucova.es/>
- **Organización Mundial de la Salud (OMS):**
<https://www.who.int>
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):**
<https://www.cdc.gov>
- **Ministerio de Sanidad (España):**
<https://www.mscbs.gob.es>
- **PubMed (base de datos de artículos científicos):**
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>
- **Google Scholar:**
<https://scholar.google.com>
- **Cochrane Library (revisiones sistemáticas):**
<https://www.cochranelibrary.com>
- **ScienceDirect:**
<https://www.sciencedirect.com>
- **Scopus:**
<https://www.scopus.com>
- **Academy of Nutrition and Dietetics:**
<https://www.eatright.org>

