
Cosas curiosas de los alimentos

31, marzo



Voy a citar algunas curiosidades de los alimentos que casi todos hemos oído alguna vez comentar. Aunque más que curiosidades deberíamos llamarlos mitos porque me he estudiado la **definición de mito** y se aproxima bastante a esta situación. La palabra mito se relaciona con **cuENTOS, con personas o cosas a las que se atribuyen cualidades, excelencias o características que no poseen**, sin embargo son verdades a ciegas para los que creen en ellos, son relatos conocidos por la comunidad que tratan de explicar dudas que surgen en cada pueblo.

La realidad es que muchos carecen de fundamento y tienden no sólo a confundirnos sino que también pueden hacer peligrar nuestra salud. Algunos de estos mitos son graciosos, pero de otros asusta que alguien crea que son ciertos. Lo que si me atrevo a decir es que **ninguno de ellos hay evidencia científica** de que sean ciertos, a día de hoy por lo menos, quien sabe si el futuro aportará sorpresas y novedades.

Para empezar el **chocolate**, quien no ha escuchado cosas así: *“es una golosina muy perjudicial que debemos excluir de nuestra alimentación, engorda, provoca caries, provoca acné, incluso provoca adicción”* ja,ja (parece una droga de abuso desde luego).

La frecuencia de consumo de los **huevos** hace que los tengamos muy frescos en nuestros comentarios, se oye decir: *“El huevo oscuro alimenta más que el blanco, los huevos crudos alimentan más que los cocinados; o si tienes colesterol, no puedes comer huevos nunca”*.



Con las **dietas de adelgazamiento** y el conocimiento de los alimentos que **engordan** o **adelgazan** hay tantos mitos, que daría para escribir un libro o dos, si no queremos que sea muy gordo... el libro claro está. Hay variedad de lo que podríamos llamar mitos-consejos:

“Para perder peso lo mejor es no comer hidratos de carbono (pan, cereales, azúcar, legumbres y pastas).”

“No importa cuanto comemos, lo importante es no mezclar alimentos (hidratos y proteínas).”

“Los ejercicios abdominales adelgazan”

“Las dietas cambian el metabolismo”

“La cerveza engorda”

“¿Cómo es posible comer de todo y no engordar a la vez?”

“Las mujeres embarazadas necesitan comer por dos”

“Todos los productos light son bajos en calorías.”

“Los productos dietéticos no engordan.”

“Las dietas ricas en proteínas ayudan a adelgazar”

Las **frutas** son también objetivo de reflexiones de todo tipo, en este caso al menos se habla alguna vez de adelgazar no todo va a ser siempre engordar:

“Beber zumo de naranjas, pomelo o limón por las mañanas quema las grasas.”

“La piña y el pomelo adelgazan.”

“El plátano y el aguacate engordan”

“Las frutas al final de la comida engordan.”



Los **alimentos** de uso diario son los que más tenemos en nuestra mesa y por tanto nos surgen las mayores dudas, a las que habrá que dar respuestas sean ciertas o no:

“La sal engorda.”

“El agua engorda.”

“El aceite de oliva no engorda.”

“El pan integral engorda menos que el pan blanco.”

“Las tostadas engordan menos que el pan.”

“El yogur natural es mejor que el yogur de sabor a frutas.”

“Los conservantes son perjudiciales para la salud”

“Las carnes alimentan más que los pescados.”

“Los pescados congelados pierden nutrientes.”

Todas estas frases sirven para demostrar que los comentarios son muy variados, pero no siempre acertados. La única solución que se me ocurre es que no nos fiemos de todo lo que oímos y que analicemos la fuente de donde viene la información. Y como no, aplicar el sentido común.

Comentarios

Marta - 30/08/2018 17:14

La verdad o soy incapaz de comprender lo que acabas de decir sobre los mitos, porque al final de cuentas No SE si los esta enumerando o esta afirmando lo que se dice. Usted esta aclarando o desinformando. No entendí? Disculpe y gracias