

Mitos y Realidades

Desmentir las opiniones erróneas y afirmaciones falsas sobre la alimentación es importante para el bienestar de la comunidad. Utilizar fuentes con base científica ayuda a educar a la comunidad universitaria y velar por su bienestar y conocimiento sobre nutrición.



Comer después del anochecer engorda.

El ayuno intermitente es la manera más fácil de bajar de peso y ayuda a retrasar el proceso de envejecimiento.



Solo debemos comer la clara de huevo, ya que la yema contiene mucho colesterol.



Necesitamos sudar para quemar grasa.



Los cambios asociados al peso no se deben a un tiempo u horario de ingesta específico, sino al desbalance energético comparado a la necesidad calórica para un peso saludable.

El ayuno intermitente no es un tratamiento seguro ni recomendado para perder peso. Mucho menos para personas con diabetes, embarazadas o con un historial de desórdenes alimentarios.



A pesar de que la yema contiene colesterol, su cantidad no es significativa para aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Es buena fuente de zinc, hierro, colina y vitamina D.

La grasa no se quema. Se utiliza como fuente de energía secundaria cuando nuestro cuerpo lo necesita.



Feria de Nutrición 2022

Preparado por:
Nicole M. Rodríguez Trujillo
Emanuel Carrillo Ramos

Estudiantes de Nutrición y
Dietética

Mitos y Realidades

Es muy probable que en algún momento hayas escuchado alguno de estos mitos y lo creíste cierto.



Debemos tomar agua antes de comer para controlar el apetito.



Comer pasta engorda. Por lo tanto, debemos evitarlas y sustituirlas con vegetales.



Los jugos de frutas y vegetales son saludables.



Las ensaladas son la opción más saludable para comer fuera del hogar.



No existe la necesidad fisiológica para tomar agua antes de comer para disminuir el apetito. Una dieta alta en fibra y un manejo moderado en grasas se encarga de esto.

Las pastas no engordan, el exceso de calorías es lo que contribuye a un aumento en peso.

A pesar de que los jugos aportan nutrientes, tenemos que considerar las azúcares añadidas y el porcentaje de jugo.



Las ensaladas son una buena opción pero no es la única. Podemos evaluar nuestras opciones e incluir una variedad de alimentos.



¿Qué otros mitos has escuchado?

Fuentes de Información

Uno de los retos más comunes con todo el acceso y disponibilidad a información en las redes es discernir entre fuentes confiables y alegaciones no verídicas. ¿Sabes cómo identificar una fuente de información confiable y basada en evidencia científica?



Evidencia Anecdótica

Este tipo de información se basa en experiencias individuales que no se pueden extender a las necesidades particulares de muchas personas.

No menciona datos científicos

Toda la información sobre suplementos nuevos debe tener, como base, evidencia clínica revisada por pares.



Existe consenso en contra

Profesionales en el campo aconsejan en contra de información en los medios

Rompimiento de la ley

Un Nutricionista Dietista licenciado es el único profesional autorizado por ley para hacer dietas o planes nutricionales.



¿Sabes cómo contactar a un nutricionista dietista licenciado/ registrado en Puerto Rico?



Visita: nutricionpr.org



Email: cndpr@nutricionpr.org

Preparado por:
Nicole M. Rodríguez Trujillo
Emanuel Carrillo Ramos

Estudiantes de Nutrición y
Dietética