

Mitos y creencias sobre la alimentación

PREVENCIÓN SECUNDARIA DE SALUD CARDIOVASCULAR

DEPARTAMENTO DE CARDIOLOGÍA

MITOS

¿El pan engorda?



FALSO

- El pan francés, no tiene aporte de materia grasa.
La receta original es harina, agua, levadura, sal.

Información nutricional: (pan de molde) (porción 50 gr 2 rodajas)

Valor calórico: 119 Kcal

Hidratos de carbono: 25 gr

Proteínas: 4,6 gr

Grasas totales: 0.8gr



¿CONSUMIR GALLETAS ES MEJOR QUE CONSUMIR PAN?



FALSO

Galletas malteada / Galletas marina

- Información nutricional (porción: 4 unidades)

- Aporte calórico: 136 kcal
- Hidratos de carbono: 24 gr
- Proteínas: 3.4 gr
- Grasas totales: 2.9 gr
- Grasas saturadas: 2 mg

- Información nutricional (porción: 4 unidades)

- Aporte calórico: 136 kcal
- Hidratos de carbono: 26 gr
- Proteínas: 3.5 gr
- Grasas totales: 2 gr
- Saturadas: 0.8gr

¿LOS PRODUCTOS INTEGRALES SON DE CONSUMO LIBRE?



FALSO

- Los productos integrales tienen aporte calórico similar a los productos elaborados con harina blanca.
- Como beneficio tienen aporte de fibra (conserva parte de la cáscara del grano de trigo).

**NO CONSUMO SAL; AGREGO
QUESO RALLADO, CALDOS
INSTANTÁNEOS PARA DAR SABOR.**

FALSO

- El queso rallado y los caldos en cubos tienen aporte de sodio, similares o mayores al sodio presente en la sal de mesa.

Queso rallado

- Información nutricional:
- 1 cucharada sopera.
- Valor energético: 50 cal.
- Carbohidratos: 0.
- Proteínas: 4,3 gr.
- Grasas totales 3,7 gr.
- **Sodio: 200 mg**



Caldos en cubos (1 cubo):

- Aporte sodio 1199 mg.



Sal de mesa:

- 1 gr de sal de mesa = 400 mg de sodio.

¿LA MANZANA VERDE TIENE MENOS AZÚCAR QUE LA MANZANA ROJA?



FALSO

- Aporte calórico manzana roja (100 gr) 60 calorías
- 15 gr. de hidratos de carbono.



- Aporte calórico manzana verde (100 gr) 52 calorías
- 13 gr de hidratos de carbono.

¿LA REMOLACHA NO PUEDE SER CONSUMIDA POR UNA PERSONA DIABÉTICA?



FALSO

- Información nutricional:
- 80 gr (1 unidad).
- Valor energético: 34 kcal.
- Hidratos de carbono: 6,6 gr.
- Fibra 2,2 gr.



LA LECHE DESCREMADA NO TIENE APORTE DE NUTRIENTES



FALSO

- Los lácteos descremados, tienen aporte de azúcares y proteínas, en proporciones similares a los productos enteros, el contenido de grasa es la única diferencia entre ambos productos.



LOS PRODUCTOS LIGHT SON LIBRES DE CALORIAS, AZUCARES Y GRASAS



FALSO

- Leer etiquetas.
- Son productos que tienen alguna reducción: calórica, de azúcares, de grasas o de sodio.

