

1. El comer después de cierta hora resulta en el aumento de peso. - **Mito**

No importa a qué hora usted coma. Lo importante es cuánto usted come.

Para adelgazar usted debe de mantenerse activo(a) físicamente para así usar más calorías de las que consume.



2. El comer comidas con un alto contenido de hidrato de carbono resulta en el aumento de peso. - **Mito**

El comer demasiado de cualquier alimento resulta en el aumento de peso. Si usted come más calorías que las que usa, ya sea en la forma de hidratos de carbono, proteína o grasa, el cuerpo las guarda en forma de grasa. El hidrato de carbono es una de las fuentes de energía esenciales para el cuerpo y es parte integral de un plan saludable de alimentación.

3. El no comer una de las comidas principales no es una buena manera de adelgazar. - **Realidad**

El no comer una de las comidas principales no es una buena idea. Lo mas probable es que usted comerá de más en su próxima comida si usted falla en comer una de las comidas principales. Es mejor comer servicios pequeños y balanceados durante el día.

4. Productos “naturales” son una manera efectiva de adelgazar. - **Mito**



Los productos naturales pueden no ser seguros ni efectivos. Consulte con su doctor o farmacéutico antes de usar cualquier producto para adelgazar.

5. Todo alimento puede ser parte de una alimentación saludable. - **Realidad**

Todos los alimentos pueden ser parte de una alimentación saludable. Tenga presente el balance y la moderación. Por ejemplo, de vez en cuando usted puede disfrutar una pequeña porción de su postre favorito aún si éste es alto en grasa y calorías. Tan sólo recuerde balancearlo con otros alimentos que sean bajos en grasa y calorías.

6. Alimentos que son bajos en grasa también son bajos en calorías. - **Mito**

Esto puede que sea o no cierto. Frutas y vegetales son naturalmente bajos en grasa y calorías. Los productos lácteos que son bajos en grasas y/o sin grasas tienen menos calorías que los productos regulares con grasa. Sin embargo, muchos de los productos procesados que son bajos o no tienen grasa (como las galletitas) tienen mucha azúcar. Asegúrese de leer el panel en la etiqueta que contiene los “Datos de Nutrición.”



7. Comidas como la carne (alto contenido de proteína) y papas (alto contenido de hidrato de carbono) no deben ser consumidas al mismo tiempo. - **Mito**

No existe evidencia científica para apoyar esta idea. Nuestro sistema digestivo procesa y absorbe los nutrientes de los alimentos que consumimos sin importar la manera en que éstos son consumidos. Otro mito es la idea que ciertas combinaciones de alimentos aceleran nuestro metabolismo.