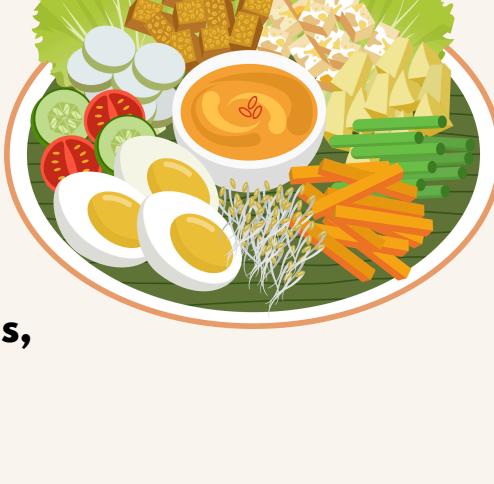


MITOS Y REALIDADES DE LA ALIMENTACIÓN



Mito: Comer después de las 8 pm engorda.

Realidad: Engorda el exceso de calorías, no la hora.



Mito: Los carbohidratos engordan.

Realidad: Los saludables (frutas, verduras, granos) son necesarios.

Mito: El pan integral y el blanco son iguales.

Realidad: El integral tiene más fibra y sacia más.

Mito: Saltarse comidas adelgaza.

Realidad: Puede causar ansiedad y comer de más luego.

. **Mito:** El agua con limón quema grasa.

Realidad: Solo hidrata; no quema grasa por sí sola.



Mito: Los productos "light" no engordan.

Realidad: Pueden tener azúcar y calorías ocultas.

Mito: Toda grasa es mala.

Realidad: Las grasas buenas (aguacate, nueces) ayudan al cuerpo.

. **Mito:** El huevo aumenta el colesterol.

Realidad: El consumo moderado es seguro.

Mito: La fruta engorda si se come de noche.

Realidad: La fruta no engorda por la hora.

Mito: Lo natural siempre es saludable.

Realidad: "Natural" no garantiza nutrición ni seguridad.

