



SALUD
SIN BULOS



I GUÍA
DE LOS BULOS
EN ALIMENTACIÓN

Autores:
Gemma del Caño
Pablo Ojeda
Beatriz Robles

Edita:
Instituto #SaludsinBulos





Los **bulos sobre alimentación** copan las informaciones falsas que circulan por internet y se comparten en redes sociales y aplicaciones de mensajería instantánea. La temática relacionada con la nutrición supone más de la mitad (54%) de las fake news detectadas por los médicos que han participado en el **I Estudio sobre Bulos de Salud**, editado por el Instituto **#SaludsinBulos** y **Doctoralia**.

La proliferación de estos bulos tiene consecuencias para la salud. Mucha de la información falsa que se difunde carece de evidencia y base científica. Se realiza para crear alarma o desprestigiar a alguna marca, persona, producto o alimento. Sin embargo, su extrema viralización termina calando en la sociedad con una falsa imagen de verdad.

Es el caso de la gran mayoría de las falsas creencias relacionadas con la alimentación: **alimentos supuestamente cancerígenos, infectados o peligrosos son habituales protagonistas de los bulos**. También, se demoniza el azúcar de las frutas, se asegura que deben comerse a horas determinadas o que las personas con diabetes deben restringir la ingesta de algunas de ellas. Otro mito extendido es el de los mal llamados ‘superalimentos’, estrategias de marketing para colar en la lista de la compra productos que no son la base de la dieta mediterránea, más caros y no son imprescindibles para una alimentación sana. Otro tipo de bulo recurrente se ceba con la industria alimentaria y la acusa de emplear técnicas peligrosas para el consumidor.

Ante la proliferación de estos bulos sobre alimentos (frutas, pescados o carnes), un sector muy propenso a estas fake news, el Instituto **#SaludsinBulos** ha editado esta **I Guía de los Bulos en Alimentación**. Los profesionales sanitarios que se han encargado de desmontar los bulos son **Gemma del Caño**, farmacéutica especializada en innovación, biotecnología y seguridad alimentaria; **Pablo Ojeda**, dietista, master en coaching nutricional y experto en obesidad y nutrición deportiva; y **Beatriz Robles**, nutricionista y tecnóloga de alimentos. Los tres pertenecen a la red de ‘cazabulos’ de **#SaludsinBulos**.

Fdo.: Carlos Mateos, coordinador de **#SaludsinBulos**.

#SaludsinBulos

El Instituto **#SaludsinBulos** es una iniciativa de la agencia de comunicación COM Salud y la Asociación de Investigadores en eSalud (AIES) para combatir los bulos de salud en la Red a través de información, formación a profesionales sanitarios y pacientes, análisis y tecnología para detectar la desinformación y divulgar, como chatbots.



¿El pan quemado de las tostadas provoca cáncer?

En el pan quemado se forma **acrilamida**, un compuesto clasificado por la **IACR** como probablemente carcinogénico para humanos.

Para que esta sustancia aparezca, el alimento tiene que tener azúcares reductores y aminoácidos (fundamentalmente asparagina) y someterse a temperaturas de cocinado por encima de 120°C.

No es exclusivo del pan, también se forma con el tratamiento térmico de patatas, croquetas, bollería, café, cereales de desayuno...y la **EFSA** (<https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.2903/j.efsa.2015.4104>) **manifestó en 2015** su preocupación por los niveles de exposición a la acrilamida a través de la dieta.

Para reducir su aparición, no deben cocinarse estos alimentos por encima de 170°C y tienen que adquirir un color tostado, evitando el marrón oscuro. En el caso de la industria, la normativa exige a las empresas que implanten medidas de mitigación, aunque no hay valores máximos establecidos.

¿La papaya es abortiva en el embarazo?



Es un mito ampliamente extendido en algunas comunidades de la India, en las que se dividen los alimentos y los ciclos vitales en “calientes” y “fríos”.

En esta concepción, el embarazo sería un estado “caliente” y el consumo de alimentos “calientes” durante la gestación (entre los que se encuentra la papaya) sería dañino para la madre y potencialmente abortivo, aunque se volverían imprescindibles tras el parto para facilitar la recuperación y la secreción de leche. Es una creencia sin ninguna base científica pero muy arraigada entre las mujeres de algunas zonas de la India.



¿A dieta puedo tomar leche entera?

Apesar de que tradicionalmente se ha aconsejado optar por las variedades de lácteos desnatados cuando se sigue una dieta para pérdida de peso, la evidencia científica actual (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4814348>) parece ir en contra de esta pauta (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26912496>), que se centra en la cantidad de calorías y grasa sin tener en cuenta otros aspectos como el alimento en su conjunto o la saciedad.

Las **European Guidelines for Obesity Management in Adults** incluyen entre sus recomendaciones sustituir los lácteos bajos en grasa por lácteos enteros, como estrategia de manejo de la obesidad.





¿La fruta por la tarde altera a los niños por la cantidad de fructosa?

El azúcar no influye en el comportamiento de los niños.

Como se han encargado de aclarar la **Academy of Nutrition and Dietetics** (<https://www.eatright.org/food/nutrition/dietary-guidelines-and-myplate/sugar-does-it-really-cause-hyperactivity>) o el prestigioso portal **WebMD** (<https://www.eatright.org/food/nutrition/dietary-guidelines-and-myplate/sugar-does-it-really-cause-hyperactivity>) la supuesta relación de la ingesta de azúcar con la hiperactividad infantil es un mito que se remonta a los años 70, cuando un médico sugirió la eliminación de algunos compuestos como tratamiento contra la hiperactividad.

Debido a la ruta metabólica de la fructosa, su ingesta en forma de azúcar añadido se relaciona con diversos efectos adversos como alteraciones en el control glicémico, hiperuricemia y elevación de los triglicéridos, pero estos no aparecen cuando se consume a partir de las frutas enteras como se recoge en revisiones sistemáticas recientes (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30463844>, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31061018>, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30144893>).

Entre los efectos perjudiciales del consumo de fructosa como azúcar añadido no se encuentra la alteración del comportamiento infantil.

¿La panela reemplaza al azúcar por ser un producto “natural”?

Según el **Códex Alimentarius**, el azúcar blanco es sacarosa (un disacárido formado por glucosa y fructosa) y la panela es sacarosa cristalizada a partir de jugo de caña parcialmente purificado presentada como cristales de sacarosa cubiertos por una película de melaza de caña.

Entre un 80% y un 90% de la composición de la panela es exactamente la misma que la del azúcar blanco (sacarosa), y el resto es agua, minerales (potasio, calcio, sodio, hierro), vitaminas (fundamentalmente del grupo B) y una pequeña proporción de compuestos fenólicos.



No obstante, no puede considerarse una fuente dietética de estos micronutrientes, puesto que la cantidad que deberían consumirse de panela para obtener un aporte significativo de estos supera con mucho los límites máximos de azúcares libres recomendados.

¿Con diabetes puedo comer fruta?

Sí. La **Comisión Europea** considera que el consejo dietético para las personas con diabetes debe ser el mismo que para la población general, basándose en una alimentación saludable y teniendo en cuenta sus necesidades individuales.

La **Asociación Americana de Diabetes** (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24357208>) y la **Guía Nutricional para la prevención y el tratamiento de la Diabetes del Reino Unido** recomiendan ingerir hidratos de carbono procedentes

de verduras, frutas, cereales integrales, legumbres y lácteos, evitando los que procedan de alimentos que contengan grasas, azúcares y sodio añadidos.

Una reciente revisión sistemática (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30764511>) de alta calidad concluye, además, que este tipo de dieta se relaciona con menor incidencia de enfermedad cardiovascular y mejora la presión arterial en personas que sufren diabetes.





¿El azúcar extraído del abedul tiene propiedades diferentes al azúcar normal?

Sí. El producto que se conoce como “**azúcar de abedul**” es un hidrato de carbono que legalmente no se considera azúcar (<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=DOUE-L-2011-82311>), ya que es xilitol, un polialcohol que se emplea como aditivo (E-967) por sus propiedades edulcorantes. Son compuestos con menor valor calórico que los azúcares (2,4 kcal/g frente a 4 kcal/g) y el mismo poder endulzante.

Se absorbe parcialmente en intestino delgado y llega al intestino grueso, donde puede fermentar por la acción bacteriana. Su presencia en el intestino grueso incrementa la presión osmótica, lo que puede producir diarreas si se consume en grandes cantidades (tal como se refleja en el etiquetado de los productos que lo contienen).

La **Comisión Europea** (http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/) permite hacer alegaciones de propiedades saludables para todos los edulcorantes intensos por su capacidad para ayudar a mantener la mineralización de los dientes y el menor aumento de glucosa en sangre, siempre que se empleen como sustitutos del azúcar.

¿La leche engorda menos, sin lactosa o desnatada?

La presencia de lactosa no tiene relación con el incremento de peso. La lactosa es un azúcar simple formado por dos monosacáridos: glucosa y galactosa.

En la leche sin lactosa no se elimina este compuesto, sino que se rompe con la ayuda de una enzima (β -galactosidasa o lactasa), de forma que, en lugar de contener el disacárido, la leche contiene los monosacáridos libres. El contenido final de azúcares en la leche sin lactosa es el mismo que en la leche convencional y el valor nutricional es idéntico.

¿El ajinomoto es perjudicial para la salud?

Ajinomoto es el nombre de la empresa que empezó a comercializar el **glutamato monosódico** y, aunque fabrica otros condimentos, el nombre "Ajinomoto" se ha convertido en categoría de producto.

Es una sal formada por un mineral, el sodio, y un aminoácido, el ácido glutámico. Se emplea como aditivo potenciador del sabor.

El ácido glutámico aparece de forma natural en numerosos alimentos como los quesos, la salsa de soja, las nueces o los tomates y la **FDA** considera que el ácido glutámico contenido en el glutamato monosódico y el que aparece en las proteínas de los alimentos son "químicamente indistinguibles".

Pese a la creencia de que su consumo produce el conocido como "síndrome del restaurante chino", este solo se produciría con

¿El glutamato monosódico es perjudicial?

la ingesta de altísimas cantidades, no alcanzables en condiciones normales de consumo (<https://www.fda.gov/food/food-additives-petitions/questions-and-answers-monosodium-glutamate-msg>).

No obstante, la **EFSA** (<http://doi.wiley.com/10.2903/j.efsa.2017.4910>) ha reevaluado recientemente la seguridad de este aditivo y ha propuesto revisar las dosis a las que están autorizados los aditivos que contienen glutamato, puesto que la exposición dietética a este grupo de aditivos en la UE excede la Ingesta Diaria Admisibles establecida en 30 mg/kg peso corporal.

Debe tenerse en cuenta que este aditivo se usa fundamentalmente en productos ultraprocesados, por tanto, la alta exposición se debe a la elevada ingesta de este tipo de alimentos.



¿Hay que añadir lejía a la verdura para limpiarla?



¿y si es de bolsa?

Depende. Las frutas y verduras están en contacto con suelo, polvo... y hay que tener ciertas precauciones si las vamos a consumir crudas. Al comprarlo comprobaremos que no tengan daños externos. Conservarlas en la nevera separadas de alimentos crudos. Antes (y después) de manipularlas, debemos lavarnos las manos, así como mantener las superficies limpias.

Para lavarlas es necesario mantenerlas bajo el grifo, frotando cada hoja por separado. Con esto sería suficiente

con los productos que adquirimos en el supermercado.

Pero si vienen directamente del campo o quieres algo de garantía más (ya os digo que no es necesario), se puede añadir una cucharadita de lejía apta para la desinfección de agua de bebida en 3 litros de agua, dejar 5 minutos y después aclarar.

En la lechuga embolsada, no sería necesario porque ya se ofrece completamente limpia.

NO. Europa prohibió el uso de los anabolizantes tradicionales, los productos hormonales y los β -agonistas como promotores del crecimiento en todas las especies productivas.

Vamos, que no se pueden utilizar, están prohibidas. Y, aun así, no es una actuación práctica, ¿imaginas lo que es tener que pinchar pollo a pollo? Absolutamente inviable. Y otra vez "aun así", las hormonas son proteínas que se parten en cachitos en el organismo. Y una vez más "aun así", la cantidad que tomaríamos es infinitamente menor a la que producimos habitualmente en nuestro organismo.

Actualiza a tu endocrino, no hay "aun así" porque no hay hormonas en la carne.

¿Es necesario consumir menos pollo si tienes un problema hormonal?



¿Es más sano el ECO que el convencional?

No. Los productos con el sello ECO no son más sanos que los convencionales.

La **normativa ECO** se centra en el punto de vista medioambiental. Tanto uno como el otro tienen fitosanitarios autorizados (que en ninguno de los dos están en el alimento) y, en el caso de animales, ninguno de los dos tiene antibióticos u hormonas.

Elige lo que quieras, pero desde el conocimiento.



¿Es saludable comer legumbres de bote o verdura congelada?

Sí. Hay que comer frutas, verduras y legumbres. Tres patas muy importantes de una buena alimentación. Cómelas en todas sus formas, tamaños y métodos de conservación.

En el caso de legumbres de bote, pueden tener aditivos para mejorar el aspecto, pero eso no hace que el producto sea peor, los aditivos son

seguros y ésta es una forma muy sencilla de facilitar la elaboración.

Ocurre lo mismo con la verdura congelada, antes de congelarla se le da un escaldado previo que facilita fijar algunos nutrientes (y disminuyen algunos, sí) pero en ningún caso justifica que no se puedan comer. Son una gran alternativa rápida y sana.



¿Las frutas y verduras están modificadas genéticamente?



No. Aunque así fuera no habría ningún problema.

La humanidad lleva años modificando el material genético de vegetales y animales con sistemas como cruces, injertos o selecciones de especies.

Vemos todas las frutas y verduras iguales en los supermercados porque

se seleccionan previamente para que así sea, se clasifican por tamaños y formas.

En otros países como Estados Unidos o Centro América, el uso de alimentos transgénicos está generalizado, podemos encontrarlos en productos importados porque vendrá especificado en la etiqueta si están en cantidades superiores a 0.9%.

Los alimentos transgénicos no tienen mayor problema que el miedo y la desinformación. Ellos llevan 30 años demostrando seguridad y nosotros seguimos sin cambiar el chip.

¿El zumo del limón depura?



No. O bueno, sí, si por depurar entendemos que desgasta el esmalte dental (es una broma). Ni depura ni necesitamos que lo haga. Tenemos tres órganos en el cuerpo que se encargan de nuestra “depuración”: el hígado, el riñón y los pulmones. No, no son como los filtros del coche que hay que cambiarlos o limpiarlos. Todo es químico y esto también, no se cansan, están preparados para aguantarnos toda la vida sin mayor problema.

El limón tiene una cantidad importante de E-330 pero se puede encontrar también en muchos otros alimentos. No hay ningún nutriente en él que justifique cualquier efecto depurador en el organismo. Y no, no cura nada.

¿Qué diferencia hay entre el aceite de girasol y el aceite de oliva virgen extra?

Son los dos tipos de aceite más consumidos en España, y es una suerte, no son de los “malos”. Pero sí existen diferencias.

El **aceite de girasol** es más abundante en ácidos grasos poliinsaturados, sobre todo linoleico.

En cambio, en el **aceite de oliva** la proporción es ácidos grasos monoinsaturados, como el ácido oleico.

Esto les otorgará características organolépticas distintas, es decir, color, olor, sabor y textura.

Pero la diferencia más importante será en el uso para la fritura. Siempre se ha pensado que es mejor freír con aceite de girasol pero la realidad es que no... los ácidos grasos poliinsaturados son menos estables con el calor. Esta creencia viene porque este aceite es más barato y tiene un sabor más neutro que el de oliva.

Con el calor de la fritura del aceite de girasol, pueden formarse algunos compuestos que suenan fatal, los radicales libres. Esto podemos minimizarlo utilizando el aceite de girasol alto oleico.

El factor limitante siempre será el precio. Cuando se pueda adquirir aceite de oliva virgen extra, fenomenal. Si no se puede, al menos podemos asegurar que ambos tendrán buenas propiedades.



¿Los edulcorantes son nocivos para la salud?



NO. Todos los aditivos son seguros, los edulcorantes también. La única precaución que deberíamos tener es la de no exceder la dosis de polialcoholes (xilitol, maltitol, sorbitol) porque pueden provocar diarrea. Pero que sean seguros no significa que sean necesarios. Actualmente, el umbral de dulzor que requerimos para los alimentos es muy elevado. El único riesgo es que no seamos capaces de descubrir el sabor real del producto porque lo enmascaramos con ese dulzor y cuando no lo encontremos con edulcorantes, lo haremos con azúcar.

Como con el resto de aditivos, deberíamos empezar por valorar la calidad global del producto que estamos eligiendo. Si no es sano, con edulcorantes tampoco.



¿Hay algún edulcorante mejor que otro?

Depende. Comenzando por remarcar la seguridad de todos ellos, sí podemos encontrar diferencias en cuanto a los efectos de dosis máximas y si se tiene alguna restricción por enfermedad.

Por ejemplo, el aspartamo lleva una declaración extra en el etiquetado: “contiene una fuente de fenilalanina”. Esto es porque existe una enfermedad, la fenilcetonuria, donde no pueden metabolizar este compuesto.

Los polialcoholes en exceso pueden tener un efecto laxante porque no se digieren del todo y nuestra microbiota se los “come”. Esto puede provocar gases, aumento de agua en las heces y por tanto, diarrea. Pero, lo dicho, en altas dosis.

El aspartamo, sacarina, ciclamato, sucralosa y cualquier otro edulcorante del que hayas escuchado efectos tóxicos, es falso. Este mito permanece desde los años 70 donde se hicieron estudios en ratones que después demostraron que no se aplicaban a personas y que las cantidades suministradas eran muy superiores a las que pueda ingerir una persona... en toda su vida.

No, la estevia no es más “natural”. En realidad no es la planta lo que se utiliza para endulzar (por más foto que pongan), son glicósidos de esteviol, obtenidos igual que el resto de edulcorantes y con la misma seguridad.

¿Existen “superalimentos”?

Espirulina, té marcha, semillas de cáñamo, camu...



No. Los **superalimentos** no existen. No hay ningún alimento que, por sí mismo, merezca la categoría de “superalimento”. Como mucho... las lentejas, pero como no tienen un nombre raro, pues no nos lo creemos.

Ningún alimento es imprescindible y, por supuesto, ningún alimento tiene propiedades “extra” a las habituales por más milenarios que sean o de países con nombres inhóspitos vengan.

Nunca consumiremos la cantidad suficiente de ninguno de ellos como para que compensen las “supuestas propiedades” que nos dicen.

Mejor comamos comida normal, no es necesario gastar más por algo que no será más efectivo que cualquier otra comida saludable.

¿Son las mermeladas tan perjudiciales?

Las mermeladas, una vez cocinadas, unas 2/3 partes de la mezcla final que la componen es azúcar. Sin embargo, no se trata de productos excesivamente calóricos, son bajas en contenido en grasas y proteínas. Por ejemplo, 25 g de mermelada (que es lo que utilizaríamos en dos tostadas) contiene 64,5 Kcal y 15,65 gr de azúcar, lo equivalente a dos sobres. Por esa razón, deben consumirse con moderación y se desaconsejan en personas diabéticas.

Su consumo tampoco está aconsejado en personas con sobrepeso u obesidad que se encuentren en tratamiento de pérdida de peso. Sin embargo, no hay que olvidar que pueden aportar un punto de satisfacción cuando nos encontramos en un proceso de cambio, con lo que siempre es mejor llegar a un acuerdo con tu profesional para integrarlas en la alimentación en caso de que el paciente así lo desee.





¿La fruta fermenta después de las comidas?

La fruta se puede comer en cualquier momento.

La descomposición, o fermentación, significa acción bacteriana en los alimentos que resultan en descomposición. Y debido a la presencia de ácido clorhídrico, el estómago tiene muy pocas bacterias.

Uno de los propósitos principales del estómago, es esterilizar los alimentos mezclándolos y batiéndolos dentro del estómago que contiene ácido.

El lugar donde la fruta produce gas está en el colon, no en el estómago. El colon está cargado de bacterias y actúa como el sistema de alcantarillado del cuerpo.

¿Se puede comer plátano en una dieta?



Los plátanos contienen carbohidratos, fibra, algunos nutrientes esenciales y antioxidantes. Un plátano de tamaño mediano proporciona 105 calorías.

Los plátanos contienen mucha fibra, ésta es importante para mantener los hábitos intestinales regulares, desempeña un papel vital en la salud digestiva y aporta saciedad lo cual es muy importante en esa bajada de peso. Comer grandes cantidades de fibra incluso se ha relacionado con un menor riesgo de enfermedades cardíacas, diverticulares y algunos tipos de cáncer.

Una ingesta adecuada de fibra también está vinculada a un peso corporal reducido.

¿La sandía y el melón por la noche son indigestos?



Falso, es un alimento perfecto para tomar en cualquier momento.

Siempre hay que tener en cuenta que el componente principal en ambos es el agua por lo que si tomas una gran cantidad de estos en la cena, puede que te tengas que levantar al baño en mitad de la noche.

Tomar zumo de naranja antes de comer, ¿estimula los jugos gástricos y da más hambre?

Bien sabido es que los zumos, sean del tipo que sea tienen un alto contenido en azúcares libres, estos azúcares al ingerirlos hacen que tengas una subida importante de insulina, la cual al cabo del rato tiene un descenso llamativo por lo que es en ese momento cuando puedes tener esa sensación de hambre.

El problema es que la carga de azúcar que te metes en el cuerpo es muy importante, unos 25 gr por vaso y esto está relacionado con diversas complicaciones de salud, obesidad, colesterol, diabetes tipo 2, etc. Por lo que como técnica para tener más hambre no es aconsejable en absoluto.



¿Es malo el chocolate?

No. El chocolate es bueno a nivel cardiovascular, contiene antioxidantes, disminuye la presión sanguínea, disminuye el colesterol LDL (malo), produce saciedad por sus grasas y esto es positivo incluso en una bajada de peso.

Ahora bien, entendamos por chocolate aquel que contiene más de un 75% de pureza y en unos valores de ingesta de no más de una o dos onzas.

Actualmente se le llama chocolate a todo y lo más normalizado son aquellos donde su proporción de azúcar en algunos casos llega hasta el 70% de su totalidad. La ingesta de este tipo de “chocolates” es muy perjudicial para la salud.



¿La leche de coco es saludable aun siendo su grasa saturada?



Se podría decir que sí, la investigación sugiere que la leche de coco tiene tres beneficios para la salud principales, que son efectos sobre la pérdida de peso, la salud del corazón y el sistema inmunológico.

Ciertamente es una leche que por sus características organolépticas se suele usar en nuestro entorno más para la repostería, batidos, salsas, etc.

La pregunta sería si quizás en un contexto como el nuestro, tendría sentido sustituir la leche de coco por otra leche tipo vaca o cabra. Yo creo que no.



¿Si tengo el azúcar al límite, puedo comer un dátil?

Aquí debemos diferenciar entre cantidad y calidad.

Tengas obesidad, diabetes u otra patología que lo permita tomarte UN dátil no te va a suponer problema ya que aunque tenga una elevada cantidad de azúcares, su cantidad de fibra también es muy elevada.

El problema reside si en lugar de tomarte uno te tomas 3 o 4 y todos los días, ahí ya debemos tener cuidado y no sería recomendable dada tu patología. Pero en un contexto fuera de la enfermedad y con unos patrones bien establecidos de comida, ejercicio, actividad mental, etc. no hay problema en tomarse algunos dátiles de vez en cuando.

¿Qué distingue la fructosa del azúcar?

Glucosa.

El monosacárido más importante es la glucosa, la fuente de energía preferida del cuerpo. La glucosa también se conoce como azúcar en la sangre, ya que circula en la sangre y se basa en las enzimas glucoquinasa o hexocinasa para iniciar el metabolismo. Su cuerpo procesa la mayoría de los carbohidratos que ingiere en glucosa, ya sea para usarlos inmediatamente como energía o para almacenarlos en las células musculares o en el hígado como glucógeno para su uso posterior. A diferencia de la fructosa, la insulina se secreta principalmente en respuesta a las concentraciones elevadas de glucosa en la sangre, y la insulina facilita la entrada de glucosa en las células.

Fructosa

La fructosa es un azúcar que se encuentra naturalmente en muchas frutas y verduras y podemos decir que en su forma original no es perjudicial. La fructosa se agrega a bebidas, como refrescos, zumos o bollería industrial. Sin embargo, es muy diferente de otros azúcares porque tiene una ruta metabólica diferente y no es la fuente de energía preferida para los músculos o el cerebro. La fructosa solo se metaboliza en el hígado y se basa en la fructoquinasa para iniciar el metabolismo. También es más lipogénico, o productor de grasa, que la glucosa. Además, a diferencia de la glucosa, no causa la liberación de insulina ni estimula la producción de leptina, una hormona clave para regular la ingesta y el gasto de energía. Estos factores aumentan la preocupación sobre el consumo crónico de fructosa en la dieta, ya que parece comportarse más como grasa en el cuerpo que como otros carbohidratos.

Sacarosa

La sacarosa se conoce comúnmente como azúcar de mesa y se obtiene de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera. Las frutas y verduras también contienen naturalmente sacarosa. Cuando se consume sacarosa, la enzima beta-fructosidasa separa la sacarosa en sus unidades de azúcar individuales de glucosa y fructosa. Ambos azúcares son absorbidos por sus mecanismos de transporte específicos. El cuerpo responde al contenido de glucosa de la comida de la manera habitual; sin embargo, la captación de fructosa se produce al mismo tiempo. El cuerpo utilizará la glucosa como su principal fuente de energía y el exceso de energía de la fructosa, si no es necesario, se vertirá en la síntesis de grasa, que es estimulada por la insulina liberada en respuesta a la glucosa.

¿Son buenas las dietas *keto*?

Las dietas digamos que pueden ser buenas y malas al mismo tiempo. Esto siempre va a depender de cual sea tu circunstancia y tu necesidad.

Una dieta keto será positiva siempre y cuando tus objetivos y necesidades te permitan realizarla de manera correcta y bien pautada.

Lo único que siempre debes pensar es si la dieta que vas a hacer puedes mantenerla en el tiempo. Si la respuesta es no probablemente no sea la dieta más indicada para ti a no ser que sea pautado por algo muy específico.



¿El ayuno intermitente puede hacerlo todo el mundo?

El ayuno intermitente está cada vez más demostrado que es una buena estrategia nutricional y las mejoras no solo son en el peso sino en otros parámetros de salud.

Ahora bien, al igual que puede ser una buena estrategia nutricional no es una dieta de estilo de vida ya que muy, muy difícilmente puedas llevarla (hablamos siempre en términos generales) durante el resto de tu vida.

Siempre que vayas a hacer una dieta, busca algo que puedas compatibilizarlo con tu vida y estado anímico. Ésa será la mejor dieta para ti.

De las harinas: trigo, maíz, almendra, arroz, garbanzo... ¿Cuál usar?

Sin duda la que te convenga dependiendo de su destino, algunos ejemplos son:

Almendra:

Se obtiene de las almendras finamente molidas, sin su cáscara. Como la mayoría de frutos secos, se caracteriza por su bajo índice glucémico y su significativo contenido en proteínas, grasas saludables y vitamina E.

Es ideal para recetas de repostería como los bizcochos densos y los panes. También reemplaza las migas de pan en recetas como las albóndigas y los empanados.



Garbanzo:

La harina de garbanzo es una fuente significativa de proteínas de alta calidad, fibra, minerales y sustancias antioxidantes. En Oriente Medio y la India la utilizan desde hace cientos de años y, combinada con agua, podemos conseguir rápidamente una pasta parecida al hummus. También tiene un índice glucémico bajo y se emplea solo en recetas saladas porque en las dulces no suele quedar bien.



Arroz:

La harina de arroz se elabora a partir de los granos de este cereal finamente molidos o triturados.

Se puede hacer con arroz blanco, aunque también es válido utilizar el integral y puedes sustituirla por otras como la de trigo. Asimismo, aporta una textura similar en panes horneados, con la ventaja de estar compuesta por carbohidratos complejos, vitaminas y minerales.



Si tengo retención de líquidos, ¿Puedo tomar hidratos o fruta por la noche?

Quizás esto sea más interesante explicarlo antes de decir un simple sí o no.

Todo esto se debe a la forma en que los carbohidratos se almacenan en nuestros cuerpos. Esto no es necesariamente algo malo, ya que algunos carbohidratos almacenados desempeñan un papel en el suministro de energía entre las comidas.

Algunos de los carbohidratos que consumimos se almacenan en forma de glucógeno. Por cada gramo de carbohidrato almacenado en el cuerpo (como glucógeno) hay aproximadamente 2-3 gramos de agua retenida.

El glucógeno se almacena en el hígado y en los músculos, donde puede convertirse rápidamente en glucosa para proporcionar energía cuando la necesita. Las moléculas de glucógeno contienen agua y, por lo tanto, mientras más glucógeno almacene, más agua retendrá en el proceso.

Este proceso corporal explica por qué cuando las personas siguen una dieta o restringen la ingesta de carbohidratos, ven una pérdida de peso inicial ya que el peso del agua se pierde con la pérdida de glucógeno muscular.

Cuando se trata de carbohidratos y retención de agua, los carbohidratos complejos saludables (como los cereales integrales, las frutas y las verduras) producen menos retención en comparación con los carbohidratos simples procesados (como papas fritas, pizza o ultraprocesados).

En términos de retención de agua, no necesariamente, ya que es más sobre el almacenamiento de carbohidratos en el cuerpo (como el glucógeno) que afecta la cantidad de agua retenida.

También es más probable que un carbohidrato procesado tenga mayores cantidades de sodio, lo que podría aumentar la retención de agua.





¿Es mejor el cuscús que la pasta tradicional?



Son primas hermanas. Al ser un alimento cuyo aporte calórico se obtiene principalmente de los carbohidratos, es ideal para deportistas, por otro lado deberá consumirlo con moderación quien siga una alimentación donde este nutriente esté limitado, por ejemplo, en dietas hipocalóricas.

El cuscús contiene todos los nutrientes que cabe esperar en el trigo: carbohidratos complejos, proteínas, vitaminas del grupo B (excepto B12, por tratarse de un alimento vegetal) y una cantidad importante de manganeso.

El cuscús sí es cierto que quizás sea más versátil y rápido de hacer pero lo importante en ambas es que el consumo debe ser en su forma integral que es donde encontraremos todos sus beneficios.