

¡NO TE CREAS TODO LO QUE DICEN!

¿Es verdad que beber agua con la comida engorda? Descubre algunos de los mitos más extendidos sobre la alimentación.

MITOS SOBRE LOS ALIMENTOS

5 afirmaciones muy frecuentes sin base científica alguna

1

Comer carbohidratos por la noche engorda. La ingesta calórica diaria es lo determinante para ganar o perder peso.

2

El pan engorda. Engorda consumir a lo largo del día más energía de la que gastamos, no un alimento en concreto.

3

Beber agua con la comida engorda. El agua no aporta calorías, por lo tanto no engorda, independientemente de cuándo se tome.

4

Es mejor no comer fruta después de una comida. No existe ninguna evidencia que indique que esta afirmación sea cierta.

5

Mezclar proteínas y carbohidratos engorda. Las dietas disociadas no tienen ningún fundamento. Se pueden combinar grasas, proteínas y carbohidratos.

**NO EMPIECES
UNA DIETA QUE
DEJARÁS
ALGÚN DÍA.
COMIENZA UN
ESTILO DE VIDA
QUE PERDURE**



**NO NECESITAS
COMER MENOS
SOLO COMER BIEN**

**La obesidad es responsable de
3,4 millones de muertes al año**

Logo empresa

Fundación
MAPFRE

¡Elige salud!

Fundación
MAPFRE

Logo empresa

¿CÓMO DEBE SER UN PLATO SALUDABLE?

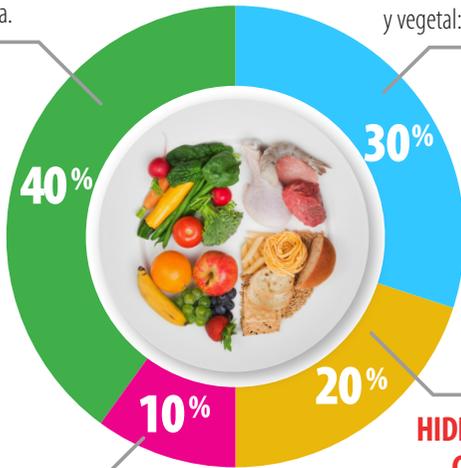
Una comida equilibrada debe contener 4 grupos de alimentos básicos

VEGETALES

Cuanta más cantidad y variedad de verduras se consuma a diario, mejor. Se pueden tomar cocinadas o crudas a modo de ensalada.

PROTEÍNAS

De origen animal: huevo, pescado o carne; y vegetal: legumbres.



HIDRATOS DE CARBONO

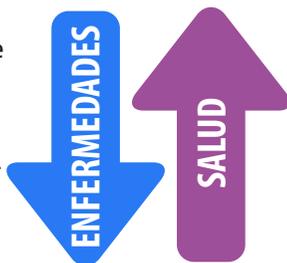
Patatas (cocidas o al horno), la pasta, el arroz y el pan (mejor integrales).

FRUTAS

Es el postre perfecto. Una fruta fresca de temporada es la mejor opción.

¿POR QUÉ NECESITAMOS COMER DE FORMA EQUILIBRADA?

Una alimentación equilibrada disminuye el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.



Una correcta nutrición mejora el sistema inmune, contribuye al desarrollo saludable, promueve un peso adecuado y ayuda a evitar enfermedades crónicas.

¡Empieza a alimentarte mejor!

LO QUE DEBERÍAS EVITAR



de carne procesada consumida a diario aumenta un 18% el riesgo de cáncer colorrectal.

CONFIAR EN LOS SUPLEMENTOS

Una alimentación equilibrada y saludable es suficiente para suministrar todos los nutrientes que necesitas. Desconfía de los suplementos para suplir una mala alimentación.

SAL EN EXCESO

El consumo elevado de sal incrementa el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular.

ALIMENTOS PROCESADOS

Las dietas ricas en grasas saturadas y en azúcares refinados favorecen la aparición de enfermedades coronarias. Se consideran alimentos con alto contenido en azúcares los refrescos, las golosinas, los postres y los productos de confitería.

NO BEBER SUFICIENTE AGUA

Escogeremos mal si sustituimos el agua por otras bebidas como refrescos, batidos lácteos azucarados, zumos de frutas, néctares, bebidas alcohólicas o café.



de aceite de oliva virgen es la cantidad recomendada a diario, según la Fundación Española del Corazón.

LO QUE DEBERÍAS HACER

MÁS VEGETALES

Aproximadamente unas tres cuartas partes de tu dieta deben proceder de alimentos frescos de origen vegetal: frutas, verduras, tubérculos, legumbres y frutos secos al natural.



es el número mínimo de raciones de frutas y hortalizas frescas que debemos consumir.

COMPRAR A CONCIENCIA

La salud empieza en el mercado. Elige alimentos frescos frente a los procesados. Familiarízate con la lectura del etiquetado de los productos.

COMER SIN PRISAS

Masticar bien las comidas hará que la sensación de saciedad sea la adecuada, además de disfrutar mucho más de los alimentos.

1.700.000

muerdes al año se podrían evitar en el mundo si el consumo de sal se redujera.



DESAYUNAR BIEN

Un buen desayuno no tiene por qué ser un café con leche, tostada y zumo de naranja. Juega con la fruta, los frutos secos y, por qué no, verduras, huevos o cualquier otro plato saludable.