



LOS ALIMENTOS

Mitos y Realidades

Yury M Caldera P
yurycaldera@infoalimentario.com
+58 412 9710887
@infoalimentario
www.infoalimentario.com/web



Caracas, Venezuela

EL MENÚ

- Definiciones
- Mito
- Realidad
- Tipos de mitos
- Mitos de alimentos
- Mitos de los hábitos alimentarios
- Realidades
- Enlaces de interés

MITO

Relato, narración, discurso, palabra emotiva falso con sentido oculto, pero difundido ampliamente como cierto (leyenda urbana).



MITOS TRADICIONALES

11

No puedes leer inmediatamente después de comer porque te mueres

15

Si una mujer no quiere que le baje el periodo, debe comer limón

21

Si comes directamente de un sartén en tu boda lloverá

56

Si al derramar sal por el suelo la pisas, habrá conflictos

84

Si un niño se cae y le sale un chichón, colocar mantequilla con azúcar en el área afectada

93

Si comes sopa de mondongo y haces el amor inmediatamente, te mueres

REALIDAD

Lo que es efectivo y tiene valor práctico, en contraposición a lo fantástico o ilusorio



El agua es vida

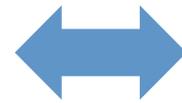
MITOS



MITOS



ALIMENTOS

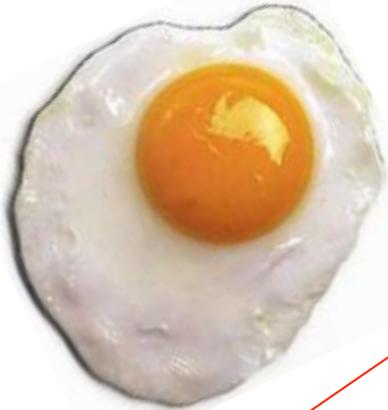
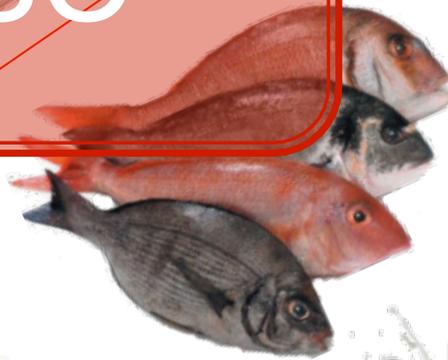


HÁBITOS ALIMENTARIOS

Hay alimentos malos y alimentos buenos



FALSO



Realidad

Hay malos hábitos alimentarios

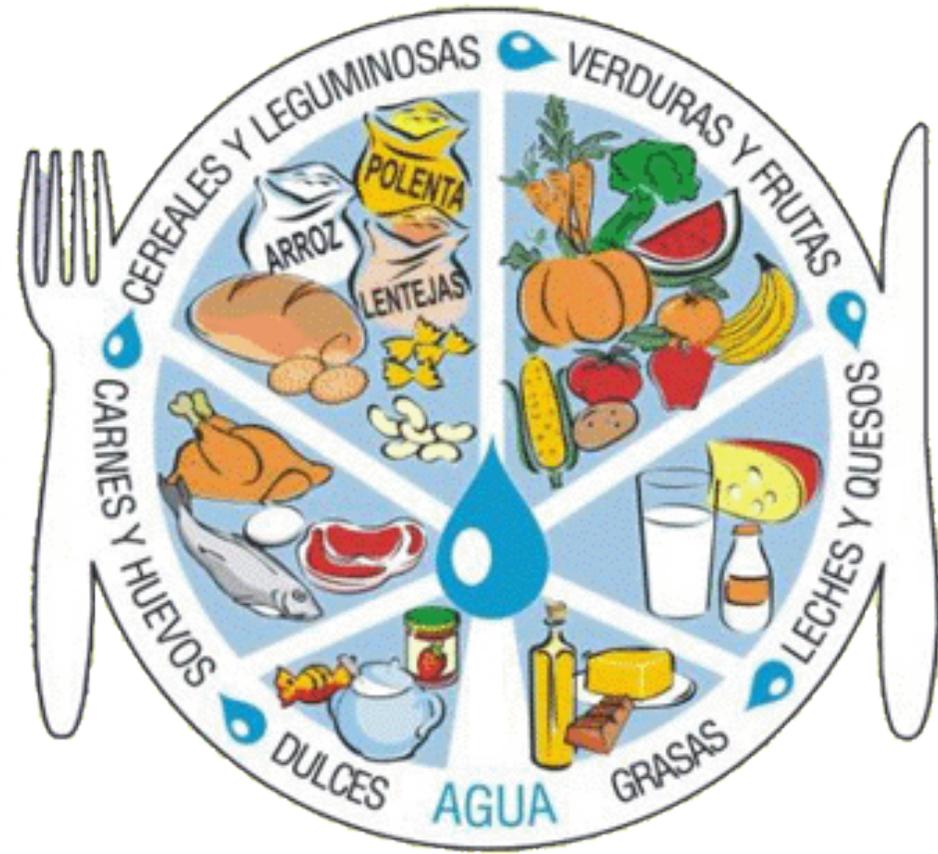


Realidad

Hay malos hábitos alimentarios



Equilibrio



Equilibrio

El requerimiento calórico promedio: 2300 Kcal/

MACRONUTRIENTES	%
CARBOHIDRATOS	55 %
GRASA	15 %
PROTEÍNAS	30 %

MACRONUTRIENTES	g	Kcal
CARBOHIDRATOS	1	4
GRASA	1	9
PROTEÍNAS	1	4
Alcohol	1	7

Comer huevo aumenta el colesterol



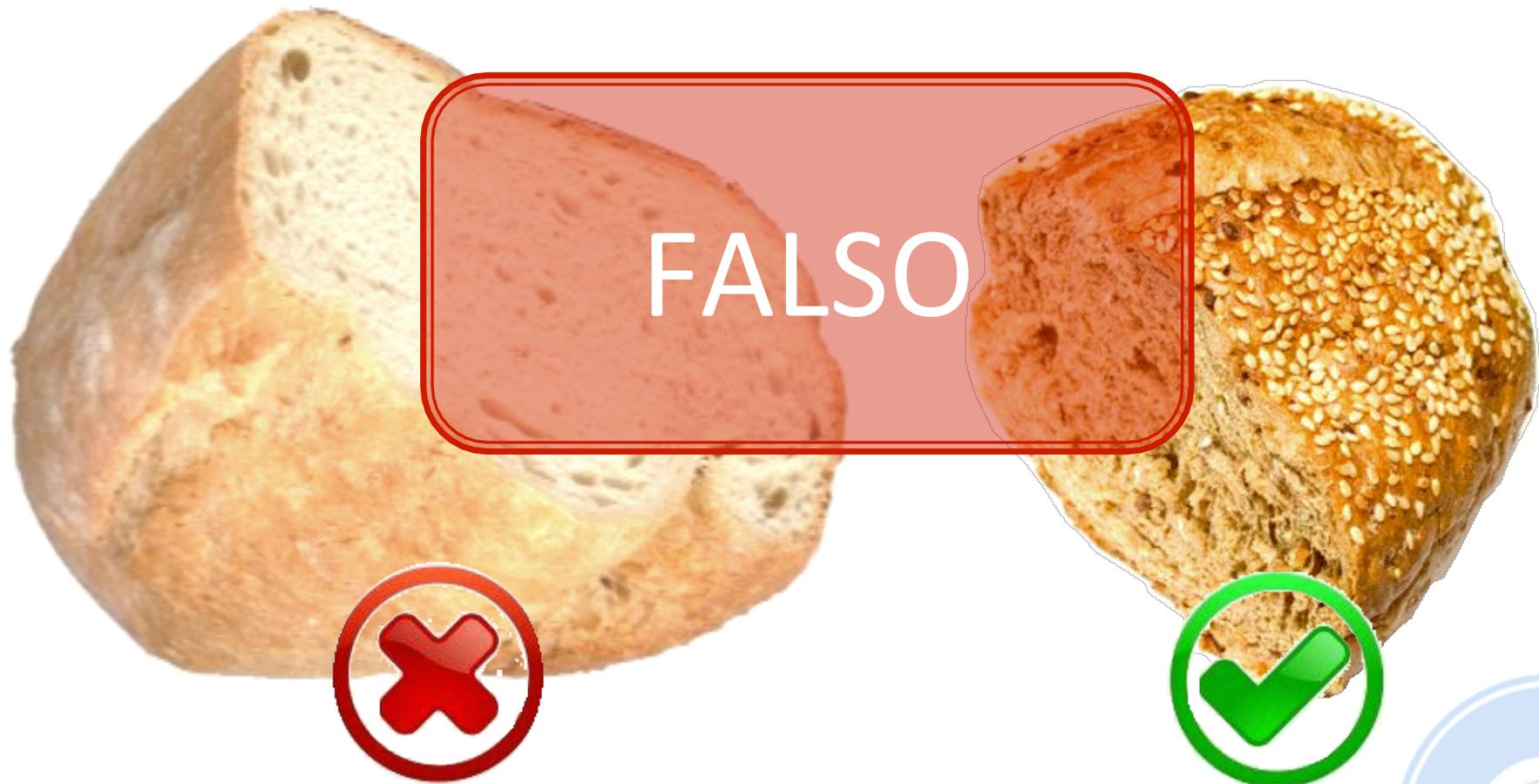
Realidad

Aunque la yema posee un alto contenido en colesterol, su consumo no incidiría en los niveles de éste en sangre

Se puede comer de 2 a 4 veces por semana



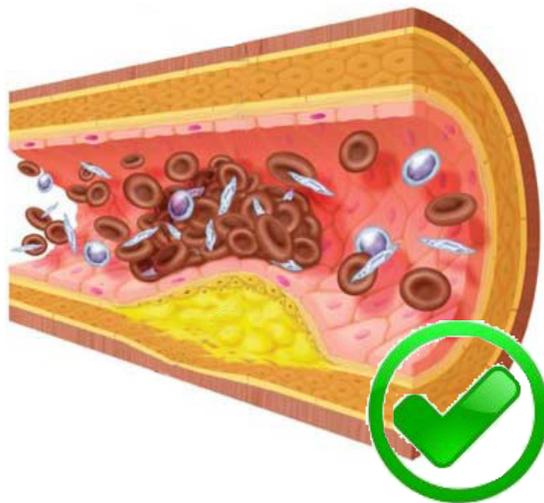
El pan blanco engorda más que el pan integral



Realidad

100 g de pan blanco aporta 250 Kcal y el Pan integral
240 Kcal

El Pan integral aporta fibra dietética quien contribuye a
↓ el colesterol y aumentar el transito intestinal



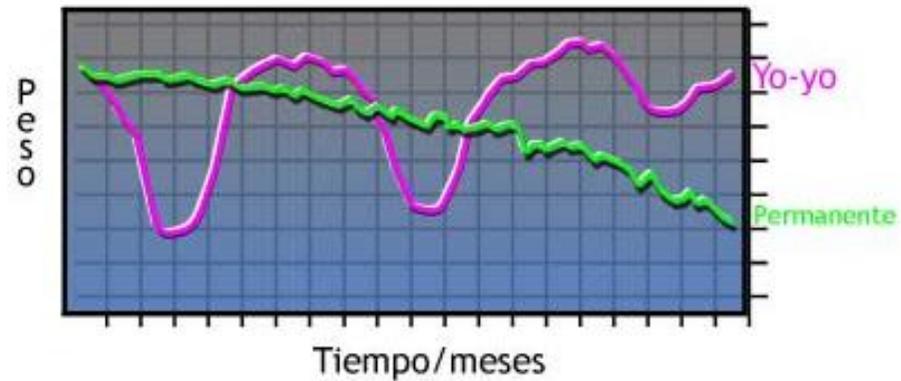
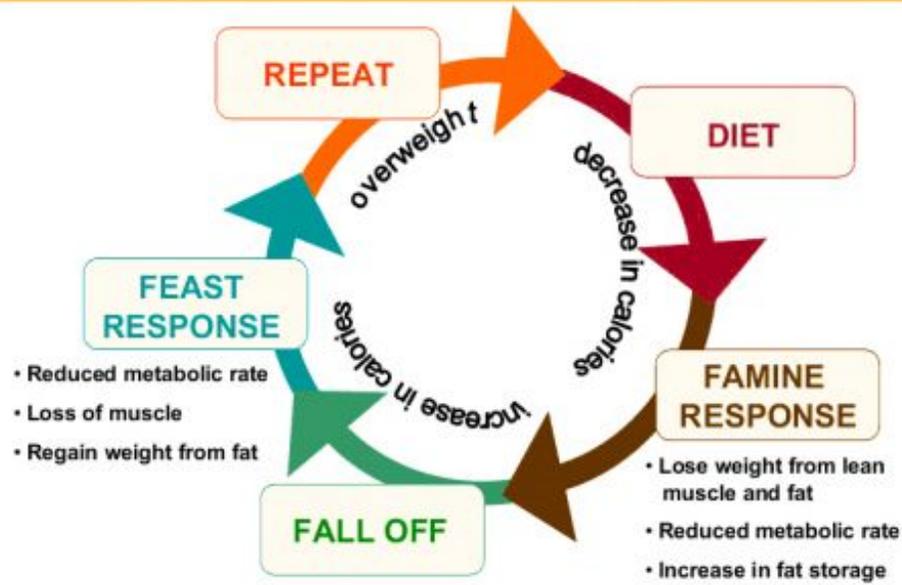
No desayunar ayuda a bajar de peso



Realidad

- Comer el desayuno es esencial si quiere perder **peso**.
- Acelera el metabolismo.
- Satisface el hambre en la mañana y **ayuda** a controlar la ansiedad por comer durante el resto del día.

THE VICIOUS DIET CYCLE



Beber agua durante las comidas engorda

FALSO





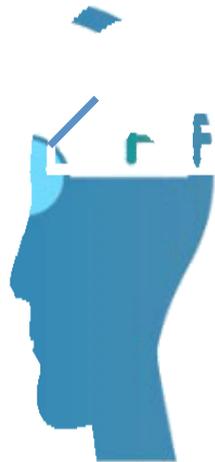
Etiquetado engañoso

Realidad

El agua tiene 0 Kcal

Contribuye a aumentar la sensación de saciedad,
haciendo que se coma menos

Contribuye al tránsito intestinal



Mezclar hidratos de carbono y proteínas engorda



Realidad

Son micronutrientes indispensables para una adecuada nutrición

Los carbohidratos aportan energía

Las proteínas reparan tejidos



Lo alimentos light no engordan



FALSO



Realidad

Los alimentos light tienen 50 % menos de calorías en términos de azúcar o grasa que el alimento de referencia

Si no son consumidos con moderación se consumirá la misma cantidad de calorías que queríamos eliminar

FRUTAS (nombre de)	MEDIDA	CALORÍAS
Cerezas, guindas , Calorias	1 taza	50 calorias
Ciruelas, Calorias	1 unidad	30 calorias
Chirimoyas, Calorias	1 taza mediana	73 calorias
Damasco, Calorias	1 unidad	20 calorias
Durazno, Calorias	1 unidad	49 calorias
Fresas, Calorias	100 grs	35 calorias
Frambuesa, Calorias	1 taza mediana	75 calorias
Frutilla, Calorias	12 unidades	54 calorias
Higos o brebas al natural, Calorias	1 unidad	22 calorias
Kivi, Calorias	1 unidad	51 calorias
Mandarina, Calorias	1 unidad	44 calorias
Mango, Calorias	1 unidad	56 calorias
Manzana, Calorias	1 unidad	53 calorias
Melón, Calorias	1 unidad chica o porción mediana	80 calorias
Moras, Calorias	100 grs	59 calorias
Naranja, Calorias	1 unidad mediana	38 calorias
Nísperos, Calorias	100 grs	45 calorias
Pepino (fruta), Calorias	1 unidad mediana	78 calorias
Pera, Calorias	1 unidad mediana	58 calorias
Plátano, Calorias	1 unidad grande	108 calorias
Sandía, Calorias	Trozo normal (200 grs)	47 calorias
Tuna, Calorias	1 unidad	49 calorias
Uva, Calorias	1 racimo normal	135 calorias

Las vitaminas engordan



Realidad

Las vitaminas no aportan calorías

Son catalizadores biológicos

Indispensables para el metabolismo de los
carbohidratos, grasas y proteínas

La carne de cerdo es la que tiene más grasa



FALSO



Realidad

	Lomo de cerdo	Ternera semigrasa	Pollo filete
Energía kcal	98.0	256.0	112.0
Proteína g	20.0	16.7	21.8
Grasa g	2.0	21.0	2.8
AGS g	0.90	7.77	0.84
AGMI g	1.10	8.79	1.13
AGPI g	0.65	0.75	0.38
Colesterol mg	58.0	65.0	69.0

(Datos procedentes de Mataix et al., 1998)

AGS: ácidos grasos saturados; AGMI: ácidos grasos monoinsaturados; AGPI: ácidos grasos polinsaturados

La vitamina C previene o cura la gripe



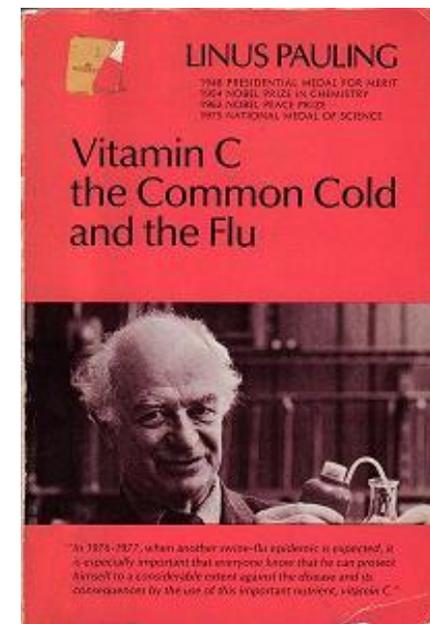
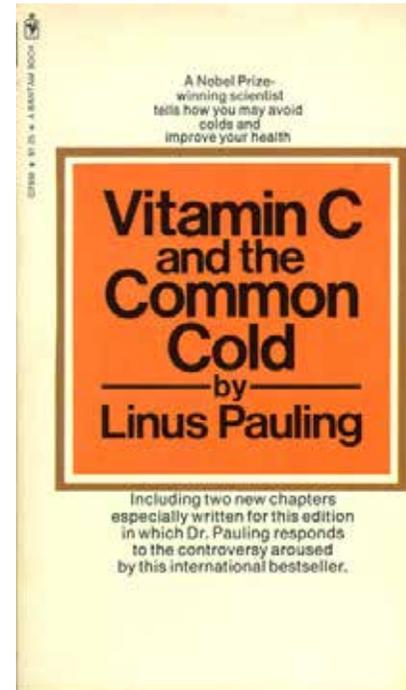
La vitamina C previene o cura la gripe



“Proteja a sus hijos con vitamina C”

Realidad

En 1970 el químico **Linus Pauling**, Premio Nobel, popularizó su uso regular. Su libro '**Vitamina C y el resfriado común**' animó a muchas personas a tomarla a diario.



Realidad



THE COCHRANE LIBRARY
Independent high-quality evidence for health care decision making

from [The Cochrane Collaboration](#)

BROWSE
Cochrane Reviews: [By Topic](#) | [New Reviews](#) | [Updated Reviews](#) | [A-Z](#) | [By Review Group](#)
Other Resources: [Other Reviews](#) | [Clinical Trials](#) | [Methods Studies](#) | [Technology Assessments](#) | [Economic Evaluations](#)

SEARCH
Enter search term Title, Abstract or Keywords
[Advanced Search](#) | [MeSH Search](#) | [Search History](#) | [Saved Searches](#)

[Intervention Review]
Vitamin C for preventing and treating the common cold

PDF

- [Summary](#) (59 K)
- [Standard](#) (781 K)
- [Full](#) (920 K)

• [Abstract](#)

• [Plain language summary](#)

Quick links

- [What's new](#)

The review

- [Background](#)

[Intervention Review]
Vitamin C for preventing and treating the common cold

Hari Hemälä¹, Elizabeth Chalker², Bob Douglas³

¹Department of Public Health, POB 41, University of Helsinki, Helsinki, Finland. ²Curtin, Australia. ³National Centre for Epidemiology and Population Health, The Australian National University, Canberra, Australia

Contact address: Hari Hemälä, Department of Public Health, POB 41, University of Helsinki, Mannerheimintie 172, Helsinki, FIN-00014, Finland. hari.hemula@helsinki.fi.

Editorial group: [Cochrane Acute Respiratory Infections Group](#).

Publication status and date: New search for studies and content updated (no change to conclusions), comment added to review, published in Issue 3, 2010.

Review content assessed as up-to-date: 1 February 2010.

Citation: Hemälä H, Chalker E, Douglas B. Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2007, Issue 3. Art. No.: CD000980. DOI: 10.1002/14651858.CD000980.pub3.

Copyright © 2010 The Cochrane Collaboration. Published by John Wiley & Sons, Ltd.

Al aguacate aumenta el colesterol

FALSO



Realidad

Tiene diez vitaminas, entre las que se destacan la vitamina E, el ácido fólico y el glutatión

Contiene diez ácidos grasos, de los cuales cinco son mono y poli-insaturados, destacándose los Omega-9, Omega-7, Omega-6 y Omega-3.



Realidad

Efecto del consumo de aguacate (*Persea Americana Mill*) sobre el perfil lipídico en adultos con dislipidemia

Anderson Vázquez Hazel Ester, Cabrera Soraly, Lozano Rosa, González Inciarte Luisandra Coromoto

Resumen. Las dislipidemias son desórdenes metabólicos frecuentes, que se constituyen en un importante factor de riesgo de enfermedades, las cuales tienen como sustrato anatómico la aterosclerosis. El objetivo de este trabajo fue determinar el efecto del consumo de aguacate sobre los niveles plasmáticos de lípidos en individuos con dislipidemia. La muestra se conformó con 14 hombres: 6 (Grupo control) (GA) y 8 (Grupo experimental) (GB). Ambos grupos se evaluaron antropométricamente según los criterios de OMS y cumplieron una dieta (según los criterios de American Heart Association), más GA consumió 30 cc de aceite de maíz y el GB consumió 30 cc de grasa basados en aguacate en el almuerzo durante 30 días. Se midió Colesterol total, lipoproteínas de alta densidad (c-HDL), lipoproteínas de baja densidad (c-LDL), lipoproteínas de muy baja densidad (c-VLDL) y triacilglicéridos (TG) al inicio, 15 y 30 días. Para el análisis estadístico se aplicó T-student para datos no pareados ($p < 0,005$) con el programa SPSS 10 para Windows. El GA inició con CT= $232,6 \pm 37,1$ mg/dL y finalizó con $206,7 \pm 34,8$ mg/dL ($p < 0,000$) (-13%). El GB inició con valores de CT= $222,9 \pm 15,2$ mg/dL y finalizó en $206,3 \pm 17,2$ mg/dL ($p < 0,000$) (-9,2%). A los 30 días se encontró que TG disminuyeron 10,3% y c-HDL aumentó 6,3% en el grupo B; mientras que c-LDL y c-VLDL tuvieron una disminución porcentual similar para ambos grupos. Se concluye que el consumo de aguacate en una comida mixta hipograsa puede ser beneficioso como estrategia terapéutica en la alimentación de adultos con esta patología. **An Venez Nutr 2009;22 (2): 84-89.**

Palabras clave: Lípidos, ácidos grasos monoinsaturados, lipoproteínas, grasas en la dieta, aguacate.

La fruta con más vitamina C es la naranja

FALSO



Realidad

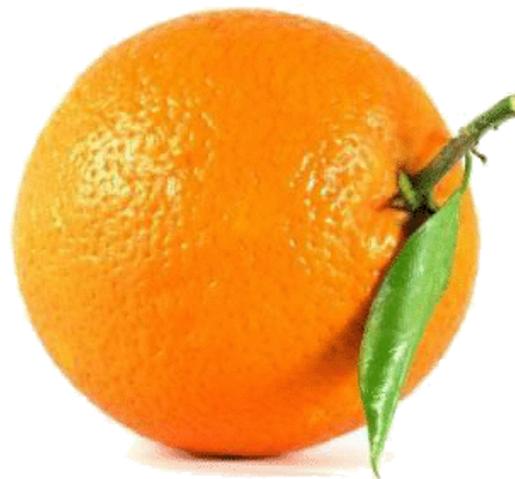
300 mg/100g



1000 mg/100g



190 mg/100g

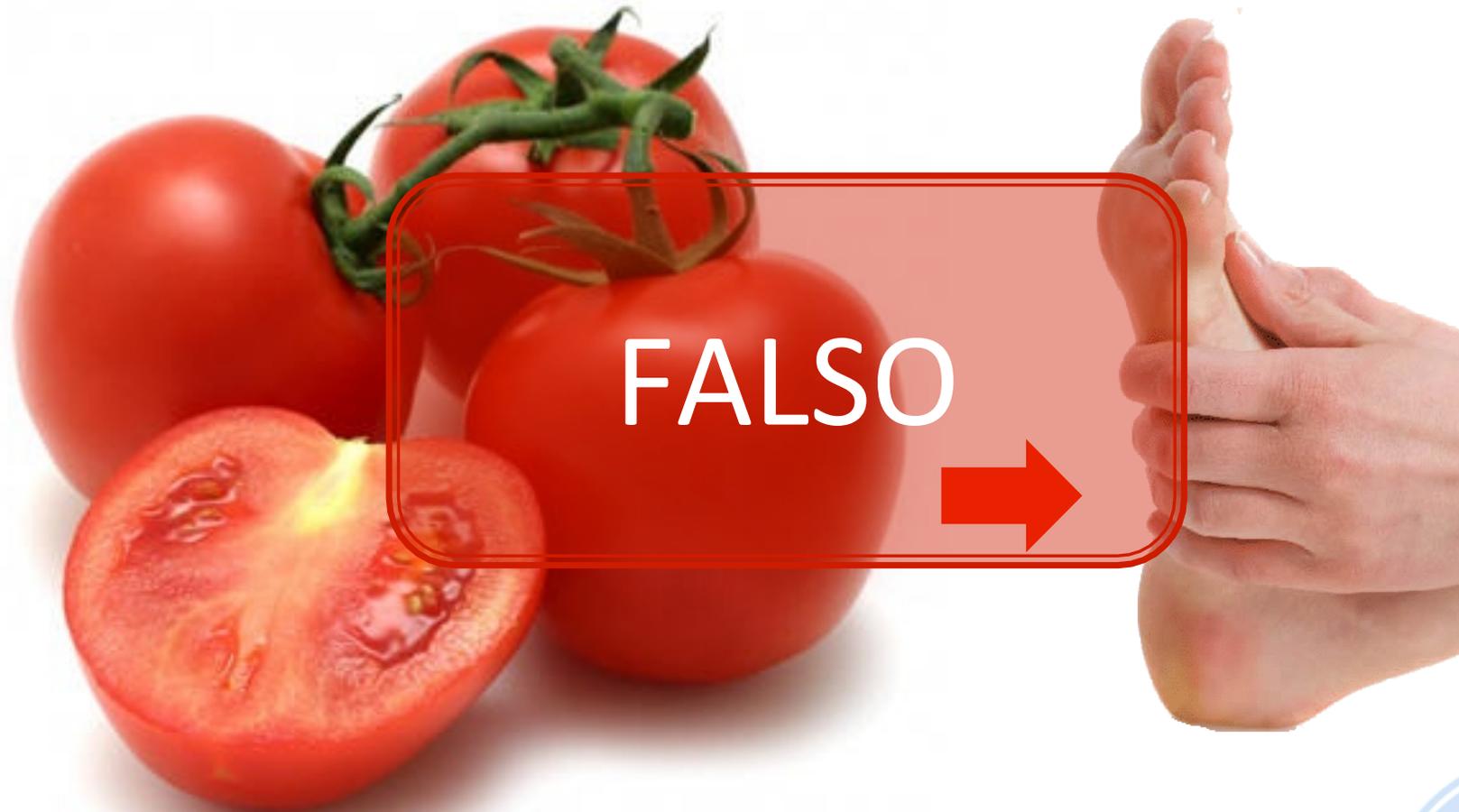


50 mg/100g



80 mg/100g

El tomate aumenta el acido úrico



Realidad

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN PURINAS
100 A 1000 mg DE NITRÓGENO PURÍNICO POR CADA 100 g DE
ALIMENTO

Anchoas	Extractos de carne
Cubos de caldo para sopa	Carne molida
Sesos	Mejillones
Caldos	Perdices
Consomé	Sardinas
Ganso	Mollejas
Salsa gravy	Levadura de cerveza
Corazón	Riñones

Realidad

NUTRINETES EN 1 TOMATE MEDIANO (148 g)			%
Calorías	35	Carbohidrato. 7g	2%
Calorías de grasa	10	Dieta Fibra 1g	4%
Total Grasa 1g	2%	Azúcar 4g	
Grasa Saturada 0g	0%	Proteína 1g	
Colesterol 0mg	0%	Vitamina A	15%
Sodio 5mg	0%	Vitamina C	35%
Calcio	0%	Hierro	2%

Realidad

BBC Home News Sport Radio TV Weather Languages Search

[an error occurred while processing this directive]

Low graphics | Accessibility help

BBC NEWS [Watch](#) One-Minute World News 

News services
Your news when you want it 

Last Updated: Wednesday, 5 November, 2003, 00:05 GMT
[E-mail this to a friend](#) [Printable version](#)

Tomato ingredients 'fight cancer'

Several components of the humble tomato act together to help fight prostate cancer, say researchers.

It had been thought just one chemical, lycopene, had an anti-cancer effect.

But researchers at the Universities of Illinois and Ohio State found lycopene's effect is boosted by other chemicals in the fruit.

The finding, in the Journal of the National Cancer Institute, suggests lycopene-only dietary supplements have only a limited effect.

Lead researcher Professor John Erdman said: "It has been unclear whether lycopene itself is protective.

"This study suggests that lycopene is one factor involved in reducing the risk of prostate cancer.

SEE ALSO:

- ▶ Scientists design 'anti-cancer' tomato
20 Jun 02 | Health
- ▶ Fruit fights infertility
12 Mar 01 | Health
- ▶ GM tomatoes 'fight cancer'
30 May 00 | Health

RELATED INTERNET LINKS:

- ▶ University of Illinois at Urbana-Champaign
- ▶ Ohio State University
- ▶ Journal of the National Cancer Institute

The BBC is not responsible for the content of external internet sites

TOP HEALTH STORIES

- ▶ Stem cell method put to the test
- ▶ Hospitals 'eyeing private market'
- ▶ Low vitamin D 'Parkinson's link'

 | [News feeds](#)

Medical notes

Science & Environment

Technology

Entertainment

Also in the news

Video and Audio

Programmes

Have Your Say

In Pictures

Country Profiles

Special Reports

Africa

Americas

Asia-Pacific

Europe

Middle East

South Asia

UK

Business

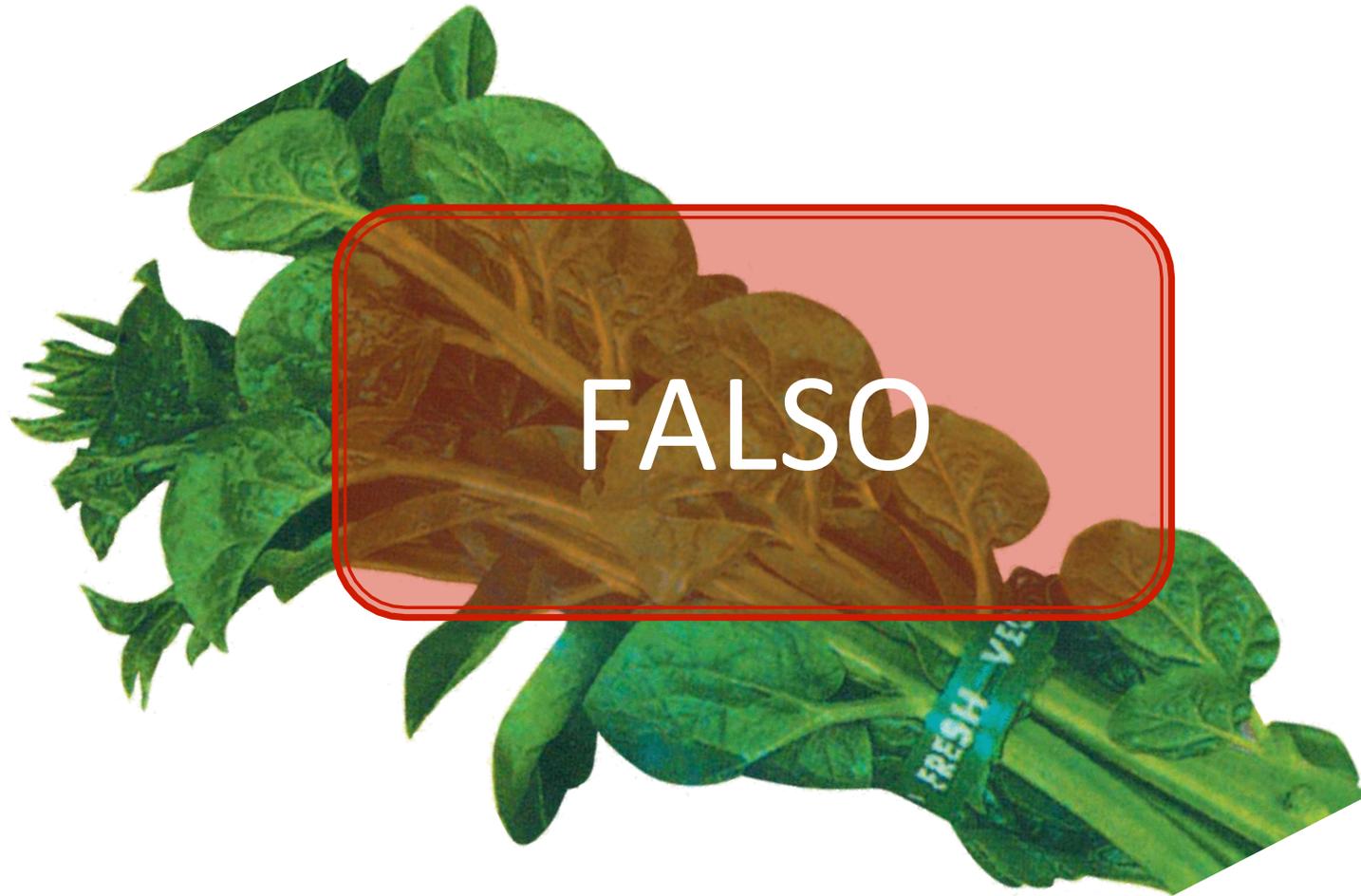
Health



Tomatoes are already known to have health benefits

“ Poor dietary habits cannot be reversed simply by taking a pill ”
Dr Steven Clinton

La espinaca tiene mucho hierro



Realidad

La espinaca sólo tiene 1,5 mg/100 g

Es un hierro no Hem, así que es poco biodisponible por el organismo



Quien come mucha carne se abastece suficientemente de proteínas



Realidad

El aprovechamiento de las proteínas suministradas por el **huevo** de gallina y los productos **lácteos** es mayor que el de la carne.



Las proteínas de la carne son las de mejor calidad



Realidad

Combinando adecuadamente las proteínas de origen vegetal (legumbres con cereales o lácteos con cereales), se pueden obtener todos los aminoácidos esenciales.



+



Realidad

La calidad biológica y aporte proteico resultante es mayor que el de la mayoría de los productos animales.

Arroz
Maíz
Pan
Pasta



Caraotas
Lentejas
Arvejas
Garbanzos



Realidad



Tabla 1. Clasificación de los aminoácidos

Esenciales *	Condicionalmente esenciales	No esenciales
Valina	Arginina	Prolina
Leucina	Tirosina	Serina
Isoleucina	Histidina	Glutamato
Triptófano	Otros	Alanina
Fenilalanina		Aspartato
Metionina		Cisteína
Lisina		Taurina
Treonina		Glicina
		Glutamina

Alimentos	Aminoácido esencial en bajo nivel	Aminoácido esencial en alto nivel
Legumbres *	Metionina, cistina y triptófano	Lisina y treonina
Cereales *	Lisina e isoleucina	Cistina, metionina, treonina y triptófano
Frutas secas	Cistina e isoleucina	Metionina y triptófano
Vegetales	Cistina, metionina e isoleucina	Lisina y triptófano

La buena o mala alimentación depende 100% del ingreso



Realidad

Una alimentación inadecuada esta más relacionada con costumbres, hábitos inapropiados y desconocimiento más que los recursos destinados a la compra de alimentos.





**United States: The Revis family of North Carolina
Food expenditure for one week \$341.98**



**Germany: The Melander family of Bargteheide
Food expenditure for one week: 375.39 Euros or \$500.07**



Mexico: The Casales family of Cuernavaca
Food expenditure for one week: 1,862.78 Mexican Pesos or \$189.09

SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN

ESTIMACIÓN DE LAS CARGAS



Egypt: The Ahmed family of Cairo
Food expenditure for one week: 387.85 Egyptian Pounds or \$68.53



Ecuador: The Ayme family of Tingo
Food expenditure for one week: \$31.55

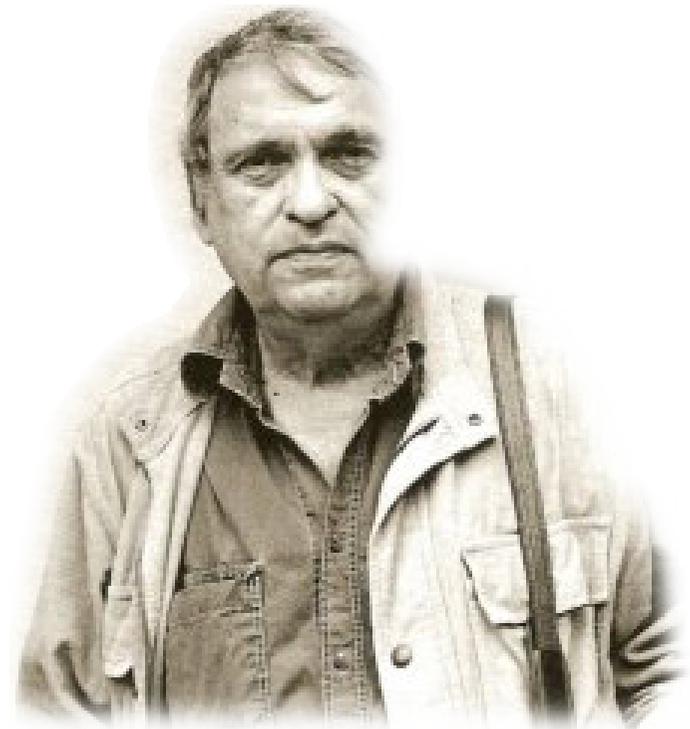


Chad: The Aboubakar family of Breidjing Camp
Food expenditure for one week: 685 CFA Francs or \$1.23

Enlaces de interés

- <http://www.nutriciontotal.com/mitos.htm>
- <http://www.infobae.com/notas/449947-Mitos-y-verdades-sobre-la-alimentacion.html>
- <http://www.lineablanca.cl/?a=3807>
- <http://www.nutricionespecializada.com/html/mitos.html>
- <http://www.oocities.org/iesnchile/aminoacidos.html>

***Entre el vivir y soñar
está lo que más importa:
despertar.***



Gracias....

