



Universidad de Valladolid

**Facultad de Enfermería de
Valladolid
Grado en Enfermería
Curso 2018/19**

MITOS Y BULOS DE LA ALIMENTACIÓN

Autor: JAVIER PRESENCIO DOMÍNGUEZ

Tutora: MARÍA CONCEPCIÓN DÍEZ MARTÍN

RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

La alimentación y la nutrición son temas de actualidad integrados en las conversaciones de la sociedad. El problema reside en la existencia de mucha información falsa, que recibe el nombre de mito y que la población no sabe diferenciar de la que es veraz.

Estos mitos llegan a través de los medios de comunicación, que bombardean a base de información que muchas veces no presenta ninguna base científica, sino que más bien buscan vender un producto haciéndolo más atractivo. También son transmitidos de generación en generación, provocando que se asienten en sus culturas y sea más complicada su eliminación.

El profesional sanitario es uno de los grandes artífices del mantenimiento de estos mitos, pues no presenta los suficientes conocimientos sobre el tema de la nutrición. Será fundamental formar de manera correcta al personal sanitario, para que ellos puedan transmitir la información correcta al resto de la población y sean capaces de luchar contra los mitos y poder eliminarlos.

PALABRAS CLAVE: mito, alimentación, información, población.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
OBJETIVOS	3
MATERIAL Y MÉTODOS	4
DESARROLLO	6
DISCUSIÓN	19
CONCLUSIONES.....	23
BIBLIOGRAFÍA	25

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia el tema de la alimentación ha suscitado un gran interés en la sociedad, pero por otro lado el desconocimiento de las personas lleva al desarrollo de diferentes mitos y bulos entorno a este tema, provocando que modifiquen sus hábitos alimentarios y comportamientos. (1)

Un mito según la RAE, consiste en una historia fabulosa que altera las cualidades de una persona o de una cosa, dándoles un valor mayor del que presentan en realidad. El problema de estos mitos reside en su arraigo en las personas que los consideran como verdaderos y también en la ausencia de fundamento científico. La falta de esta base científica provoca que todo el mundo opine y piense que sabe sobre el tema. (2)

Con el paso del tiempo se ha observado como a ciertos alimentos se les otorgaban características extraordinarias, remplazando el saber científico por simples creencias populares, las cuales podían tener un soporte nutricional cierto, o directamente partir desde el pensamiento mágico. Actualmente se pueden encontrar mitos que provienen de una interpretación errónea de conocimientos científicos, mientras que otros son fruto de medicinas tradicionales. (3)

Destaca de manera considerable, que a medida que se van eliminando estas leyendas, de forma paralela se crean otras nuevas. Esto se debe a que las personas presentan una gran credulidad en todo lo relacionado con los alimentos, lo que provoca que piensen que toda la información que les aportan tanto desde medios veraces como de los que no lo son, sea cierta y aceptada por gran parte de la sociedad. (4)

Estos mitos alimentarios llegan a través de las personas que les rodean desde que son pequeños. Hoy en día debido al auge de los medios de comunicación, reciben un mayor bombardeo de información y esto conlleva que no puedan saber diferenciar entre lo que es veraz y lo que no. (5)

La ciencia necesita hoy en día una mayor difusión para poder conseguir eliminar y desacreditar creencias erróneas, que se atribuyen a la comida y que interfieren de manera significativa en el comportamiento y salud de las personas. (6) Desde la Organización Mundial de la Salud (OMS) argumentan, que un proceso de educación para la salud es práctico, cuando primeramente se identifican esos

obstáculos presentes en la población, para después con esta información poder establecer los contenidos temáticos. (7)

Una alimentación saludable y adecuada aporta gran cantidad de beneficios relacionados con la salud tanto a corto como a largo plazo, mientras que una alimentación inadecuada y desequilibrada, supone un factor para el desarrollo de ciertas enfermedades y patologías. La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece, que, de los diez factores de riesgo con mayor porcentaje de derivar en una enfermedad crónica en el futuro, cinco de estos, se encuentran relacionados con nuestros hábitos alimentarios y deportivos. (8) (9)

La alimentación es una acción fundamental que realizan todos los seres humanos, lo que genera que las personas desarrollen un criterio propio sobre lo que puede ser bueno o malo para ellos. Estas opiniones están influenciadas por las creencias, rutinas, el placer o repulsión de los alimentos o por el ambiente en el que desarrollan su vida. (9)

Ahora están de moda las webs que tratan temas de salud, nutrición y bienestar. Esto permite que la gente tenga una mayor facilidad para acceder a estos contenidos, pero también provoca que les llegue gran cantidad de datos, lo que supone que no sepan separar lo que es cierto de lo que es falso. (10)

Mediante este trabajo se pretende llevar información veraz tanto a las personas que pertenecen al mundo de la salud, como a las que no, para conseguir que desarrollen un pensamiento crítico en relación con toda la información que reciben y existe entorno a la alimentación, para saber diferenciar entre lo que es verdad y tiene una base científica real, de lo que es un mito.

OBJETIVOS

GENERALES

- Llevar a cabo una revisión bibliográfica sobre la evidencia científica en relación a las creencias estudiadas, para poder desmontar los mitos observados en el trabajo.

ESPECÍFICOS

- Identificar cuáles son los mitos alimentarios más predominantes en la actualidad.
- Analizar uno a uno estos mitos alimentarios.
- Servir de guía para que el personal sanitario puede transmitir esta información al resto de la población, y así eliminar de la sociedad los mitos relacionados con la alimentación.

MATERIAL Y MÉTODOS

Los objetivos de la búsqueda bibliográfica que he realizado iban encaminados a descubrir y detectar los mitos más relevantes y que mayor presencia tienen en la población. Una vez encontrados y seleccionados el siguiente paso fue buscar información individualizada sobre cada mito y observar en que se fundamentaban, para a continuación conseguir recabar información veraz y con una base científica para desarticular los bulos.

Para todo esto revisé documentos de sociedades científicas dedicadas a la alimentación a nivel nacional y que hicieran referencia a mitos, además de incluir estudios científicos y revisiones sistémicas centradas en la alimentación y que presentaran menciones a los mitos.

En primer lugar, realicé búsquedas en Pubmed, Biblioteca Cochrane Plus, Scielo, donde empleando la ecuación de “mito” AND “alimentación” (en inglés) en los últimos 10 años, encontré algunos artículos que me sirvieron para la realización de la introducción y la formulación de mis objetivos.

Mi siguiente paso fue consultar el Google Academic donde encontré documentos y guías publicadas sobre las asociaciones y sociedades profesionales en España centradas en el tema de mitos y alimentación. Gracias a estos hallazgos comencé a indagar y revisar las bibliografías de los documentos ya seleccionados y encontré nuevos artículos relacionados con el tema que me permitieron aumentar mi información y hacer más completa la revisión.

Una vez que los mitos ya estuvieron elegidos, el siguiente paso fue buscar tanto en Pubmed como en otros buscadores ya mencionados anteriormente, uno por uno cada mito para recabar la mayor información sobre cada uno de ellos. Para ello realicé tanto la búsqueda en inglés como en español empleando ecuaciones que se adaptaran a cada mito.

Consulté libros, páginas web de nutricionistas que se centraban en mitos y alimentación, además de buscar en organismos internacionales como la OMS y organizaciones españolas como la Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU), Ministerio de Sanidad, Agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición (Aecosan). Analicé también referencias bibliográficas de algunos artículos ya seleccionados con la finalidad de rescatar otros estudios que tenían potencial para ser incluidos en el trabajo.

Desde el principio revisé semanalmente tanto telediarios, como periódicos y plataformas digitales en busca de noticias relacionadas con la alimentación y que pudieran tener indicios del empleo de bulos o mitos, con la finalidad de servirme de apoyo para intentar demostrar el bombardeo de información de los medios de comunicación y como muchas veces está información no se ajusta del todo a la veracidad.

Cronograma

A continuación, mostraré como se ha ido desarrollando el trabajo durante estos meses y las actividades que se han ido realizando.

	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY
Análisis de situación							
Elección de tema							
Contacto con profesor/a							
Búsqueda de información y documentación							
Introducción							
Objetivos							
Tutoría con tutor/a							
Selección de mitos							
Desarrollo del tema							
Discusión							
Conclusiones							
Material y métodos							
Cronograma							
Resumen							

DESARROLLO

1. Tomar fruta de postre engorda.

El consumo de frutas da igual en qué momento del día se haga, ya que estas aportan la misma cantidad de calorías antes o después de cualquier comida. Por lo tanto, su ingesta después de las comidas no influye en el aporte energético, por lo que se puede afirmar que es una gran elección como postre. También es verdad que, al consumirla antes de una comida, provoca una saciedad debido a su alto porcentaje en agua y fibra. (5)

No se puede ingerir grandes cantidades de fruta, porque podría producirse una alteración de la balanza energética a expensas de los hidratos de carbono en forma de azúcares, lo que provocaría una ganancia de peso corporal. Hay que tener en cuenta también la suma del resto de alimentos consumidos. Por poner un ejemplo al tomar 7 manzanas serían equivalentes a comerse una tableta de chocolate entera. (11)

La fruta debe estar presente en una dieta variada y equilibrada. La OMS y la FAO recomienda el consumo mínimo de 400g diarios de frutas y verduras (tres piezas al día de fruta), ya que son ricas en micronutrientes (vitaminas y minerales) y azúcares, que benefician a las personas a tener una buena salud. El informe de la OMS y la FAO nos dice que con su ingesta se “previene la aparición de enfermedades crónicas como la obesidad, el cáncer, diabetes o cardiopatías”. (12) (13)

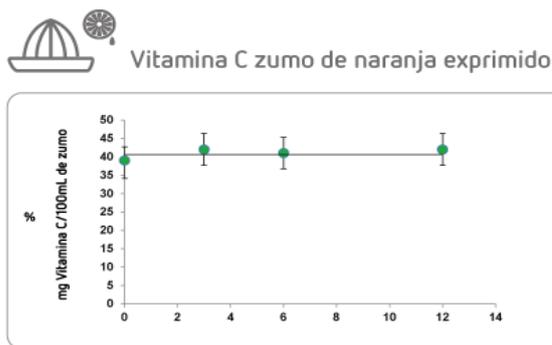
2. El zumo de naranja hay que consumirlo rápido porque pierde las vitaminas.

Es uno de los mitos más extendidos en la sociedad, y que carece de una base científica. La gente cree que al exprimir el zumo de naranja las vitaminas que tiene se pierden en poco tiempo, por lo que se lo tienen que beber rápidamente y esto es falso. (14)

Basándonos en informes como “Pérdidas de nutrientes mediante la manipulación doméstica de frutas y hortalizas” se observa que para que el zumo de naranja pierda sus vitaminas no es tan fácil, pues para eso debería estar expuesto a temperaturas elevadas de 120º, a la luz del sol y que no se encontrara tapado el recipiente. (15) (16)

Se hizo un experimento hace unos años en el programa de “Mitos de los alimentos” de Alberto Chicote para comprobar si la cantidad de vitaminas se modificaba con el paso de las horas tras ser exprimido el zumo. Se llegó a la conclusión de que esta concentración no variaba, por lo que la vitamina C se mantiene durante varias horas, lo único que el sabor puede hacerse más amargo con el paso del tiempo, por la oxidación. (17)

TABLA 1. VITAMINA “C” ZUMO NARANJA (17)



Está muy extendido en la población el mito, de que el consumo de zumos es más sano y no engorda tanto como consumir la fruta en su forma natural. Esto es totalmente falso, pues la fruta en forma de zumo no tiene ninguna ventaja nutricional respecto a la fruta en su forma natural. Además, en los zumos se incorporan más de una pieza de fruta, por lo cual solo con un zumo ya estamos tomando la ración de fruta de un día.

Es importante que al consumir zumos comerciales se fijen en el etiquetado, para ver si estos son 100% hechos con fruta o tienen otros añadidos, pues en el caso de que estos zumos no fueran 100% contenido en fruta, son considerados bebidas azucaradas. (18)

3. Beber agua durante las comidas engorda.

Entre el 55% y 75% del cuerpo humano está compuesto de agua. El agua es el elemento principal de los seres humanos, gracias a él se pueden realizar los procesos fisiológicos esenciales para la vida. El agua que se bebe, unido al que se encuentra en los alimentos que se toman es imprescindible para mantenerse hidratado a cualquier edad o circunstancia vital. Se recomienda su consumo entre 1,5 y 2 litros a diario. El cuerpo no guarda este agua, por lo que todo lo que

se pierde debe ser repuesto diariamente, para garantizar un funcionamiento óptimo del organismo. (19) (20)

TABLA 2. PORCENTAJE DE AGUA EN EL CUERPO HUMANO (20)

Etapa vital	ACT en % del peso total (valor medio)
0 – 6 meses	74
6 meses – 1 año	60
1 – 2 años	60
Varones, 12 – 18 años	59
Mujeres, 12 – 18 años	56
Varones, 19 – 50 años	59
Mujeres, 19 – 50 años	50
Varones, 51 años y más	56
Mujeres, 51 años y más	47

El agua es un alimento que no aporta calorías, lo que significa que sus nutrientes no producen energía, por lo que no puede hacerles engordar. Da igual el momento del día en el que se ingiera el agua, por lo tanto, se puede consumir cuando sea necesario. Además, el agua no tiene la capacidad de quemar grasas, es decir, no por tomar más agua vamos adelgazar. (5)

Es verdad que, si se beben un par de vasos de agua previos a comer, estos van a generar una sensación de saciedad, lo que ayudará a que se coma menos cantidad. Esto se recomienda en las dietas para adelgazar. (21)

4. Comer huevos todos los días es malo para la salud porque tiene mucho colesterol.

El huevo es un alimento de gran valor nutricional, sano y completo, gracias a su alta cantidad en nutrientes y por su alto grado de utilización por el organismo. El huevo está compuesto por proteína, lípidos, sales minerales y vitaminas (A, D, E Y B12). Las proteínas que contienen son de alto valor biológico, y estas se distribuyen entre la clara (55%) y la yema (45%). Además, el huevo presenta dos carotenoides como son la luteína y la zeaxantina, que participan en la disminución del riesgo de cataratas y la degeneración macular, gracias a su intervención en la salud visual. (22) (23)

TABLA 3. COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL HUEVO. (23)

	Por 100 g de porción comestible	% VRN
Valor energético	593 kJ - 141 kcal	7
Proteínas	12,7 g	25,4
Hidratos de Carbono (Azúcares)	0,68 g	0,75
Grasas de las cuales:	9,7 g	14
- Ácidos grasos saturados	2,8 g	49
- Ácidos grasos monoinsaturados	3,6 g	3,6 g
- Ácidos grasos poliinsaturados	1,6 g	1,6 g
Fibra alimentaria	0 g	0 g
Sal	0,36 g	6

TABLA 4. COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL HUEVO. (23)

Nutrientes del huevo en cantidad significativa (>15% de la VRN) ⚡	Cantidad por 100 g de porción comestible (2 huevos M) ⚡	% VRN (Valor de Referencia del Nutriente) ⚡
Vitamina A (µg)	227	28,4
Vitamina D (µg)	1,8	36
Vitamina E (mg)	1,9	15,8
Riboflavina (mg)	0,37	26,4
Niacina (mg)	3,3	20,6
Ácido Fólico (µg)	51,2	25,6
Vitamina B12 (µg)	2,1	84
Biotina (µg)	20	40
Ácido pantoténico (mg)	1,8	30
Fósforo (mg)	216	30,8

Este es un mito que se encuentra muy interiorizado en la población española, y que también es falso. Es verdad que los huevos tienen colesterol, y que se encuentra en su yema, pero es cierto también que la cantidad de grasa que presentan los huevos es muy pequeña, en comparación con la gran cantidad de beneficios cardiovasculares que aportan. (24) Es importante saber que lo que más provoca el aumento de colesterol en la sangre son las grasas saturadas, y estas en los huevos son escasas. (2)

Actualmente, no existen recomendaciones para restringir su consumo, por eso son cuantiosas las sociedades científicas y expertos que piensan que no es necesario limitar el consumo de huevos a un número preciso de veces por semana. (24)

5. Las lentejas son el alimento más rico en hierro.

El hierro que está presente en la mayoría de alimentos se puede encontrar de dos maneras, una en forma de hierro hemo, en alimentos de origen animal cuya absorción es mejor y equivale a 1/3 del hierro que se absorbe. O bien puede aparecer como hierro no hemo, en alimentos de origen vegetal, cuya absorción es peor por sus posibles interacciones con elementos de la dieta y es la mayor cantidad del hierro de la dieta. (25)

Las lentejas, al igual que otras legumbres, son fuente de gran cantidad de hierro, pero este hierro que contienen se encuentra en la forma más difícil de absorber para el intestino. Para que se pueda incorporar mejor se recomienda combinarlo con alimentos ricos en vitamina C que ayudan a aumentar su absorción. (25)

Las proteínas y la gran cantidad de fibra son parte de la composición nutricional de las lentejas. Además, son fuente de selenio, folatos, y magnesio, y tienen un alto contenido de zinc, tiamina, potasio, vitamina B6, niacina y hierro. Por lo tanto, decir que las lentejas son la mejor fuente de hierro es falso. También se puede comprobar en la siguiente tabla, donde se observa la cantidad de nutrientes que poseen. (26)

TABLA 5. COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LAS LEGUMBRES. (7)

Alimentos	Garbanzos	Judías	Lentejas	Guisantes
P.C. %	100%	100%	100%	100%
Agua (g)	11,0 g	11,6 g	11,8 g	11,0 g
Kcal	292 kcal	279 kcal	301 kcal	318 kcal
Proteínas (g)	19,8 g	21,3 g	23,5 g	22,9 g
HdC (g)	48,6 g	47,8 g	52,0 g	56,7 g
Grasas (g)	3,4 g	1,6 g	1,4 g	1,4 g
A.G Saturados (g)	0,3 g	0,4 g	0,2 g	0,3 g
A.G Mono (g)	0,8 g	0,1 g	0,2 g	0,1 g
A.G Poli (g)	1,5 g	0,7 g	0,7 g	0,8 g
Colesterol (mg)	0,0 mg	0,0 mg	0,0 mg	0,0 mg
Fibra (g)	10,7 g	17 g	10,6 g	16,6 g
Sodio (mg)	27 mg	2,0 mg	4,0 mg	26 mg
Potasio (mg)	580 mg	1310 mg	810 mg	930 mg
Magnesio (mg)	108 mg	132 mg	77,0 mg	116 mg
Calcio (mg)	110 mg	106 mg	74,0 mg	51 mg
Fósforo (mg)	428 mg	429 mg	412 mg	378 mg
Hierro (mg)	7,20 mg	6,10 mg	6,90 mg	5,0 mg

A las legumbres en general se las acusa también de aportar mucha grasa y, por consiguiente, engordar. Esto es otro mito falso, pues 100 gramos de legumbres aportan 300 kcal y solo 3 gramos son grasas, y la mayoría de estas son ácidos grasos insaturados, que ofrecen beneficios. Por lo tanto, el problema radica en lo que acompaña a las legumbres y en la cantidad de las raciones que se tomen. (26)

6. Cuando se come menos, el estómago reduce su tamaño.

Uno de los errores más comunes en la población es pensar que al disminuir la ingesta de alimentos, el estómago reducirá su tamaño. Esto es imposible porque el tamaño de los cuerpos y órganos se encuentran condicionados por la genética y no se altera por los hábitos alimentarios de cada persona. (27)

Existen otros mitos relacionados con el hecho de que, al ingerir menos alimentos, saltarse comidas y hacer ayunas, ayudan a las personas a perder peso. Lo que recomienda todo experto es realizar 5 comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena), pues al disminuir el consumo de alimentos o saltarse una comida puede aparecer el efecto hambre-ansiedad (leptina-gherlina) en la siguiente comida.

Si de verdad se quiere perder peso, lo recomendable es controlar la ingesta alimentaria, reduciendo los alimentos muy energéticos, disminuyendo el tamaño de las raciones y realizando las cinco comidas diarias. (5)

7. El pan integral no engorda y el pan blanco sí.

El pan es uno de los alimentos principales de la alimentación y una de las principales fuentes de energía de la dieta mediterránea. Se caracteriza por ser rico en hidratos de carbono, donde destaca el almidón, que proporciona al cuerpo parte de la energía que necesita. Además, también contiene proteínas de origen vegetal, fibra, vitaminas y minerales. (28)

El pan integral se diferencia del blanco, en que en su proceso de elaboración se emplean harinas sin refinar, lo que provoca que tenga un mayor valor nutritivo al ser más rico en fibras, vitaminas (sobre todo del grupo B) y minerales. En cuanto a las calorías que aportan uno y otro, son muy parecidas siendo 40kcal menos en el integral por cada 100g. (28)

TABLA 6. COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL PAN INTEGRAL Y DEL PAN BLANCO. (28)

Composición (100 g)	Pan Blanco de trigo	Pan Integral de trigo
Energía (kcal)	258	228
Proteínas (g)	7,8	8
Grasa total (g)	1	1,4
Hidratos de carbono (g)	58	49
Fibra dietética (g)	2,2	8,5
Minerales		
Calcio (mg)	19	21
Hierro (mg)	1,7	2,5
Yodo (ug)	1	1
Magnesio (mg)	26	91
Cinc (mg)	2	3,5
Sodio (mg)	540	540
Potasio (mg)	100	220
Fósforo (mg)	91	195
Selenio (ug)	28	35
Vitaminas		
B1, tiamina	0,12	0,25
B2, riboflavina	0,05	0,09
B3, niacina	1,7	3,8
B6, piridoxina	0,04	0,14
Ácido fólico	-	22

Gracias a la fibra, produce un poder saciante, que ayuda a que se coma menos cantidad de otros alimentos, mejora el tránsito intestinal y reduce la velocidad de absorción de la glucosa. Por eso, se recomienda la introducción en la dieta de productos integrales, y no como estrategia para disminuir el consumo de calorías. (29)

Un mito que se encuentra muy extendido en la sociedad es que el pan engorda mucho. Partiendo de la base de que ningún alimento hace adelgazar o engordar por sí solo, sino que son las calorías de más que se ingieren por encima de los requerimientos energéticos las que provocan que se engorde. (30)

El pan aporta unas 250kcal por cada 100g que se ingieren y su composición es igual tanto en la miga como en la corteza. Lo que ocasiona que se aumente de peso es lo que se toma acompañando al pan, como mermeladas, salsas, embutidos... siendo importante también la cantidad de pan que se consume. (31)

Por todo ello, los expertos aconsejan consumirlo diariamente, como parte de una dieta equilibrada y variada y acompañarlo de la práctica de actividad física regular, para conseguir un buen estado de salud. (5)

8. Los frutos secos tienen muchas kcal y no es recomendable tomarlos.

Los frutos secos se denominan así por tener toda una composición natural de agua inferior al 50%. Estos alimentos proporcionan gran cantidad de energía al organismo, unas 500kcal por cada 100g. Además de ser ricos en grasas (50%), contienen también hidratos de carbono, proteínas, fibra, minerales (oligoelementos como el selenio y zinc), y vitaminas E (antioxidantes) y sobretodo B (tiamina, ác. fólico). (32)

TABLA 7. COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LOS FRUTOS SECOS. (33)

Nutriente	Almendras	Nueces	Anacardo	Avellana	Castaña	Pipas girasol	Pistacho
Energía (kcal)	589	595	577	656	179	574	594
Lípidos (g)	45.2	63.3	43.1	56.2	2.5	43	49.2
Hidratos de carbono (g)	6.2	3.3	32	10.5	36.5	20	15.7
Proteínas (g)	19.1	14	17.5	12	2.65	27	17.6
Fibra (g)	8.3	5.2	1.4	8.2	6.7	2.7	6.5
Ácido fólico, B9 (µg)	70	66	68	71	12.4	238	58
Vitamina B1 (mg)	0.21	0.3	0.63	0.39	0.18	1.6	0.69
Vitamina E (mg)	24	0.8	5.8	26.2	1.2	37.8	5.2
Vitamina B6 (mg)	0.11	0.73	0.16	0.59	0.32	0.77	1.27
Potasio (mg)	767	690	552	636	500	710	811
Hierro (mg)	3.6	2.3	2.8	3.8	1.58	6.4	7.2
Magnesio (mg)	258	140	267	156	34.3	390	122
Fósforo (mg)	525	304	373	333	74	651	390
Zinc (mg)	3.6	2.1	4.8	2.1	2.36	5.1	2.8

La grasa que está presente en los frutos secos, es en su mayoría insaturada, lo que provoca que tenga beneficios para la salud. Entre los principales ácidos grasos que tiene está el ácido oleico, el linoleico (del grupo de omega 6) y en las nueces se encuentra el ácido alfa-linoleico (del grupo de omega 3). Estos dos últimos son ácidos grasos esenciales. (33)

La organización mundial de la salud recomienda aumentar el consumo de frutos secos, además de indicar que la ingesta principal debe ser de ácidos grasos insaturados, seguido de los polinsaturados. Mientras que los ácidos grasos saturados no deben tomarse más del 10%, debido a su afinidad para la acumulación de colesterol en sangre. (34)

El estudio PREDIMED, muestra que incluir en la dieta mediterránea el consumo de frutos secos, alrededor de 30g por día, provoca una serie de beneficios para la salud de las personas, disminuyendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares. (35)

9. Lo light adelgaza.

Según el Reglamento del Parlamento Europeo, un producto light, lite o ligero es aquel al que se le reduce o elimina uno o más nutrientes. Esta disminución será como mínimo del 30%, comparándola con el producto principal. Este siempre debe tener la etiqueta con las características de por qué es un producto light. (36) (37)

Este tipo de alimentos podrían ser útiles si se emplearan de manera adecuada, pero existe una falta de información que provoca que las personas piensen que son imprescindibles para las dietas de reducción de peso. El error más común que se produce, radica en las cantidades que se ingieren de estos alimentos, porque como tienen menos grasa o azúcar se abusa más de estos productos. (38)

Por eso es importante siempre leer las etiquetas de los productos light y compararlas con las originales, para observar y comparar los componentes de unos y otros, y así elegir cuales se adhieren mejor a lo que se quiere. (5)

La Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) dice que no se debe olvidar que estos productos siguen teniendo calorías, pues si lo que se pretende es adelgazar, no se debe abusar de estos alimentos, ya que para conseguir reducir el peso es necesario tomar menos calorías de las que se gastan y compaginarlo con actividad física regular. (39)

10. Los alimentos que llevan grasas vegetales son más sanos.

Las grasas son la fuente de energía fundamental para el correcto funcionamiento del cuerpo humano y son un componente importante de la dieta. Si estas se consumen en exceso y además no se gastan, se acumulan en el organismo favoreciendo la obesidad y aparición de enfermedades cardiovasculares. Por lo tanto, su consumo es necesario, pero siempre en pequeñas cantidades. (40)

Las grasas se pueden observar de dos formas, como grasas vegetales las cuales presentan una cantidad mayor de ácidos grasos insaturados, beneficiosos para la salud a nivel cardiovascular, mientras que las otras, las grasas animales tienen más ácidos grasos saturados, por lo que se tienen que ingerir en menor proporción. (41)

Los ácidos grasos insaturados participan en la disminución de colesterol, y estos se pueden dividir en monoinsaturados, localizados en el aceite de oliva que aumentan el colesterol bueno HDL y reducen el malo LDL. o también en forma de poliinsaturados, presentes en aceites de semilla (girasol, soja) y en el pescado. Aquí se pueden encontrar en forma de Omega 6 o de Omega 3.

Mientras que los ácidos grasos saturados además de encontrarse en las grasas animales, están presentes también en algunos aceites vegetales como el de palma, coco... que se emplean en la elaboración de bollería industrial, patatas... Por lo cual su consumo debe ser reducido porque su exceso está relacionado con el aumento de colesterol. (40)

Por lo tanto, cuando se dice que todas las grasas vegetales son sanas de forma genérica, se está cometiendo un error, pues no todas son sinónimo de salud. Es importante a la hora de comprar fijarse en el etiquetado de los productos, y en caso de que indique el uso de grasa vegetal y no especifique que tiene ácidos grasos insaturados, se debe sospechar que contiene ácidos grasos saturados y trans. (42)

11. Cuando el chocolate es sin azúcar se puede comer todo lo que se quiera.

La mezcla del cacao con el azúcar, ya sea en forma de pasta o de manteca, es lo que provoca que aparezca el chocolate. Dependiendo de si le se añade leche o frutos secos, aparecen unos chocolates u otros. En la siguiente tabla se puede observar la composición del cacao y sus derivados. (7)

TABLA 8. COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL CHOCOLATE. (43)

Contenidos por 100 g	Cacao polvo desgrasado (materia prima)	Chocolate	Chocolate con leche	Chocolate blanco	Soluble de cacao
Energía (kcal)	255	449-534	511-542	529	360-375
Proteínas (g)	23	4.2-7.8	6.1-9.2	8	4-7
H de Carbono (g) disponibles	16	47-65	54.1-60	58.3	78-82
Almidón	13	3.1	1.1		2-8
Azúcares (g)	3	50.1-60	54.1-56.9	58.3	70-78
Fibra (g)	23	5.9-9	1.8		7
Grasas (g)	11	29-30.6	30-31.8	30.9	2.5-3.5
Grasa saturada (g)	6.5	15.1-18.2	17.6-19.9	18.2	
G. monoinsaturada (g)	3.6	8.1-10	9.6-10.7	9.9	
G. poliinsaturada (g)	0.3	0.7-1.2	1.0-1.2	1.1	
Sodio (g)	0.2	0.02-0.08	0.06-0.12	0.11	0.07-0.13
Potasio (g)	2	0.4	0.34-0.47	0.35	0.44-0.9
Calcio (mg)	150	35-63	190-214	270	30-300
Fósforo (mg)	600	167-287	199-242	230	140-320
Hierro (mg)	20	2.2-3.2	0.8-2.3	0.2	4-9
Magnesio (mg)	500	100-113	45-86	26	100-125
Cinc (mg)	9	1.4-2.0	0.2-0.9	0.9	2
Vit A (UI)	3	3	150-165	180	trazas
VitE (mg)	1	0.25-0.3	0.4-0.6	1.14	0.2
Vit B1(mg)	0.37	0.04-0.07	0.05-0.1	0.08	0.07
Vit B6 (mg)	0.16	0.04-0.05	0.05-0.11	0.07	0.03
Ac. fólico (micro g)	38	6-10	5-10	10	7.6

Se ha demostrado en diferentes estudios experimentales que el cacao, principal ingrediente del chocolate, tiene efectos beneficiosos para la salud. Entre estos benéficos se encuentra el incremento del flujo vascular en ciertas zonas, la mejora de la actividad biológica o el aumento de la actividad antioxidante. A pesar de la existencia de estos estudios, no existe un consenso sobre la cantidad óptima para su consumo. (44)

Comparando las kcal que se encuentran en cacao en polvo con azúcar (398kcal) con las del sin azúcar (285 kcal) vemos que la diferencia entre uno y otro es muy pequeña por lo que no se puede abusar de este chocolate sin azúcar, ya que es casi igual de energético que el normal. (7)

El contenido de la mayoría de los chocolates comerciales, presentan en su composición azúcar y grasas en exceso que contribuyen en el aumento del peso. Este es un factor importante que influye en la presión arterial elevada, diabetes y enfermedades cardiacas. Mientras que, en el caso del cacao puro, este es bajo en azúcar y grasa lo que provoca que sea beneficioso para el corazón. (45)

12. Los alimentos ricos en hidratos de carbono no son recomendables para los diabéticos.

A la hora de realizar las pautas dietéticas para un diabético, el nutriente que resulta clave es el carbohidrato, siendo la glucosa el principal, ya que es el que proporciona la energía, por lo tanto, estos no deben estar nunca prohibidos, pero si se debe controlar su consumo. (46)

Es importante diferenciar entre hidratos de carbono simples o de índice glucémico alto, cuyo consumo debería ser del 15%, ya que provocan una respuesta glucémica rápida, y se pueden emplear en situaciones de hipoglucemia. Y los otros son los hidratos de carbono complejos o de absorción lenta, cuya ingesta sería del 40% y los cuales liberan la energía de manera más lenta manteniendo los niveles de glucosa más estables. (47)

Según la Asociación Americana de Diabetes, no existe una cantidad recomendada para la ingesta de hidratos de carbono, sino que ésta se debe adaptar a cada persona ya que intervienen otras variables. Estas variables son la cantidad de actividad física que realiza esa persona y si es insulino dependiente o toma antidiabéticos orales (A.D.O). Por lo que tener

equilibrio entre el consumo de carbohidratos, la actividad física y el uso de medicación, es necesario para conseguir control óptimo de los niveles de glucemia y disminuir el riesgo de complicaciones de la diabetes. Además, se recomienda la dieta por raciones de hidratos de carbono de manera individualizada. (48)

En aquellas personas que necesitan el empleo de insulina o medicación oral (A.D.O.), tienen el riesgo de producir hipoglucemias, por lo que tendrán que consumir una cantidad de hidratos de carbono suficiente para todo el día, para así evitar los desequilibrios. (49)

En las personas diabéticas es clave conseguir un peso adecuado, pues permite que mejore la eficacia de la insulina. Tanto para las personas con diabetes como a la población en general, es importante recomendar el incremento del consumo de fibra para la dieta. (5)

13. Los adultos no necesitan tomar leche ni otros lácteos.

La leche es considerada como uno de los alimentos más nutritivos, con un valor biológico elevado. En su composición encontramos proteínas, grasas, lactosa, sales minerales y vitaminas liposolubles (A, E, D) e hidrosolubles (B, C) lo que hace sea un alimento muy completo. (50) (51)

TABLA 9. COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE DIFERENTES TIPOS DE LECHE. (51)

Componente	Cabra	Oveja	Vaca	Mujer
Agua (%)	86,20	80,90	87,50	88,35
Grasa (%)	3,80	7,62	3,67	3,67-4,70
Sólidos no grasos (%)	8,68	10,33	9,02	8,90
Lactosa (%)	4,08	3,7	4,78	6,92
Proteína (%)	2,90	6,21	3,23	1,10
Caseína (%)	2,47	5,16	2,63	0,40
Proteínas séricas (%)	0,43	0,81	0,60	0,70
Cenizas (%)	0,79	0,90	0,73	0,31
Vitamina A (IU)	185	146	126	190
Vitamina D (IU)	2,3	0,18	2,0	1,4
Tiamina (mg)	0,068	0,08	0,045	0,017
Riboflavina (mg)	0,21	0,376	0,16	0,02
Niacina (mg)	0,27	0,41	0,08	0,17
Ácido pantoténico (mg)	0,31	0,408	0,32	0,20
Vitamina B6	0,046	0,08	0,042	0,011
Ácido fólico	1,0	5,0	5,0	5,5
Biotina (µg)	1,5	0,93	2,0	0,4
Vitamina B12	0,065	0,712	0,357	0,03
Vitamina C	1,12	4,16	0,94	5,00
Energía (cal/100 ml)	70,00	Nd	69,00	68,00

La especie humana son los únicos mamíferos que continúan consumiendo leche después de la lactancia materna. Los humanos son capaces de sintetizar la lactasa, que es la enzima que se encarga de metabolizar el azúcar de la leche. Salvo que la persona tenga una intolerancia no existe ningún estudio científico que pueda demostrar que la leche es perjudicial para la salud. (52)

Según el presidente de la Fundación Española de Nutrición (FEN), la leche es la principal fuente de calcio y una de las más accesibles. Gracias a su gran biodisponibilidad permite al organismo que la absorba de manera más sencilla que en otros alimentos. (53)

Viendo los beneficios que aporta la leche, se debería incentivar su consumo, de manera coordinada por parte de las instituciones y profesionales encargados de la promoción y prevención de la salud, para así eliminar este mito que está muy presente en la sociedad española. Las recomendaciones diarias del consumo de leche son de 2-3 vasos. (50)

DISCUSIÓN

Como se puede observar a lo largo del trabajo, los mitos relacionados con la alimentación se encuentran muy arraigados en nuestra población. Antiguamente estos mitos eran transmitidos de padres a hijos, de generación en generación, sin ningún fundamento ni base científica que lo corroborara. Las personas se apoyaban en su propia experiencia personal o de otras personas consideradas “sabios”.

Con el paso de los años y la aparición de más medios de comunicación, como Internet, blogs, redes sociales... ha conllevado a que se produzca un bombardeo masivo de información, que en muchos casos no suele ser veraz, sino que más bien se emplea para aumentar el número de lectores o suscriptores a sus canales para así ganar más fama y dinero. Además, como ya he comentado antes, tampoco se basan en la evidencia científica, utilizando el saber popular como fuente de información.

La televisión es un medio perfecto para difundir esta clase de mitos, puesto que la ven millones de personas. En ella observamos gran cantidad de anuncios en los que nos ofrecen productos con los cuales podemos perder peso de forma rápida y sin esfuerzo, y que no necesitaremos hacer ejercicio ni dieta para conseguir un cuerpo perfecto. Se trata de propagandas de marketing que lo único que buscan es entrar por los ojos y oídos a la población para que compren sus productos y así ganar más dinero.

En cuanto a las limitaciones que me he encontrado a la hora de realizar esta revisión bibliográfica, se encuentra la existencia de una gran mayoría de documentos, páginas web, blogs personales, periódicos electrónicos, que no tienen una base 100% científica y aportan información que puede llevar a error a la población, y favorecer así la presencia de los mitos. También es importante destacar que la bibliografía que he consultado y seleccionado, sí presenta una fundamentación científica, además de referenciarse unos documentos con otros. Será importante que el profesional de enfermería sepa buscar información que se base en datos científicos y tenga la capacidad de excluir aquella que no lo hace.

La alimentación es un tema que genera gran interés en la población, y muchas veces provoca que todo el mundo quiera hablar de ella y dar consejos sobre

cómo se deben alimentar. El problema reside en el desconocimiento de las personas, que dan como válido cualquier fundamento que les dice alguien que ellos consideran con la suficiente autoridad, como para manejar el tema. Esto puede influir en las personas y que estas cambien sus comportamientos y hábitos a la hora de alimentarse. El profesional de enfermería debe de estar capacitado para transmitir información veraz y contrastada sobre este tema y luchar para conseguir eliminar los mitos.

Debemos hacer hincapié en el hecho de que cuando un mito se instaura es complicado eliminarlo, pero existe el problema también de que cuando ya se ha eliminado ese bulo, aparece otro de forma paralela. Esto es fruto de la credulidad de la gente con la alimentación, pues piensan que toda la información que reciben es veraz y no se paran a indagar un poco más sobre ese tema.

Una buena promoción de la salud permite a los ciudadanos tener un mayor control sobre su propia salud, para ello es importante poder ofrecerles una educación y diferentes tipos de posibilidades saludables para que ellos puedan elegir la opción que más les convenga. Esta promoción debe abarcar tanto intervenciones ambientales como sociales que protejan y beneficien a la salud y su calidad de vida, pudiendo prevenir y solucionar las causas de los problemas básicos de la salud. Una medida práctica sería que, desde enfermería se impartieran talleres orientados a la población para desmitificar todo lo relacionado con la alimentación. (54)

Al realizar la revisión bibliográfica he encontrado ciertos mitos que se repiten con mayor frecuencia en los diferentes documentos y estudios. Estos bulos son los más integrados en la sociedad y que más está costando poder eliminar. Se centran en temas como la fruta y su aporte calórico dependiendo del momento de su consumo y de su forma a la hora de ingerirlas(zumos). De los diferentes tipos de pan y de cómo uno es más beneficioso que otro para la ganancia de peso. Y en el consumo de agua y leche.

Como se puede observar, se trata de alimentos que son básicos en la pirámide nutricional como las frutas o la leche, necesarios para la vida y el funcionamiento correcto del organismo humano como es el caso del agua, fundamental para nuestros cuerpos.

Existen otros bulos que aparecen también en varios estudios, en los cuales a los productos se les han reducido sus propiedades para hacerlos light o los han disminuido su cantidad de azúcar. En estos casos es fundamental observar detenidamente el etiquetado de estos alimentos y compararlos con los originales para poder comprobar si la diferencia entre estos productos es tan beneficiosa para nosotros.

El tema del etiquetado es muy importante en estos productos, porque las diferencias entre los que están reducidos y los originales son mínimas como en el caso del chocolate sin azúcar y el original, o también al reducirlos se quitan algunos de sus elementos, pero aumentan otros que a veces son incluso peores para la salud. Un buen profesional de enfermería debe saber interpretar el etiquetado y educar a la población para que ellos también lo sepan interpretar y así no puedan ser engañados o perjudicados.

Otro ejemplo importante en el cual tenemos que estar atentos al etiquetado, es en el uso de las grasas vegetales, pues existe el mito de que todas son buenas y eso no es verdad, pues existen algunas que no son beneficiosas para la salud, como las que se emplean en la bollería industrial, patatas... Tenemos que fijarnos en su etiquetado para ver con qué tipo de grasas están elaborados estos productos y si no lo especifican, deberemos sospechar que están realizados con este tipo de grasas negativas para la salud.

Las empresas ponen etiquetados con mucha letra pequeña para que la gente no quiera leerlos por desinterés, pereza. Esto conlleva que la población se guíe por los mensajes de las empresas, que lo único que buscan es que compres sus productos antes que otros, con un mensaje más atractivo para que los adquieras. Esto nos lleva muchas veces a caer con facilidad en una mala alimentación y las consecuencias que esto tiene. (55)

Para poder controlar todo esto, existe un Codex de alimentación internacional que aporta una serie de normas internacionales, que buscan proteger la salud de los consumidores y facilitar el comercio mundial. Para ello se basan en el principio de que toda la población tiene derecho a tener acceso a alimentos que sean nutritivos, inocuos y de buena calidad, evitando así que las empresas nos puedan engañar. (56)

La implicación a la práctica de la profesión enfermera de este trabajo, es conseguir que los profesionales de enfermería se formen de manera correcta y sean capaces de con evidencia científica desmentir estos mitos alimentarios, pues muchas veces son los propios profesionales de la salud los que perpetúan estos bulos por no tener una información correcta. Por lo tanto, es importante que los profesionales sanitarios tengan toda la información necesaria en relación a la alimentación, para así poder transmitirlo de manera correcta al resto de la población y conseguir eliminar de la sociedad estos mitos.

CONCLUSIONES

1. Se observa que en la población existe una gran prevalencia respecto a los mitos y bulos relacionados con la alimentación, que provocan modificaciones en los comportamientos y hábitos alimentarios. Todo esto se debe en su mayoría al desconocimiento que presentan las personas en este tema.

Es importante destacar que al tratarse de un tema como la alimentación que se encuentra presente en la sociedad, la gente da consejos o recomendaciones sin tener una formación o una base científica en la que apoyarse, y todo eso unido a la credulidad de la población ocasiona que piensen que toda la información que reciben es veraz.

2. Es necesario formar de manera correcta en materia de nutrición y alimentación al personal sanitario, para que desde nuestra posición podamos transmitir toda la información sobre este tema a la población, solucionándoles cualquier duda que tengan o les pueda surgir, además de perseguir y eliminar aquellos mitos que siguen presentes en la sociedad.

3. Se debe poner especial atención a la información que nos llega desde los medios de comunicación, pues en la época cibernética en la que nos encontramos, la población es bombardeada desde la televisión, radio, periódicos, internet respecto a la alimentación. En la mayoría de las ocasiones las personas no saben diferenciar si está información es veraz o se trata de un bulo, que lo único que pretende es que compremos o consumamos un producto con el fin de beneficiar a una empresa determinada.

4. En esta revisión bibliográfica aparecen mitos que llevan muchas generaciones presentes en la sociedad, y por más que se intenten eliminar estos prevalecen todavía a pesar de luchar activamente por su erradicación. Estos son los casos de que el pan engorda, la pérdida de vitaminas del zumo sino se consume inmediatamente o la no necesidad de los adultos en consumir lácteos.

5. Llama poderosamente la atención que, viviendo el momento de mayor formación e información de la humanidad, no seamos capaces de tener claro algo tan sumamente básico, a la par que necesario, como es la correcta alimentación. La explicación no sólo hay que buscarla en el desconocimiento o la dejadez por conocer, influye mucho la vida diaria rápida y exigente que prefiere una alimentación exprés que no reste tiempo y que nos arrastra a aceptar preceptos partidistas y subjetivos manejados de manera comercial.

BIBLIOGRAFÍA

1. Falsos mitos en alimentación. Web Consultas Healthcare SA [Internet]. 2018 [Consultado: 6 de febrero de 2019]; Disponible en: <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/falsos-mitos-en-alimentacion-807>
2. De Mateo Silleras D. Mitos y errores alimentarios. Valladolid; 2017
3. Castillo Sánchez M. Creencias erróneas sobre alimentación. Medicina General [Internet]. 2001 [Consultado: 7 de enero de 2019];:346-350. Disponible en: <http://www.mgyfsemg.org/medicinageneral/abril2001/346-350.pdf>
4. Páez Sánchez C. Mitos y creencias sobre la alimentación en pacientes con diabetes tipo II, que asisten al Consultorio de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana. 2013.
5. Falsos mitos sobre la alimentación [Internet]. CECU; 2008 [Consultado: 3 de febrero de 2019]. Disponible en: http://cecu.es/publicaciones/falsos_mitos.pdf
6. Falsedades y mitos alimentarios | EROSKI CONSUMER [Internet]. EROSKI CONSUMER. 2008 [Consultado: 5 de febrero de 2019]. Disponible en: http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/curiosidades/2008/10/22/180930.php
7. Fernández Fernández de Simón E. Mitos y creencias erróneas relacionadas con la alimentación en personas mayores de 65 años: Diseño de un programa de promoción de la salud. [Internet]. 2015 [Consultado: 6 de febrero de 2019]. Disponible en: <https://zaguan.unizar.es/record/47512/files/TAZ-TFG-2015-2715.pdf>
8. World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health [Internet]. 2004 [Consultado: 10 de marzo de 2019]. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf
9. Calañas-Continente AJ, Bellido D. Bases científicas de una alimentación saludable. Revista Médica Universidad de Navarra [Internet]. 2006 [Consultado: 7 de marzo de 2019];50 (4):7-14. Disponible en: https://www.usfx.bo/nueva/vicerrectorado/citas/SALUD_10/Medicina/58.pdf
10. CECU. Falsos Mitos Online [Internet]. 2012 [Consultado; 13 de marzo de 2019]. Disponible en: https://cecu.es/publicaciones/INC12mitos_inf.pdf
11. De Cangas R. ¿La fruta engorda cuando se toma de postre? [Internet]. Dietista-Nutricionista en Asturias. Clínicas en Oviedo, Gijón y Avilés. 2014 [Consultado: 13 de febrero de 2019]. Disponible en: <http://ramondecangas.com/la-fruta-engorda-cuando-se-toma-de-postre/>
12. OMS | Fomento del consumo mundial de frutas y verduras [Internet]. Who.int. [Consultado: 19 de enero de 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/>
13. Morocho Yambay C, Reinoso Brito I. IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN LA ALIMENTACIÓN HUMANA [Internet]. 2017 [Consultado: 19 de enero de 2019]. Disponible en: <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/3747/1/IMPORTANCIA%20DEL%20CONSUMO%20DE%20FRUTAS%20Y%20VERDURAS%20EN%20LA%20ALIMENTACION%20HUMANA.pdf>

14. Murillo-Godínez G, Pérez-Escamilla L. Los mitos alimentarios y su efecto en la salud humana. Medicina Interna de México [Internet]. 2017 [Consultado: 15 de febrero de 2019];33(3):392-402 Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/mim/v33n3/0186-4866-mim-33-03-00392.pdf>
15. De Cangas R. No te angusties, la vitamina C del zumo de naranja no se pierde a los pocos minutos - Dietista-Nutricionista en Asturias. Clínicas en Oviedo, Gijón y Avilés [Internet]. Dietista-Nutricionista en Asturias. Clínicas en Oviedo, Gijón y Avilés. 2015 [Consultado: 17 de febrero de 2019]. Disponible en: <http://ramondecangas.com/no-te-angusties-la-vitamina-c-del-zumo-de-naranja-no-se-pierde-a-los-pocos-minutos/>
16. Basulto J, Baladia E, Manera M, Miserachs M, Babio N, Mielgo J, Amigó P, Revenga J, San Mauro I, Blanco E (Autores), Sotos M, Pardos C (Revisores). Pérdidas de nutrientes mediante la manipulación doméstica de frutas y hortalizas. Octubre de 2012. [Internet]. [Consultado: 13 de febrero de 2019]. Disponible en: <http://fedn.es/docs/grep/docs/FyH.pdf>
17. Echevarne - Laboratorio Echevarne colabora en el nuevo programa de Antena 3 [Internet]. Www.echevarne.com. 2016 [Consultado: 21 de enero de 2019]. Disponible en: <https://www.echevarne.com/noticias/laboratorio-echevarne-colabora-en-el-nuevo-programa-de-chicote.html>
18. Juliana Sanabria A. Evolución científica de mensajes sobre alimentación y nutrición [Internet]. 2017 [Consultado: 3 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.upf.edu/documents/35405748/36238404/15-zumos-9g.pdf/5d2993a9-f7d6-6330-5687-ac0a8106f6cd>
19. FESNAD. Importancia del agua en la hidratación de la población española: documento FESNAD 2010. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2011 [Consultado: 26 de marzo de 2019];(26(1):27-36. Disponible en: http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n1/articulos_especiales_3.pdf
20. Martínez Álvarez J, Villarino Marín A, Polanco Allué I, Iglesias Rosado C, Gil Gregorio P, Ramos Cordero P et al. Recomendaciones de bebida e hidratación para la población española. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria [Internet]. 2008 [Consultado 15 de febrero de 2019];28(2):3-19. Disponible en: [http://www.nutricion.org/publicaciones/revistas/NutrClinDietHosp08\(28\)2_3_19.pdf](http://www.nutricion.org/publicaciones/revistas/NutrClinDietHosp08(28)2_3_19.pdf)
21. Servián R. 10 Mitos sobre alimentación y diabetes. Revista entre todos [Internet]. [Consultado: 19 de febrero de 2019];(86). Disponible en: <https://diabetesmadrid.org/10-mitos-alimentacion-diabetes-2/>
22. EL HUEVO COMO ALIADO DE LA NUTRICIÓN Y LA SALUD. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición [Internet]. 2008 [Consultado: 6 de marzo de 2019];18(2 Supl1):S1-S15. Disponible en: http://www.revicubalimentanut.sld.cu/Vol_18_2/Resumenes%20Seminario%20Huevo.pdf
23. COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL HUEVO | Instituto de Estudios del Huevo [Internet]. Institutohuevo.com. [Consultado: 15 de febrero de 2019]. Disponible en: <http://www.institutohuevo.com/composicion-nutricional-del-huevo/#1501003984131-d30f8e00-0019>

24. El Huevo en la Dieta de las Personas Mayores [Internet]. Institutohuevo.com. [Consultado: 16 de febrero de 2019]. Disponible en: <https://institutohuevo.com/wp-content/uploads/2017/07/Folleto-huevo-personas-mayores.pdf>
25. SACYL. Dieta Rica en Hierro [Internet]. Ienva.org. 2018 [Consultado: 17 de marzo de 2019]. Disponible en: <http://www.ienva.org/web/dietas/dietas-deficit-nutricionales/recomendaciones-dieteticas-deficit-de-hierro.pdf>
26. Enjamio Perales L, Rodríguez Alonso P, Valero Gaspar T, Ruiz Moreno E, Ávila Torres J, Varela Moreiras G. Informe sobre Legumbres, Nutrición y Salud [Internet]. [Consultado: 12 de marzo de 2019]. Disponible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/noticias/2017/Informe_Legumbres_Nutricion_Salud.pdf
27. Zamora Navarro S, Pérez-Llamas F. Errors and myths in feeding and nutrition: Impact on the problems of obesity. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2013 [Consultado 14 de febrero de 2019];28(supl.5):81-88. Disponible en: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6922.pdf>
28. Pan Cada Día [Internet]. Uibaker.org. [Consultado: 12 de marzo de 2019]. Disponible en: <http://uibaker.org/pdf/Promotions/SPAIN%20PCD%20dossier%20de%20prensa.pdf>
29. Lo que engorda y lo que no engorda [Internet]. Revista.consumer.es. [Consultado: 12 de marzo de 2019]. Disponible en: <http://revista.consumer.es/web/es/20040601/pdf/alimentacion.pdf>
30. Mitos sobre el sector del pan [Internet]. Besana.es. [Consultado: 14 de marzo de 2019]. Disponible en: http://www.besana.es/sites/default/files/mitos_sobre_el_sector_del_pan.pdf
31. Boticario Boticario C. Nutrición y Alimentación: Mitos y Realidades [Internet]. 2017 [Consultado: 16 de marzo de 2019]. Disponible en: http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:Aldaba-2012-36-5025/Nutricion_alimentacion.pdf
32. Ávila Granados J. Frutos Secos: Fuente Energética de Origen Prehistórico [Internet]. Revista60ymas.es. [Consultado: 18 de febrero de 2019]. Disponible en: <http://www.revista60ymas.es/InterPresent1/groups/revistas/documents/binario/s301informe.pdf>
33. Ropero Lara A. Frutos Secos [Internet]. [Consultado: 18 de febrero de 2019]. Disponible en: <https://badali.umh.es/assets/documentos/pdf/artic/frutos-secos.pdf>
34. OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud [Internet]. Who.int. [Consultado: 20 de febrero de 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/diet/es/>
35. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J. Primary Prevention of Cardiovascular Disease. The new england journal of medicine [Internet]. 2018 [Consultado: 17 de febrero de 2019];. Disponible en: http://www.predimed.es/uploads/8/0/5/1/8051451/nejmoa1800389_olf.pdf
36. López Gallegos D. “Los alimentos o productos light ayudan a adelgazar” [Internet]. 2017 [Consultado: 9 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.upf.edu/documents/35405748/36238404/13-16-alimentos+light-9g.pdf/76b2b3df-6606-121c-9a10-b678f07a4cd6>
37. Parlamento Europeo. REGLAMENTO (CE) No 1924/2006 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 20 de diciembre de 2006 Relativo a las declaraciones nutricionales y de

- propiedades saludables en los alimentos [Internet]. 2006 [Consultado: 11 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.boe.es/doue/2006/404/L00009-00025.pdf>
38. Liseth Villanueva Delgadillo V, Sánchez Gago B. Nutrición Comunitaria [Internet]. 2015 [Consultado: 13 de marzo de 2019]. Disponible en: <http://repositorio.unan.edu.ni/1003/1/57873.pdf>
39. FEAD. Mitos en Alimentación [Internet]. 2016 [Consultado: 14 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.saludigestivo.es/wp-content/uploads/2016/05/Mitos-en-alimentacionDMSD-2016-FEAD.pdf>
40. Ministerio de Sanidad y Consumo. Las Grasas [Internet]. [Consultado: 7 de febrero de 2019]. Disponible en: <http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/grasas.pdf>
41. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social - Estilos de vida saludable - Falsos mitos [Internet]. [Consultado: 14 de febrero de 2019]. Disponible en: <http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/alimentacionSaludable/falsosMitos/home.htm>
42. Ortega R, Pérez Jiménez F, Bultó Sagnier L, Martín Quesada E. Prejuicios y Verdades sobre las Grasas y otros Alimentos [Internet]. [Consultado: 7 de febrero de 2019]. Disponible en: http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/prejuicios_y_verdades_sobre_grasas.pdf
43. Rafecas M, Codony R. ESTUDIO NUTRICIONAL DEL CACAO Y PRODUCTOS DERIVADOS [Internet]. Revista.nutricion.org. 2000 [Consultado: 1 de marzo de 2019]. Disponible en: http://revista.nutricion.org/hemeroteca/revista_marzo_02/VCongreso_publicaciones/Conferencias/cacao.pdf
44. Gómez-Juaristi M, González-Torres L, Bravo L, Vaquero M, Bastida S, Sánchez-Muniz F. Efectos beneficiosos del chocolate en la salud cardiovascular. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2011 [Consultado: 1 de marzo de 2019];26(2):289-292. Disponible en: http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n2/07_revision_05.pdf
45. Kerimi A, Williamson G. The cardiovascular benefits of dark chocolate. Vascular Pharmacology [Internet]. 2015 [Consultado: 1 de marzo de 2019];71:11-15. Disponible en: <https://www.essentialnutrition.com.br/media/artigos/chocolift/17.pdf>
46. Federación Mexicana de Diabetes. 10 Mitos y realidades de la diabetes - Federación Mexicana de Diabetes [Internet]. 2015 [Consultado: 11 de febrero de 2019]. Disponible en: <http://fmdiabetes.org/10-mitos-y-realidades-de-la-diabetes/>
47. Vilaplana i Batalla M. Nutrición y diabetes [Internet]. Elsevier.es. 2015 [Consultado: 12 de febrero de 2019]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-nutricion-diabetes-X0213932415915953>
48. American Diabetes Association. Contar los carbohidratos [Internet]. 2015 [Consultado: 14 de febrero de 2019]. Disponible en: <http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/que-voy-a-comer/comprencion-de-los-carbohidratos/contar-carbohidratos.html>
49. Murillo S. La alimentación en la diabetes tipo 2 [Internet]. Fundaciondiabetes.org. 2015 [Consultado: 14 de febrero de 2019]. Disponible en: <https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/127/la-alimentacion-en-la-diabetes-tipo-2>

50. Fernández Fernández E, Martínez Hernández J, Martínez Suárez V, Moreno Villares J, Collado Yurrita L, Hernández Cabria M et al. Documento de Consenso: importancia nutricional y metabólica de la leche. *Nutrición Hospitalaria* [Internet]. 2015 [Consultado: 20 de marzo de 2019];31(1):92-101. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n1/09revision09.pdf>
51. Bidot Fernández A. Composición, cualidades y beneficios de la leche de cabra: revisión bibliográfica. *Revista de Producción Animal* [Internet]. 2017 [Consultado: 7 de marzo de 2019];29(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2224-79202017000200005
52. Zoetis. Mitos y Falacias sobre el Consumo de Leche y sus derivados [Internet]. [Consultado: 7 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.zoetis.es/especialistasenovillas/img/pdf/los-mitos-de-la-leche.pdf>
53. Bonilla R. La Moda "Anti-leche" es Peligrosa para la Salud. *A Tú Salud* [Internet]. 2017 [Consultado: 20 de marzo de 2019];. Disponible en: https://www.inlac.es/admin/uploads/files/id_19142704_La_Razon_a_Tu_Salud_1_45_20170618000000.pdf
54. OMS. ¿Qué es la promoción de la salud? [Internet]. 2016 [Consultado: 12 de abril de 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/features/ga/health-promotion/es/>
55. Malo Mateo M. ¡No quiero engordar! Santander: Consejería de Sanidad. Gobierno de Cantabria; 2016.157-186
56. Guía de Mitos y Realidades de la Seguridad Alimentaria [Internet]. [Consultado: 14 de febrero de 2019]. Disponible en: http://www.federacionunae.com/DBData/InformesFicheros/9_fi_guiamitos.pdf