Direct. Seguros

Tu seguro de coche al mejor precio

CONTRATA YA

Direct. Seguros

Tu seguro de coche al mejor precio

CONTRATA YA



# No, los carbohidratos no engordan más por la noche (y otros mitos de nutrición que deberías conocer)

Los bulos que circulan por las redes sociales pueden poner en riesgo nuestra salud

Adobe Stock

José Carlos Castillo

Lunes, 11 de abril 2025, 19:03

+ Seguir

0 comentarios  Guardar  Compartir

Escucha la noticia

4 min.

No es cos todo lo que relace ni cierto todo lo que nos cuentan los influencers. Sobre todo en cuestiones como la salud y la alimentación, donde les interesa más un enfoque sensacionalista que les dé visitas que la verdad. Por eso, nutricionistas como Sarai Alonso, especializada en pérdida de peso, psicología de la obesidad y trastornos de conducta alimentaria, alertan sobre ello y sobre el alcance de unas plataformas sociales que permiten difundir cualquier mensaje a millones de usuarios en segundos.

«Las propias celebridades suelen compartir en sus perfiles información sobre dietas y suplementos sin el respaldo de evidencia científica. Esto puede llevar a que las personas adopten prácticas poco saludables o se sientan confundidas sobre lo que realmente es bueno para su salud. Además, la falta de regulación en las redes sociales permite que la desinformación se propague sin control», denuncia. Para luchar contra ello, desmonta con nosotros las principales afirmaciones engañosas sobre alimentación que circulan ahora en TikTok e Instagram.

Acceso gratuito a más de 1400 Salas VIP en todo el mundo*.

Descúbrelo

• American Express - Sponsored

Powered by Outbrain

1. **«Los carbohidratos engordan más si los comes por la noche»**

«No engordan ni más ni menos. Debemos conocer cómo es el conjunto de la alimentación y eso determinará que hábitos son los que están fomentando el aumento de peso».

2. **«El pan integral no engorda»**

«Ningún alimento tiene superpoderes y no podemos hablar de ellos de forma aislada. Aparte energía asociada a nos nutrientes (proteínas, hidratos de carbono y grasas) como cualquier otro alimento. En este caso, podemos decir que el pan integral aporta un valor nutricional extra respecto al pan blanco ya que está elaborado con grano de cereal al completo, integral, y por ello aporta «tamizas y ácidos grasos nutricionalmente más interesantes. Además, es más saciante por la cantidad de fibra que tiene».

3. **«El agua con limón en ayunas quema grasa»**

«Si te gusta tomar agua con limón en ayunas, adelante. Pero no lo hagas por el efecto quemagrasa porque es un mito. En mis años como nutricionista en consulta he visto a muchos pacientes que lo han probado y no han visto ningún resultado. ¿Puede tener algún efecto quemagrasa cuando el desayuno que viene después está compuesto por bollería industrial y un café preparado? En absoluto».

4. **«El huevo sube el colesterol»**

«Numerosos estudios recientes han demostrado que la idea que hemos tenido hasta ahora era errónea. Incluso ha cambiado la recomendación: de poder tomar unos 3 huevos a la semana hemos pasado a poder tomar 1 al día sin ningún problema. En tortilla, revuelto o cocido son las versiones más interesantes».

5. **«Los productos light adelgazan»**

«Según el último reglamento en etiquetado, un producto 'light' es aquel al que se le ha reducido el contenido, normalmente de grasa, como mínimo un 30 % en comparación con un producto similar. Por lo tanto, estos productos no tienen un poder adelgazante en sí mismos. Es importante tener en cuenta que en muchas ocasiones se disminuye la cantidad de grasa pero se aumenta la cantidad de azúcares para conseguir un sabor y textura agradables y atractivos al paladar».

6. **«Saltarse comidas acelera la pérdida de peso»**

«Ocurre precisamente lo contrario: el organismo entra en un estado de 'supervivencia'. Tras varias horas de ayuno, cualquier alimento que le aportemos después necesita aprovecharlo al máximo y esto lo consigue almacenando energía, es decir, aumentando la grasa corporal y, por lo tanto, el peso. Además, es importante destacar la ansiedad por comer y el hambre que se genera al saltarse comidas. Llevará a elegir alimentos muy calóricos y palatables (quizás poco saludables) para calmar esas sensaciones».

7. **«El azúcar moreno es más saludable que el blanco»**

«El azúcar debe aparecer muy poco o nada en una alimentación saludable y equilibrada. De esta forma, no será diferenciador elegir uno u otro tipo de azúcar».

8. **«La fruta después de comer engorda más»**

«Falso. La fruta tiene un bajo aporte energético con lo que no influye en el peso de forma aislada ni por el momento en el que se tome. Como siempre, debemos conocer la alimentación en su conjunto para hacer recomendaciones adaptadas, pero la fruta siempre es un alimento que necesitamos incluir en 2-3 raciones al día. Sin importar tomarla antes, durante o después de las comidas».

9. **«Beber agua durante las comidas engorda»**

«El agua es una bebida que aporta 0 kcal, con lo que es injusto atribuirle la culpa del aumento de peso. Debemos tomarla en cualquier momento del día y durante las comidas sin ningún problema. Facilitará la digestión y es la principal fuente de hidratación».

10. **«Cuanto más sudas, más grasa quemas»**

«El sudor está compuesto por agua y sales minerales, no por grasa. La pérdida de grasa sí está relacionada con el tiempo y la intensidad con la que realizo un ejercicio físico, independientemente de que sude o no, y no por el sudor. Es cierto que normalmente una actividad intensa está acompañada de sudor y puede que el mito nazca de ahí, sin embargo en verano sudamos en reposo y no se quema grasa».

## Cómo distinguir bulos

Para identificar fácilmente las publicaciones falsas o erróneas que vemos en las redes sociales, la Directora de 'Sarai Alonso Nutricionistas y Psicólogos' recomienda verificar la fiabilidad de su autor («¿se trata de una persona titulada en nutrición y dietética?»). También pide desconfiar de remedios/ las afirmaciones exageradas y extremistas; desoír los consejos que vayan aparejados a la compra de un producto (««ningún bote de pastillas «ésta «haga por si solo» y poner en tela de juicio las historias personales inspiradora porque «no son evidencia científica».

Temas  Dietética  Alimentación  Instagram  TikTok

0 comentarios  Reporta un error

TE PUEDE INTERESAR

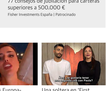
Los expertos coinciden en que el seguro de decesos sólo merece la pena si...
Experts in Money | Patrocinado

MOYPO x Lena
Estilos veraniegos con un toque parisino
marc-o-polo.com | Patrocinado

Mocasines elegantes - estilo versátil y moderno.
Marc O'Polo | Patrocinado

La IA que genera dinero y que arrasa en España
Tendencia Alerta | Patrocinado

Estos sitios de citas maduras te conectarán con personas de ideas afines.
Top Sitio Dating | Patrocinado



77 consejos de jubilación para carteras superiores a 500.000 €
Fisher Investments España | Patrocinado

Lola Lolita desconocta en República Dominica con sesiones de spa y paseos...

Muere Miss Europa-Kosovo tras caer de un puente cuando huía de l...

Una soltera en 'First Dates' rompe con uno de los tópicos más arraigad...

¿Qué compañía eléctrica tiene las facturas más baratas?
Luz y Gas: los operadores más baratos de 2025
Ahorro en electricidad | Patrocinado

La Tortilla de Patatas, más cara ahora
Por la que te costaba hacer una tortilla de patatas en 2021 pon a 4, cuiden para cuántos te...
Raisin | Patrocinado

Recomendaciones para ti

**«No se identifican bien los espacios y falta concienciación»**
Elena Jiménez

**Ázoo entrena el carril bicipara pedalear hasta Lejona**

**El tranvía de Vitoria rediseña su accesibilidad y tumará nuevo salvaítica ante las críticas de usuarios**

Favoritos de los suscriptores

**El yoshe y el hijo arrollados por un coche cuando iban en bicicleta en Calpe son vascos**
Luis Fernández

**La víctima de la agresión mortal de Irún es un vecino de la localidad de 45 años**

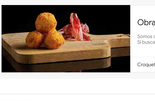
**El PNV exige bilateralidad y avisa de que vno permitirá una Ecaluck subordinado» a Madrid**

Noticias recomendadas

**El conductor, detenido a la espera del resultado del control de drogas**
G. L.

**El poquete que obligó a desalojar el Guggenheim tres horas simulaba ser un artefacto explosivo**

**Muere un vecino de Amorebieta en una colisión múltiple cerca de Barbadurio**



Obrador de Croquetas Gourmet

Somos distribuidores de croquetas totalmente caseras. Si buscas calidad, esto te interesa.

Croquetas Ricas  Abrir