11. Mitos, errores y realidades

- Mitos, errores y realidades
- A vuelta con las vitaminas
- La llamada “alimentación no convencional o alternativa”.....¿está justificada?
- El vegetarianismo y la dieta vegetariana
- Las carnes en nuestra alimentación
- ¿Es malo el cerdo?
- El mito de la alimentación “natural”
- ¿Qué son los alimentos transgénicos?
- Obesidad
- ¿Adelgazar saludablemente?
- ¿Existen las combinaciones inadecuadas de alimentos?
- Comida rápida o Fast Food
- Cereales: no todos son iguales
- ¿Son nutricionalmente importantes las legumbres?
- Dieta mediterránea y aceite de oliva
- ¿Está justificada la moda del ginseng y jalea real?
- Tabaco y desnutrición
- Beber alcohol en exceso causa desnutrición
- Para saber más...

Copyright 2026

Mitos, errores y realidades

> **tip**
>
> ## Objetivo del capítulo
>
> Resolver algunas de las principales dudas y cuestiones prácticas que suscita la alimentación. Desmontar mitos e ideas preconcebidas y falsas. Aclarar aspectos equívocos.

La palabra **mito** se relaciona con cuentos, fábulas o con personas o cosas a las que se atribuyen cualidades, excelencias o características que no poseen; sin embargo, son verdades para los que creen en ellos. En lo que a los *mitos de la nutrición* se refiere, podríamos decir que nos alimentamos de ellos desde pequeños, en casa, con amigas y amigos, con vecinos, todos comentan sobre cómo alimentarnos, las nuevas dietas y los beneficios de los diferentes alimentos que consumimos a diario. La realidad es que muchos **carecen de fundamento** y tienden no sólo a confundirnos sino que también pueden hacer peligrar nuestra salud.

En 1969 ya afirmaba la Conferencia de la Casa Blanca (EE.UU.) sobre Alimentación, Nutrición y Salud “probablemente, en el terreno de la salud de una población, no hay ningún área tan afectada por el engaño y la falsa información como la de la nutrición; el público cae en la farsa de muchas burdas imitaciones, que estafan enormes cantidades de dinero, además de redundar en perjuicio de su salud”.

Sí nos preguntamos por qué o para qué comemos, algunas personas contestarían que para saciar el apetito y cubrir unas necesidades o para satisfacer un placer. Resulta difícil, pensemos, establecer el orden correcto de las motivaciones que llevan al individuo a comer. Lo que caracteriza y distingue al hombre de las demás especies es que, mientras los animales comen lo que deben y en cantidad justa para satisfacer sus necesidades, **la especie humana come, además, para satisfacer un placer**. Es decir, que en más ocasiones de las que nos parezca, el hombre va a comer de aquello que no necesita y en más cantidad. Esto último, unido a determinantes culturales, religiosos, etc., ha dado lugar a ideas erróneas con respecto a lo que entendemos como dieta adecuada y saludable, a numerosos mitos y tabúes, y que nos están

Copyright 2026

condicionando y determinando la selección de alimentos que hacemos a diario. **Lo que nos debería preocupar es que muchas creencias primitivas, errores y mitos persistan en el s. XXI**, y a pesar de haber sido desautorizadas y desmentidas por el avance en el conocimiento científico de la nutrición.

https://www.youtube.com/embed/rkVXeEgGYmo

Copyright 2026

A vuelta con las vitaminas

Las vitaminas están indiscutiblemente de moda. Por ello, nos encontramos continuamente con diferentes reclamos publicitarios que nos incitan a consumirlas con la finalidad de combatir las consecuencias de la vida moderna, aunque de forma paralela también nos llegue el mensaje de que una dieta equilibrada aporta la cantidad suficiente de vitaminas y minerales para la mayoría de la población.

Hoy sabemos, efectivamente, que dentro de las aproximadamente **50 sustancias que necesitamos ingerir a través de la dieta**, las vitaminas junto con los minerales, las englobamos en lo que denominamos micronutrientes, mientras que dejaríamos para el término macronutrientes a las proteínas, lípidos o grasas e hidratos de carbono. Esta división puede resultar confusa al transmitir el "mensaje" de que los macronutrientes son los más importantes. No debemos olvidar, por tanto, que esta clasificación únicamente se refiere al hecho de que los macronutrientes los vamos a necesitar en cantidades mucho mayores (del orden de *g*), mientras que l**os micronutrientes los necesitaremos en cantidades mucho más pequeñas (*mg* o *m__g*)**. Más aún, esta clasificación no se ha tenido en consideración muchas veces, lo que ha supuesto que, cuando se instauran dietas de adelgazamiento hipocalóricas, sea precisamente el mantenimiento de la densidad de estos micronutrientes lo más difícil de mantener, es decir, lograr aportarlos a través de una menor cantidad de energía ingerida. Las vitaminas generalmente se clasifican en dos grupos: *liposolubles* (A, D, E y K), y las vitaminas *hidrosolubles* (vitamina C y las del grupo B, incluyendo a la B1, B2, B3, B6, ácido pantoténico, biotina, folatos, y vitamina B12).

En términos generales, las ***hidrosolubles*** van a tener la capacidad de actuar como coenzimas, es decir, son reguladores metabólicos, mientras que las ***liposolubles*** funcionan más como parte integral de las membranas celulares, con un funcionamiento que se asemeja al de las hormonas. El carácter hidrosoluble va a suponer que las asociemos a alimentos con un alto contenido en agua, mientras que las liposolubles las vamos a asociar a la ingestión de alimentos generalmente grasos. Además, este diferente comportamiento también va a suponer que los procesos de digestión, absorción y metabolismo sean distintos: en el caso de las *liposolubles*, va a ser más complejo el proceso, pues van a requerir de los mismos factores y etapas que en el caso de la grasa dietaria. También de manera global podemos hablar de diferencias en el almacenamiento corporal y excreción: las *liposolubles* van a tener una tendencia al almacenamiento más prolongado, mientras que las *hidrosolubles* las vamos a excretar rápidamente, lo que supone que la ingestión de estas últimas debe hacerse de manera más regular que en el caso de las liposolubles, y así poder evitar problemas potenciales de deficiencias. Enlazando con lo anterior, el mayor tiempo de almacenamiento se puede manifestar en la posibilidad de que los problemas de toxicidad sean mayores en las liposolubles, en comparación con las hidrosolubles, las cuales se excretan

Copyright 2026

rápidamente.

¿Quiénes tienen un mayor riesgo de padecer deficiencias?

La contestación a esta pregunta va a ser totalmente diferente, dependiendo de la suerte que hayamos tenido a la hora de nacer en un mundo en desarrollo o en un país occidental. En los países más pobres, el gran problema continúa siendo que las bajas ingestas de energía están asociadas también a bajas en vitaminas. Un buen ejemplo lo podemos encontrar, simplemente, cruzando los pocos kilómetros que separan España de Marruecos: en este último país hay todavía un gran número de niños que padecen ceguera nocturna como consecuencia de la carencia en vitamina A, mientras que en nuestro país la aparición de esta enfermedad sería hoy motivo de titular de prensa. En los países occidentales, las carencias subclínicas en vitaminas se dan en grupos vulnerables de la población, como son los ancianos, los alcohólicos; adolescentes que siguen dietas muy restrictivas en energía, los vegetarianos estrictos, etc.



Fuente: Pixabay. Dominio público

La llamada “alimentación no convencional o alternativa”.....¿está justificada?

Científicamente, los seres humanos somos omnívoros, comemos alimentos de origen animal y vegetal. Al igual que otras especies (cerdos, ratas, cucarachas), satisfacemos las necesidades de nuestra nutrición consumiendo una gran variedad de sustancias.

Es decir, **comemos y digerimos toda clase de cosas**, desde secreciones rancias de glándulas mamarias a hongos o rocas (si se prefieren los eufemismos, queso, champiñones y sal). Sin embargo, como ocurre con otros omnívoros, no comemos literalmente de todo: si se considera la gama total de posibles alimentos existentes en el mundo, nuestro inventario de dieta resulta bastante reducido. Así, dejamos pasar diferentes productos porque los consideramos biológicamente inadecuados para que nuestra especie los consuma (un buen ejemplo es el intestino humano y su incapacidad para digerir grandes cantidades de celulosa). Por ello, los humanos excluimos las hierbas, las hojas de los árboles o la madera. Otras limitaciones hacen que, por ejemplo, llenemos con petróleo (magnífico combustible energético...) los depósitos de nuestros automóviles, pero no nuestros estómagos. Sin embargo, muchas sustancias que los seres humanos de un determinado lugar no comemos son perfectamente comestibles desde el punto de vista biológico. Lo demuestra el hecho de que algunas sociedades comen y encuentran muy apetecibles alimentos que otras sociedades, en otras partes del mundo, excluyen. Y las variaciones genéticas, que conozcamos, sólo pueden explicar una fracción muy pequeña de esta diversidad. ¿Qué es lo no convencional para un habitante del Mediterráneo? ¿Y para un norteamericano?. La respuesta es tan difícil, que probablemente no exista. Es evidente, por tanto, que **no se deben ridiculizar ni condicionar los hábitos alimentarios por el mero hecho de ser diferentes**. Y desde luego, la comida tiene poco que ver con la nutrición. Comemos lo que comemos no porque sea conveniente, ni porque sea bueno para nosotros, ni porque sea práctico, ni tampoco porque sepa bien.
Resulta difícil, por tanto, muy difícil definir convencional y no convencional en alimentación.

Copyright 2026

El vegetarianismo y la dieta vegetariana

La *dieta vegetariana* merece especial atención porque es uno de los **mejores ejemplos de la confusión que se crea cuando se mezclan conceptos**. Como hoy conocemos, para satisfacer adecuadamente las necesidades nutritivas del hombre, la dieta debe contener alimentos de distintas características, representativos de cada uno de los diez grupos principales de alimentos habituales. Por tanto, toda dieta que prescinda de un grupo de alimentos, como son los alimentos de origen animal, debe considerarse con reservas.

La **limitación principal de la dieta vegetariana es la menor calidad de la fuente de proteína**, es decir, de la proteína vegetal, así como la **ausencia de vitamina B12 en los alimentos vegetales**. Recordemos, en este sentido, que las proteínas de origen vegetal contienen generalmente una menor proporción de algunos de los aminoácidos indispensables para nuestra nutrición que las proteínas de origen animal. Afortunadamente, gracias al fenómeno de la suplementación es posible obtener mezclas de proteínas distintas que se comportan como una proteína de buena calidad, desde el punto de vista nutritivo. La adición de proteínas de buena calidad, como las de la leche y el huevo, a una dieta vegetariana, transforma a ésta en una dieta satisfactoria.Por otro lado, el problema de la ausencia de vitamina B12 en la dieta vegetariana estricta no resulta menos importante, ya que esta vitamina es indispensable para el hombre, ocasionando su carencia anemia perniciosa y graves alteraciones del sistema nervioso. Pues bien, esta vitamina no está presente en los vegetales.

Copyright 2026



Fuente de la imagen: Pixabay. Dominio Público

Las carnes en nuestra alimentación

En un momento en que este grupo de alimentos no atraviesa uno de sus mejores momentos, quizá resulte conveniente recordar la **importancia de las carnes en nutrición**. Desde tiempos muy antiguos, la carne y sus derivados son alimentos muy apreciados. Los animales criados para la alimentación humana son principalmente herbívoros (bovino, ovino, aves) y algún omnívoro, como el cerdo. Lo que llamamos como carne para el consumo humano resulta de la transformación del tejido muscular por una serie de procesos que ocurren tras el sacrificio del animal y le proporcionan sus características organolépticas: digestibilidad, terneza, aroma y color. Además de la carne, empleamos como alimento la grasa, sangre y distintas vísceras. Si queremos prolongar el periodo de vida útil, se preparan derivados cárnicos, destacando los embutidos. En cualquier caso, se trata de un grupo heterogéneo por lo que resulta peligroso -al igual que para otros grupos de alimentos- hablar de las ventajas o problemas como tal. De lo que no tenemos duda globalmente es que las carnes son buenas fuentes de proteínas (un 20% de promedio), de elevado valor biológico -de alta calidad- y con muy variable contenido en grasa, principal componente del valor energético (las carnes magras contienen menos del 10% de grasa, mientras que los cortes grasos sobrepasan el 20%). Son además buenas fuentes de potasio, fósforo, cinc, hierro hemo -el más utilizable por nuestro organismo-, así como de vitaminas del grupo B (vitamina B12, niacina, riboflavina). Carecen prácticamente de hidratos de carbono (1-3%).

Las recomendaciones actuales de una llamada dieta saludable se encaminan a controlar el consumo de carnes rojas y derivados cárnicos a unas pocas veces al mes y el de carnes magras, como pollo, pavo, conejo, a no más de 3 veces por semana. El motivo es claro: algunas de estas carnes son una fuente importante de grasa saturada y colesterol, factores de riesgo para enfermedades como la arteriosclerosis y cáncer. En definitiva, **necesitamos comer carne, pero con moderación**.

Copyright 2026



Fuente: Pixabay. Dominio público

Copyright 2026

¿Es malo el cerdo?

Mucho se ha escrito sobre las desventajas de comer cerdo desde el punto de vista nutricional. Sin embargo, la carne de cerdo es una de las más magras, aunque también es cierto que muchos productos derivados del cerdo, como el chorizo, salchichón o el tocino, sí tienen un alto contenido en grasa saturada, cuyo consumo excesivo se ha asociado con altos niveles de colesterol, endurecimiento de las arterias, etc. Ello ha supuesto que **mucha gente suponga -erróneamente- que todo el cerdo es rico en grasas**, y en consecuencia incompatible con una alimentación saludable. Por ello, es necesario recordar que la carne de cerdo magra **tiene menos grasa que la de vaca o de cordero**, y no tiene mucha más que el pollo sin la piel. Así, como ejemplo, una porción de 100 gramos de pierna magra de cerdo asada contiene un 7% de grasa, mientras que una porción equivalente de pollo sin piel contiene un 5.5% de grasa. Por otro lado, en términos de proteínas y de aporte de calorías, hay poca diferencia entre las carnes, ya que continuando con el ejemplo del pollo frente al cerdo, la de este último contiene 30 g de proteínas y unas 180 kcal, mientras que la del pollo contiene 25 g de proteína y 150 kcal. Además, la carne de cerdo puede resultar una buena fuente de vitaminas del complejo B, especialmente de vitamina B12 o cianocobalamina, así como de minerales, como hierro y cinc.

Una forma muy popular de tomar la carne de cerdo es curada (jamón). El problema es que alimentos como el jamón o el tocino van a tener un elevado contenido en sodio, por lo que aquellas personas con problemas de hipertensión arterial deberán tenerlo en cuenta.

Copyright 2026



Fuente: Pixabay. Dominio público

El mito de la alimentación “natural”

Tal como afirmaba el maestro de la nutrición en nuestro país, el Profesor Grande Covián_, *la adición del adjetivo _natural* al nombre de un producto basta para convertirlo automáticamente en un alimento dotado de extraordinarias propiedades nutritivas, de las que el mismo producto carece cuando no es objeto de tal calificación.

La primera dificultad va a consistir, precisamente, en definir qué se entiende por alimento natural. En sentido estricto, natural sólo es aplicable a aquello que se produce espontáneamente, sin intervención de la mano del hombre, por lo que es **prácticamente imposible encontrar en el mundo actual alimentos que merezcan esta calificación**. Así, desde el comienzo de la agricultura y la domesticación de los animales, hace aproximadamente diez mil años, las especies vegetales y animales de las que derivamos nuestro sustento diario han sido seleccionadas y sometidas a distintos métodos de cultivo y crianza, con objeto de aumentar la productividad y hacerlas más apetecibles. Gracias a ello, precisamente, nuestros antepasados pudieron comenzar a disfrutar de un suministro relativamente estable, se pudo abandonar la vida nómada y comenzar el proceso de lo que llamamos civilización. Por tanto, no puede pensarse seriamente que la humanidad vuelva a alimentarse, en estos momentos, de las plantas que crecen espontáneamente y de los animales salvajes. ¿Cuál sería la producción mundial de alimentos, si llevados por la creencia de la alimentación natural abandonáramos los métodos modernos de producción agrícola y ganadera?.

Cuando de alimentos se trata, el calificativo natural se emplea con frecuencia sin tener en cuenta el sujeto a quien el alimento se destina. En este sentido, muchos de nuestra propia especie atribuyen un buen estado de salud a la alimentación con los llamados productos naturales, tales como la leche de vaca y los huevos de gallina. La cuestión que se plantea es si son o no naturales para el hombre: admitamos que la leche de vaca es el alimento específicamente diseñado por la naturaleza para servir de alimento al ternero durante la primera época de su vida, y que el huevo de gallina es el alimento diseñado por la naturaleza para servir de alimento al embrión de pollo. Sin embargo, es más difícil admitir que la leche de vaca y el huevo de gallina han sido diseñados por la naturaleza para servir de alimento a una persona que, evidentemente, no es ni un ternero ni un embrión de pollo, por lo que debe dudarse que puedan calificarse de alimentos naturales para el hombre. Esto no quiere decir, evidentemente, que tanto la leche de vaca como el huevo de gallina no sean alimentos excelentes para el hombre.

Copyright 2026

¿Qué son los alimentos transgénicos?

Lo primero es clarificar el concepto: **aquel en cuyo diseño se han empleado técnicas de ingeniería genética**, lo cual desde el punto de vista tecnológico no supone nada nuevo. La diferencia radica ahora en el tipo de técnica: “clásicamente” el cruce sexual, mientras que con los alimentos transgénicos se utiliza la ingeniería genética. Lógicamente, también hay consecuencias: mayor control de la modificación introducida, obtención de resultados más rápidamente, así como la posibilidad de “saltar la barrera de especie”. Es precisamente esta última diferencia la que resulta impensable con el *tradicional* cruce sexual, e implica la expresión de genes de una especie en otra (por ejemplo, el gen de una patata expresado en un grano de uva), lo que fundamentalmente conlleva importantes interrogantes éticos.

Estamos muy acostumbrados a creer que los únicos alimentos transgénicos que consumimos son la soja y el maíz. Sin embargo, pensemos que ya se han comercializado en el mundo más de 50 alimentos transgénicos, y se calcula que existen entre 250 y 300 más cercanos a su aprobación. Recordemos algunos ejemplos a los que estamos habituados: tomates que duran hasta seis semanas sin que se pudran; patatas que actúan como vacunas anti-cólera; ovejas que producen leche de composición nutricional similar a la humana; sandías sin pepitas, etc. Deberían tenerse en cuenta tres consideraciones: el llamado *riesgo cero* no existe, ni en la alimentación ni en ninguna otra faceta; el abanico de alimentos transgénicos es muy amplio, y cada caso debe individualizarse; no se puede hablar de un único tipo de riesgo, sino que habrá que evaluar los riesgos sanitarios, los ambientales y los económicos.

Por último, **¿son realmente necesarios?**. En los países desarrollados pueden mejorar las propiedades nutricionales, mientras que en los que están en vías de desarrollo contribuirán a mejorar la productividad.

Copyright 2026

Obesidad

El miedo a engordar, fundamentalmente por razones estéticas, que no por razones de salud, ha dado lugar a la proliferación de **mitos y errores sobre los alimentos supuestamente adelgazantes**, dietas de todo tipo con supuesto potencial adelgazante rápido, dietas “milagrosas” y complementos dietéticos con resultados mágicos sobre el organismo. Así, nos encontramos con dietas hiperproteicas, dietas disociadas, la antidieta…..y un largo etcétera que suponen no sólo un fraude al consumidor, sino en muchas ocasiones un grave riesgo para la salud.

También en los últimos tiempos han proliferado los alimentos con propiedades supuestamente adelgazantes. Así, es frecuente que nos encontremos personas que ingieren piña o pomelo convencidos de que estas frutas disuelven la grasa corporal, o que comen manzanas continuamente pensando en que se les han atribuido propiedades antienergéticas (“su ingesta adelgaza porque se gasta más energía al masticar que la que contiene”).

Otro error frecuente en los regímenes de adelgazamiento es el de pensar que se produce una reducción en el tamaño del estómago cuando se come menos durante un tiempo. Esto no es cierto, ¿sería cierto que disminuyera el tamaño estructural de la mano o del ojo al disminuir la ingesta?

Copyright 2026

¿Adelgazar saludablemente?

Es muy habitual que después de pequeños *excesos*, tratemos rápidamente de perder los kilos que hemos ganado. Por ello, recordemos en primer lugar que **para adelgazar no son necesarios patrones alimentarios peculiares o exóticos ni *las dietas de moda***. Aún más, las personas que adelgazan con éxito lo hacen lentamente y con seguridad, estableciendo hábitos alimentarios saludables, sin olvidar el adquirir un patrón de ejercicio moderado que debe durar toda la vida.

Como sabemos, la energía se mide en calorías, y el objetivo de una dieta para adelgazar va a ser reducir el peso disminuyendo el consumo de energía que obtenemos de los alimentos y bebidas, para al mismo tiempo aumentar la energía que quemaremos a través del ejercicio, y de esta manera que el organismo utilice más energía de la que recibe. Una regla importante que debemos no olvidar es que una dieta para adelgazar debe proporcionar todos los nutrientes que necesita el organismo, aunque éstos deben provenir de un menor consumo de energía, en definitiva, alimentos nutritivos bajos en energía: verduras, frutas, carne magra, aves, pescado, productos lácteos desnatados,pan y cereales. No hay duda de que entre todos los componentes principales de la comida, es la grasa la fuente de energía más concentrada (9 kcal por gramo), más del doble que lo aportado por proteínas e hidratos de carbono. Además, el alcohol (7 kcal por gramo) es también una fuente importante de energía, y debe disminuirse el consumo. Existe muchas veces la creencia de que alimentos como el pan, arroz, patatas y pastas, hacen aumentar de peso. Sin embargo, la realidad es que no contienen mucha energía, siempre que no se coman acompañados de mucha grasa. Además, no olvidemos que los alimentos ricos en almidones tienen efecto saciante. Se debe adelgazar saludablemente, sonriendo, y con cabeza.

¿Qué dietas no debes seguir? ¿Cómo debes realizar una dieta correctamente?

Copyright 2026

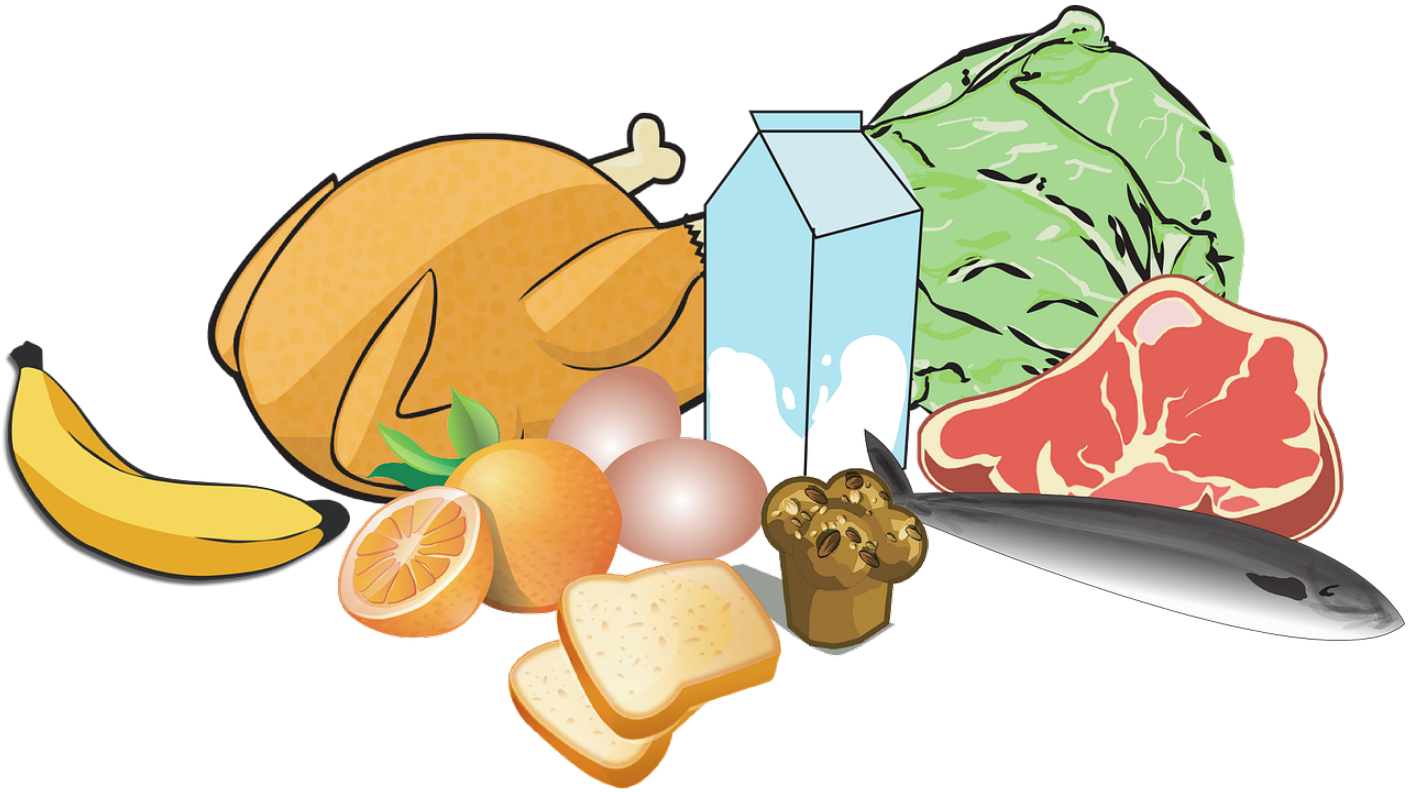


FEN: *Dietas y productos mágicos*

¿Existen las combinaciones inadecuadas de alimentos?

Existe desgraciadamente una **creencia muy extendida de que los seres humanos no pueden comer juntos determinados alimentos**. Uno de los ejemplos de error más conocidos es el no comer fruta y carne, porque nuestro sistema digestivo no puede digerirlos a la vez.....También es falsa la idea de que debemos tomar la fruta separada de las comidas para *así aprovechar mejor sus vitaminas, ya que en caso contrario se perderían en el tracto gastrointestinal por la influencia negativa de otros componentes de los alimentos.* Pues bien, desde el punto de vista científico, **no existen evidencias de que sea mejor comer los alimentos por separado que combinados**. Nuestro aparato digestivo ha evolucionado tanto que nos permite combinar todo tipo de alimentos en nuestra dieta, digerirlos, y obtener los nutrientes que necesitamos como especie. Aún más, las combinaciones de alimentos de origen animal y vegetal puede ser muy favorable: la vitamina C de un producto vegetal puede mejorar la absorción del hierro; la combinación de leche y cereales es otro ejemplo de mezcla adecuada (las proteínas de los cereales, deficitarias en algunos aminoácidos, se complementan a la perfección con las de la leche). Únicamente en casos muy especiales, en los que exista una enfermedad, podría ser conveniente separar la ingesta de determinados alimentos. No debemos olvidarnos, por tanto, que el ser humano es omnívoro por naturaleza y siempre ha comido mezclas de alimentos.

Copyright 2026



Fuente: Pixabay. Dominio público

Copyright 2026

Comida rápida o Fast Food

La moderna tecnología de los alimentos ha hecho que aumentara de manera espectacular la **calidad y variedad de las comidas rápidas disponibles en el mercado**. Así, nos encontramos con comidas envasadas al vacío, comidas congeladas y precocinadas, sopas deshidratadas, pasteles, postres, puré de patatas instantáneo, etc. Evidentemente, las comidas rápidas ahorran tiempo, pero ¿significa ello que sean más equilibradas nutricionalmente? **En general, las comidas rápidas contienen más azúcar, sal y grasas**. También es cierto que cada vez hay más comidas rápidas “saludables”, que las encontramos identificadas con palabras o frases como “bajo en calorías”, “light” o “sin colesterol”, “bajo en sodio”, etc.

En cualquier caso, si mantenemos la trilogía de variedad, equilibrio, y moderación, bienvenida sea la oferta de comida rápida.

Copyright 2026



Fuente: Pixabay. Dominio público

Copyright 2026

Cereales: no todos son iguales

Los cereales son alimentos que desde luego **deberían constituir uno de los pilares fundamentales de nuestra dieta**. Estimamos que deberían aportar aproximadamente el 40% del aporte calórico de nuestras dietas. Por un lado, contienen hidratos de carbono, proteínas y, además, aportan cantidades importantes de fibra, vitaminas y minerales, siempre que no hayan sido sometidos a excesivos procesos de refinado. También es importante recordar que la cantidad de grasas es mínima, salvo que se hayan modificado en el procesamiento, dando lugar a muchos de los tipos de cereales para el desayuno, o aperitivos, a los que se les ha añadido grasa y azúcar.

El grano de cereal está formado por varias partes: cubierta externa, rica en fibra insoluble y vitaminas del grupo B, y que se desprende con la molienda del cereal dando lugar al salvado. Hoy sabemos que la riqueza en fibra insoluble del salvado de trigo es positiva para combatir el estreñimiento, mientras que el salvado de avena, rico en fibra soluble, puede contribuir a disminuir los niveles de colesterol y la glucemia. Además de la capa externa, el grano va a constar de dos estructuras: el germen, principal punto de interés nutritivo, contiene proteínas, ácidos grasos esenciales, vitaminas B1 y E, así como minerales. Por tanto, los cereales listos para el consumo, tal como los conocemos, suelen ser bajos en fibra, vitaminas y minerales, salvo que tomemos cereales integrales o bien cereales fortificados en nutrientes. Una recomendación final para una alimentación más equilibrada: la de aumentar el consumo de pan, pastas y arroz, y **no pensemos que todos los cereales que nos encontramos en el mercado son iguales**, ya que algunos es difícil reconocerlos como tales, precisamente a los que se les añaden azúcares sencillos y grasa, una práctica cada vez más habitual.

Copyright 2026



Fuente: Pixabay. Dominio público

Copyright 2026

¿Son nutricionalmente importantes las legumbres?

Las legumbres han estado **presentes de manera tradicional en la dieta española**, así como en la de otros países mediterráneos o de Oriente. Las más consumidas en nuestro entorno son las lentejas, garbanzos y judías, aunque todas ellas van a presentar un enorme interés nutricional. Y es que estamos hablando de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (almidón), aportando también una buena cantidad de proteínas. Así, el grano seco aporta un 65% de almidón, un 20% de proteínas, un 4% de grasas, conteniendo también fibra, vitaminas del grupo B, hierro y calcio. Por ello, estamos ante un alimento muy completo, ya que además de energía, proporcionan proteínas, precisamente las que los cereales no pueden aportar. Es en la complementación de las legumbres y cereales donde deberemos buscar el aportar los aminoácidos-constituyentes de las proteínas-que le faltan al otro. Añadamos que todos sabemos que las legumbres **admiten combinaciones culinarias muy diversas**, lo que va a permitir alcanzar un buen equilibrio de nutrientes. Las legumbres han perdido -desgraciadamente- prestigio nutricional, ya que se han asociado como “alimentos para pobres”. Ello se ha debido, entre otras cosas, a que un mayor nivel económico origina una sustitución en nuestra dieta del grupo legumbres por el grupo carnes. Sin embargo, nuestras legumbres han pasado a desempeñar un **papel básico en una alimentación sana y saludable**, lo que identificamos normalmente con el concepto de *dieta mediterránea*. Las legumbres aportan cantidades importantes de fibra, tanto soluble como insoluble, lo que asociamos con efectos positivos sobre el metabolismo del colesterol y el control de la diabetes.

Copyright 2026



Fuente: Pixabay. dominio público

Copyright 2026

Dieta mediterránea y aceite de oliva

El aceite de oliva está constituido por un 98% de triglicéridos, principalmente ácidos grasos monoinsaturados, como es el caso del ácido oleico. Además de la mayoritaria fracción “grasa”, contiene otros componentes menores de indudable interés nutricional: así, aporta carotenos que, además de ser responsables de la coloración amarillenta del aceite, van a actuar como antioxidantes en el organismo frente a la formación de radicales libres. La posible acción antioxidante se ve reforzada por el contenido en vitamina E o tocoferol. Es cierto que todos los aceites tienen **tocoferoles** que evitarían el enranciamiento u oxidación de los mayoritarios ácidos grasos insaturados. Sin embargo, en el caso del aceite de oliva la vitamina E se encuentra en forma de alfa-tocoferol, con una actividad antioxidante unas diez veces más potente que el gamma-tocoferol, forma principal en la que se encuentra la vitamina E en los aceites de semilla, como el de girasol, soja, maíz, etc. También el aceite de oliva contiene los llamados **polifenoles** que, además de dar el sabor característico al aceite de oliva, presentan igualmente propiedades antioxidantes.

No existe duda de que en las últimas décadas se han comprobado científicamente diversos efectos beneficiosos para el aceite de oliva, que le convierten a éste en alimento saludable. Sin embargo, no se debe caer en la exageración de sus propiedades potenciales positivas, ya que puede suponer que nos olvidemos que **desde el punto de vista energético (“calórico”), todas las grasas son iguales**: 1 gramo de aceite de oliva, al igual que el resto, aporta 9 kcal, evitando así que el mensaje nutricional transforme los efectos beneficiosos en un exceso de ingesta de aceite de oliva, como ha ocurrido en países como Grecia, que ha alcanzado grandes tasas de obesidad.

Copyright 2026

¿Está justificada la moda del ginseng y jalea real?

Recordemos que la jalea real es un líquido viscoso que sirve de alimento a la *abeja reina*. Por su parte, el llamado **ginseng** es una planta tradicional de la medicina oriental. Ambos productos han tenido un uso como suplementos tónicos o reconstituyentes. Para el ginseng se postulan un amplio número de “beneficios”: efecto antiestrés y antifatiga; disminución del colesterol; protección frente al cáncer, y un largo etcétera. Los **datos científicos para demostrar estas acciones son insuficientes, y sin embargo sí sabemos que el uso prolongado puede tener efectos negativos**.

La **jalea real** se parece más a un alimento...es el que producen para alimentar a las larvas destinadas a convertirse en reina. Esta abeja reina tendrá mayor tamaño, vivirá más tiempo, y tendrá una elevada capacidad reproductora. Pues bien, a raíz de estas acciones, se le han atribuido a la jalea real diversas acciones...reconstituyente, revitalizante, antifatiga, de protección frente a la arteriosclerosis, antianémica, etc. Lo que sí es cierto es que **es un alimento con una alta densidad de nutrientes, pero eso no significa que se le puedan atribuir poderes más allá de los nutritivos**.

Copyright 2026



Fuente: Pixabay. Dominio público

Copyright 2026

Tabaco y desnutrición

El estatus en los llamados “nutrientes antioxidantes” en las personas que fuman regularmente se puede ver comprometido de dos maneras: en primer lugar, el **tabaco introduce una gran cantidad de sustancias “oxidantes” en nuestro organismo**, induciendo una disminución en nuestras reservas antioxidantes. En segundo lugar, y aunque las causas no se han logrado establecer, **los fumadores tienden a consumir dietas que contienen menores cantidades, precisamente, de los nutrientes antioxidantes**. En este sentido, los hombres que fuman una media de 20 cigarrillos/día tienen ingestas significativamente menores de β-carotenos y vitamina C, en comparación con los no fumadores. En las mujeres, incluso las que fuman moderadamente, tienen ingestas menores de vitamina C. Resulta también interesante destacar que el humo del tabaco puede tener también efectos muy negativos en el estatus de algunos nutrientes antioxidantes, es decir, los llamados “fumadores pasivos” también se ven perjudicados indirectamente.

Copyright 2026

Beber alcohol en exceso causa desnutrición

El tema del alcohol y su relación con la nutrición es siempre controvertido, ya que **resulta muchas veces difícil establecer la frontera entre consumo moderado**, el que normalmente se da en los países mediterráneos, y el consumo excesivo, cuyas consecuencias desde el punto de vista nutricional pueden resultar muy graves.

Las **deficiencias vitamínicas que se producen como consecuencia del consumo excesivo y prolongado de alcohol son complejas**: ingesta insuficiente debido a que se reemplazan nutrientes esenciales por las “calorías vacías” que ingerimos al tomar alcohol; problemas de malabsorción de nutrientes por el efecto del etanol *per se*; hiperexcreción de vitaminas, etc. De todas las vitaminas, son las del grupo B las que suelen ser más deficitarias.

La deficiencia en tiamina o vitamina B1 es muy frecuente entre los alcohólicos, originando problemas graves a nivel del sistema nervioso, como también lo es la deficiencia en ácido fólico. Por ello, un consumo excesivo y prolongado de alcohol puede dar lugar a un incremento de los requerimientos corporales para estas vitaminas. Además, el producto metabólico principal del alcohol, el acetaldehído, puede interferir con la activación de las vitaminas en el hígado, especialmente la B1, B6, folato, y vitamina D. Finalmente, se ha visto que los alcohólicos crónicos son más susceptibles a las fracturas óseas, asociándose al metabolismo anormal de la vitamina D como consecuencia de la ingesta excesiva de alcohol.

Copyright 2026

Para saber más...

- Moreiras Tuny, O; Núñez Martín, C; del Pozo de la Calle, S; Cuadrado Vives, C; Ávila Torres, JM; Ruiz Moreno, E; Varela Moreiras, G (2009). Dietas y productos mágicos. Ed: Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid. INUTCAM.
- AECOSAN. Dietas milagro para adelgazar: sin fundamento científico y con riesgo para la salud.
- Comer o no comer. Observatorio permanente para el estudio de mitos y dietas milagro.

Copyright 2026