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

Revision #1
Created 2022-02-01 11:13:11 CET by Equipo CATEDU
Updated 2022-02-01 11:13:11 CET by Equipo CATEDU

Copyright 2026