

# Los mitos de la comida que debes cuestionar, según especialistas



Por Emilio Said, Evelyn Fierro, Pilar Garza, Sebastián Martínez, Jorge Ramírez y Wendy Herrera

Storytellers | campus Monterrey

La alimentación es un tema de innumerables debates debido a los mitos que la rodean, pero **¿de verdad existen alimentos buenos y malos para la salud?**

Estas son algunas de las 'invenciones nutricionales' que expertos desmintieron durante el foro 'Feed Your Brain', organizado por alumnos de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud:

- **La dieta 'gluten free'**

Un movimiento ha surgido en los últimos años: las dietas libres de gluten que aseguran te ayudará a **bajar de peso**, sin embargo, **esto no siempre sucede**, de acuerdo con María Elena Guajardo, EXATEC de la Licenciatura en Nutrición y Bienestar Integral.

Guajardo explicó que el gluten se encuentra en los granos del trigo, centeno y cebada, y **como cualquier otro alimento** puede impactar en la salud de las personas de manera positiva o negativa.

La mayoría de las personas que adelgazan llevando a cabo una dieta gluten free, no es por quitar el gluten, si no bien, porque se deja de consumir alimentos importantes, aseguró.

*“Si nosotros quitamos la pasta, las galletas y los pasteles, por supuesto que vamos a bajar de peso, pero no por el gluten, si no por el grupo de alimentos que se eliminaron”,* dijo.

Feed your brain width="1024" loading="lazy">

La EXATEC apuntó que un beneficio muy grande al dejar de consumir el gluten es que mejora la salud gastrointestinal de las personas sensibles al gluten.

*“Quitar el gluten puede mejorar síntomas gastrointestinales, al mejorar la función intestinal de la persona, sí puede llegar a haber una disminución de peso”,* señaló.

- **¿Carne cancerígena?**

Todos los días las personas consumimos diferentes tipos de carne y actualmente existen alertas de que la carne es un potencial agente cancerígeno, sin embargo, hay que saber hasta qué punto eso es verdad, de acuerdo con la doctora en alimentos y food science, Sara Guajardo.

**“La carne procesada está en el mismo grupo que el cigarro**, sin embargo, esto no significa que sean igualmente peligrosos, la clasificación está basada en la fuerza de evidencia científica sobre un agente que causa de cáncer, más que en evaluar el nivel de riesgo”, señaló.

carne width="1024" loading="lazy">

Para las carnes rojas, aunque existe la posibilidad de que se desarrolle cáncer, **no está directamente relacionado**; la persona puede estar expuesta a muchos otros factores como una vida sedentaria, alimentación negligente, estrés, etc.

“La carne es una **fuentes muy valiosa** de nutrientes que son clave para la dieta humana”, apuntó.

"Hay que entender que comer carne procesada no significa que se vaya a generar cáncer, **influye mucho el estilo de vida**; una dieta balanceada y el ejercicio".

- **¿La leche pasteurizada es mala para la salud?**

Merab Ríos Licea e Irma Marcela González Treviño iluminaron algunas de las dudas en relación a estos temas en las conferencias “Tipos de leche y productos lácteos” y “Lácteos y tipos de grasa”.

leche width="4000" loading="lazy">

Estos son los **principales mitos**, según las expertas:

- Mito: La pasteurización daña la leche. La leche cruda es una alternativa segura y más saludable.
  - Realidad: La pasteurización no reduce el valor nutricional y aumenta la seguridad.
- Mito: la leche cruda y leche pasteurizada pueden causar reacciones alérgicas en las personas sensibles a las proteínas de la leche.

- Realidad: la pasteurización de la leche no causa intolerancia a la lactosa ni reacciones alérgicas.
- Mito: la leche cruda, por sí misma, no mata a los patógenos peligrosos.
  - Realidad: La pasteurización sí.
- Mito: para la dieta, los lácteos no son necesarios. Engordan, baja de peso sin ellos.
  - Realidad: diversos estudios demostraron que las personas consumen yogur/leche presentan menor riesgo de obesidad.
- Mito: si tienes intolerancia a la lactosa debes eliminar los lácteos de tu dieta.
  - Realidad: un 30% de la población en México tiene problemas de digestión e intolerancia a la lactosa.
- Mito: el calcio se puede obtener de otros alimentos. Los productos de soya son sustituto de leche.
  - Realidad: otros productos confieren una diferente capacidad de absorción del calcio
- Mito: hay que evitar el consumo de leche cuando se tiene infección o gripa.
  - Realidad: estudios demuestran que el consumo de lácteos incide directamente en la producción de moco.

Además, aseguraron que la leche tiene efectos positivos en la salud: es fuente de lactosa, proteínas, calcio y vitamina D, incide favorablemente en los marcadores asociados con el **alivio del estrés y contiene componentes vitamínicos para el buen funcionamiento del sistema nervioso.**

#### ● **Proteína vegetal, ¿una alternativa?**

Durante la conferencia “Proteínas vegetales: alimentación inteligente” la doctora Bertha Barba compartió **cuáles son las proteínas naturales** que pueden ser una alternativa a las proteínas que regularmente consumimos.

*“En el Centro de Investigación y Desarrollo de Proteínas hemos descubierto que existen proteínas vegetales, nadie está tratando de volverlos completamente veganos, se trata de decidir qué comer, de llevar una alimentación inteligente”, afirmó.*

prote width="3981" loading="lazy">

Entre las proteínas vegetales desarrolladas y patentadas en este centro se encuentran **proteína coagulable, proteína soluble, proteína sustituto de huevo entero, proteína sustituto de albúmina de huevo.**

Así como proteína con alto contenido proteico y proteína tipo texturizada, todas estas contribuyen al ahorro y una menor ingesta de grasa, lo que las hace una gran opción si se busca sustituir la proteína animal, explicó la doctora.

feed width="1024" loading="lazy">