

MITOS ALIMENTARIOS EN LA DIETA MEDITERRANEA

"El aceite de oliva tiene colesterol"

- ✓ El aceite de oliva al ser de origen vegetal no tiene colesterol.
- ✓ Muchos estudios, demuestran que el aceite de oliva virgen extra, ayuda a bajar los niveles de colesterol.



"La fruta no se puede tomar de postre porque engorda y sienta mal"



- ✓ La fruta es el postre más saludable. Aporta agua, fibra y una gran cantidad de sustancias saludables para la salud.
- ✓ Las calorías que aporta son las mismas a cualquier hora del día.

"Los frutos secos engordan"



- ✓ Los frutos secos aportan una gran cantidad de grasa, y son muy energéticos. Sin embargo la grasa que contienen es buena para el corazón.
- ✓ Los estudios han demostrado que la ingesta habitual no aumenta el peso, es más, puede ayudar a mantenerlo estable o incluso disminuirlo.

"El pescado alimenta menos que la carne"

- ✓ Tanto el pescado como la carne pertenecen al grupo de alimentos que aportan proteínas, más o menos en la misma cantidad.
- ✓ El pescado aporta ciertos nutrientes más saludables que la carne, como el omega 3.
- ✓ El pescado se digiere más fácilmente que la carne, pero no "alimenta menos".

