

## ¿USTED HA ESCUCHADO ESTOS MITOS?

“Tomar agua caliente con limón disminuye la grasa del cuerpo” **FALSO**

Ni el limón, ni ningún otro alimento tienen la propiedad de disminuir la grasa.

“La leche es solo para los niños”. **FALSO**

Es necesario para todas las edades es fuente de Calcio y vitamina D. Previene la Osteoporosis

“Hay que quitarle las cascara a todas las frutas”. **FALSO**

Las cáscaras de casi todas las frutas son comestibles y son fuentes de fibra necesarias para una buena digestión

“Comerse una fruta o tomarse un jugo da igual”. **FALSO.**

Siempre es mejor la fruta entera, nos brinda fibra que evita el estreñimiento

“Es malo comer entre comidas” **FALSO**

Durante el día se deben realizar 4-5 comidas (Desayuno, Almuerzo y cena) y 1 o 2 onces

“Para bajar de peso hay que eliminar por completo las harinas”. **FALSO**

No existen alimentos ni buenos ni malos. La alimentación es un equilibrio tanto la falta como el exceso pueden causar enfermedades



### Dietas milagrosas

¡Recuerda!

Aquellas dietas que solo incluyen un alimento o prometen bajar de peso rápido, pueden ser peligrosas para la salud.

El cuerpo necesita una gran variedad de alimentos frescos para mantenernos sanos



“Es necesario tomar suplementos de vitaminas” **FALSO**

No es necesario, exceptuando algunas condiciones médicas. En personas que se alimentan adecuadamente, no representan un beneficio.

¡Recuerda! Visitar al medico

