

Agrifood Comunicación

apuesta por una **alimentación**
basada en el sentido común
y la **rigurosidad científica**



La alimentación y la actividad física son las dos premisas esenciales para gozar de una buena salud pero, a veces lo olvidamos y nos dejamos influir por mitos e informaciones basadas en modas o tendencias que no tienen ningún rigor científico. Desde Agrifood Comunicación trabajamos por generar información que sirva a los medios de comunicación para discernir entre lo que es verdad y lo que son fake news.

Las claves: alimentación variada y equilibrada


- Alimentación organizada en 4-5 ingestas al día, que sea variada, respetando el hecho de que cada alimento tienen su cantidad y frecuencia de consumo, siempre relacionado con el estilo de vida y la actividad física que cada uno desarrolla.
- Si el balance energético es inadecuado, puede aparecer un exceso de peso en el caso de que la ingesta sea superior a los requerimientos, o desnutrición en el caso contrario.
- A su vez el exceso o el déficit de ingesta de cada uno de los nutrientes esenciales y no esenciales, puede influir en el estado vital de cada uno. Su repercusión sobre la salud personal puede guardar relación con factores individuales como la genética y el estilo de vida.
- Es importante respetar nuestra rica y valiosa cultura culinaria y nuestros valores gastronómicos. No debemos olvidar que la alimentación también es disfrute.
- Más que alimentos buenos y malos, debemos hablar de patrones de vida saludables o no.
- Debemos valorar los alimentos en su conjunto en una dieta y no juzgarlos de manera aislada.

Los alimentos transformados no son un enemigo. Los procesos de fabricación e ingredientes utilizados cada vez están más controlados por las autoridades competentes. La industria alimentaria sigue el modelo europeo de producción y está obligada a cumplir rigurosas normas de higiene y seguridad que garantizan la salubridad de los alimentos como nunca hasta ahora había visto la sociedad española.

Mitos y errores comunes

- **Hay alimentos que adelgazan.** Es falso, excepto el agua, todo alimento y bebida aporta calorías una vez ingeridos, ninguno puede conseguir que perdamos peso. La clave está en conseguir el equilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético.
- **La leche no es sólo para niños.** La leche contiene una amplia gama de nutrientes con un papel fundamental en la dieta. Aporta aminoácidos y calcio de alta biodisponibilidad. Es por ello que los expertos aconsejan tomar de 2 a 4 raciones de leche o productos lácteos dependiendo de la edad y el estado fisiológico.
- **La cerveza no aporta nutrientes al cuerpo.** Falso ya que es un alimento que contiene principalmente calcio, potasio, magnesio y fósforo.
- **El vino tinto con carne y el blanco con pescado.** En realidad el maridaje es mucho más complejo que eso, se trata de buscar un equilibrio o contraste dependiendo de la ocasión. Hay muchos factores que entran en juego como son la cantidad de platos que vamos a degustar, la estación en la que nos encontremos o incluso el estado anímico del momento.
- **El zumo de fruta envasado no contiene azúcares añadidos.** Según lo establecido en la legislación vigente en la Unión Europea y el Real Decreto 781/2013, está prohibida su adicción y solo contienen los azúcares provenientes de la fruta de la que proceden de manera natural.



- 
- **¿Es verdad que se emborracha a los patos y se les crea una cirrosis?** ¿Y que se les entierra para que no se muevan? No, A los patos no se les da alcohol, los patos se crían durante 2 meses al aire libre y en la fase de cebo, se les aloja en jaulas colectivas para facilitar la tarea de darles de comer, normalmente maíz en grano o triturado. El cebo provoca una esteatosis hepática reversible, acumulación de grasa en el hígado, que suelen tener las aves migratorias en la naturaleza.
 - **La fruta después de la comida engorda más.** Lo cierto es que aporta las mismas calorías independientemente del momento en que se ingiera. Lo que sucede es que si se consume antes de la comida principal, su aporte de fibra ayuda a aumentar la sensación de saciedad.
 - **El café es malo para la salud.** Está comprobado que es una valiosa fuente de antioxidantes, así como se le atribuyen propiedades estimulantes naturales capaces de aumentar la actividad neurológica.
 - **Mezclar hidratos de carbono y proteínas engorda.** Son numerosas las dietas que se fundamentan en uno de los mitos de la alimentación más frecuentes. Hablamos de las llamadas “dietas disociadas”, pero no existe base científica que las soporte. Además, es muy difícil separar nutrientes, ya que todos los alimentos están compuestos por nutrientes variados.
 - **La carne no es necesaria en la dieta.** Es falso. La carne es una importante fuente de macro y micronutrientes con importantes beneficios nutricionales en el marco de una alimentación variada y equilibrada, como por ejemplo es el caso del aporte de vitamina B₁₂ biodisponible, presente en alimentos de origen animal, lo que pone a la carne en un puesto muy importante en la alimentación humana.
 - **El pescado fresco es más nutritivo que el congelado o las conservas.** Esto no es correcto ya que en cualquiera de sus formas de presentación, sea fresco, congelado o en conserva, el pescado retiene los nutrientes fundamentales y al ser muy versátil se puede utilizar en diferentes preparaciones.
 - Y otros muchos más. Cada día aparecen por diferentes medios y las redes sociales los amplifican muchos mitos o mentiras sobre los alimentos que pueden llevar y llevan a la confusión de la sociedad.

Retos que debemos afrontar

- Proteger la actividad agraria y valorar cada día más a quienes la hacen posible.
- Fomentar la diversidad y equilibrio de alimentos en las ingestas diarias.
- Potenciar la I+D+i alimentaria.
- Mejorar el conocimiento de la sociedad sobre el concepto sostenibilidad en sus tres vertientes: económica, social y medioambiental de los productos que se consumen.
- Incrementar el conocimiento de los consumidores sobre los alimentos y sus usos gastronómicos.
- Incrementar el consumo de frutas, verduras y pescado.
- Hacer actividad física todos los días.
- Limitar el tiempo empleado delante de dispositivos electrónicos.