

Muchos de los consejos y recomendaciones sobre alimentación, nutrición y dietética carecen de base científica

El CODINMA alerta ante la proliferación de bulos sobre salud nutricional que ponen en grave riesgo a la población

- La salud nutricional tiene que estar siempre en manos de profesionales titulados.
- No importa en qué momento del día se consuman determinados alimentos, sino la cantidad total ingerida a lo largo del día.
- No hay evidencia científica que respalde que el consumo de agua con limón por la mañana ayude a perder grasa, limpiar, depurar o desintoxicar.
- El proceso de ganancia o pérdida de peso lo constituyen una serie de hábitos de vida como son la alimentación, la actividad física, el estrés, la genética y no dejar de ingerir determinados alimentos.

Madrid 03 de noviembre de 2021-. En los últimos tiempos han proliferado en los medios de comunicación una serie de consejos y recomendaciones sobre alimentación, nutrición y dietética sin ninguna base científica que, según alertan los expertos del [Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid \(CODINMA\)](#), “pueden suponer graves riesgos para la salud de la población”.

El CODINMA insiste en que “la salud nutricional tiene que estar en manos de los profesionales titulados” cuya actividad está, además, sometida al control ético y deontológico de las Corporaciones de Derechos Público, para garantía y tranquilidad de todos los ciudadanos. Por este motivo, quieren llamar la atención y “desmontar” los principales bulos que circulan en los medios de comunicación.

Además, “se da la circunstancia de que muchos de esos bulos que surgen alrededor de la nutrición proceden de profesionales que no están graduados o diplomados en Nutrición Humana y Dietética, con los consiguientes problemas de salud que pueden sufrir las personas que ponen en práctica esos consejos”, indica el CODINMA.

La fruta engorda si se consume por la noche. “Lo cierto es que esto no es así”. La explicación, según el CODINMA es que “el proceso de ganancia y pérdida de peso es mucho más complejo que el simple hecho de consumir un determinado alimento a una determinada hora”.

Hay que tener en cuenta que todos los alimentos aportan, en mayor o menor medida, energía en forma de calorías *“sin importar la hora del día a la que se consuman”*, especifican. Así, la fruta contiene principalmente agua, en torno al 80-90%, y gran cantidad de fibra, lo que la convierte en un alimento con bajo aporte calórico (30-60kcal/100g de porción comestible).

Por ello, consumir varias piezas de fruta al día a la hora que uno desee es una de las prácticas más recomendadas en términos de alimentación.

Una dieta sin gluten es más sana. “Esto es falso”, afirman desde el CODINMA. El gluten es una proteína que se encuentra en la semilla de muchos cereales como el trigo, la cebada o el centeno y no es perjudicial para aquellas personas que lo toleran bien. *“Si deben evitarlo las personas celiacas, así como aquellas a las que les produzca malestar tras su ingesta”*, matizan los expertos. La salubridad de un alimento no la determina la presencia o ausencia de gluten sino su propia naturaleza, su procesamiento o cocinado, los ingredientes, etc.

Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un pobre. Es uno de los mitos más extendidos en nuestra sociedad. Sin embargo, lo cierto es que no importa tanto en qué momento del día se consumen los alimentos *“sino la cantidad total consumida a lo largo del día”*.

El agua con limón es detox. Es otro de los falsos mitos que cuenta con un gran número de seguidores. En este sentido, el CODINMA indica que, si bien no hace ningún daño su ingesta, no hay evidencia científica que respalde que el consumo de agua con limón por la mañana ayude a perder grasa, limpiar, depurar o desintoxicar. *“Esas funciones en nuestro organismo las realizan órganos como el hígado, los riñones, los pulmones o la piel. No obstante, añaden, no hay problema en tomar algo refrescante por la mañana, sabiendo que no va a producir un efecto en nuestro organismo”*.

Adelgazar sin pan. ¡Cuántas veces hemos oído que para adelgazar lo primero que hay que retirar es el pan! Esto es incorrecto. El CODINMA explica que un único alimento no tiene la capacidad por sí solo de engordar o adelgazar. *“El proceso de ganancia o pérdida de peso lo constituyen una serie de hábitos de vida como son la alimentación, la actividad física, el estrés, la genética, etc.”*

De hecho, el pan se encuentra entre los alimentos con un contenido calórico moderado (261 kcal/100g). Está formado principalmente por hidratos de carbono que aportan sólo 4 kcal/g, al igual que las proteínas, mientras que otros macronutrientes proporcionan el doble, como es el caso de los lípidos, 9 kcal/g y el alcohol 7 kcal/g.

Por una normativa más adecuada y rigurosa

La salud nutricional de la población no debe someterse a modas, sino que tiene que estar siempre en manos de profesionales. Desde el CODINMA insisten en que la figura del Dietista-Nutricionista es la mejor garantía para el adecuado tratamiento de la salud en materia nutricional, e insisten en que, ante cualquier duda, lo mejor es acudir a profesionales graduados o diplomados en Nutrición Humana y Dietética.

Sobre el CODINMA

El Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid conforma un lugar de encuentro entre profesionales y ciudadanos, que representa y defiende los intereses de sus más de 800 colegiados, así como representa a la profesión del Dietista-Nutricionista, contribuyendo a la promoción del derecho a la salud y a una **asistencia sanitaria de mayor calidad**.

Para más información

Marta Carrillo / Bárbara Navarro

mcarrillo@torresycarrera.com

bnavarro@torresycarrera.com

91 590 14 37 / 687 343 438

<http://www.codinma.es/>