

# CONSUMER EROSKI

## Falsedades y mitos alimentarios

### Creencias muy arraigadas, algunas sin fundamento científico, condicionan los hábitos alimentarios de numerosas personas

El interés creciente que muestra la sociedad por la alimentación va acompañado de numerosas recomendaciones dietéticas procedentes de muy distintas fuentes. La mayoría están basadas en mitos y creencias irracionales que olvidan los principios establecidos por la investigación científica de la nutrición y, en algunos casos, se contraponen a los conocimientos sólidamente documentados con los que se cuenta en la actualidad.

Por ELENA PIÑEIRO

22 de octubre de 2008

Incompatibilidad de la leche con los cítricos; las frutas ácidas son malas para el reumatismo; las frutas al final de la comida engordan; el pescado alimenta menos que la carne y el huevo crudo es mejor que el cocinado. Éstas son algunas de las falsedades alimentarias que tuvieron, y aún tienen, cierta credibilidad en nuestro entorno. Ahora, expertos de la Delegación Provincial de Asuntos Sociales, el Servicio Social de Salud y la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad, todas ellas instituciones de Granada, han elaborado un compendio de este tipo de falsedades y mitos alimentarios que condicionan los hábitos nutricionales de muchas personas.



- Imagen: Davide Guglielmo -

### Alimentos incompatibles

En las últimas décadas hemos asistido a una expansión de las creencias sobre alimentos que son incompatibles entre sí y que, por tanto, no pueden ingerirse juntos en la misma comida, según el presidente de honor de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria ([SENC](#)) y catedrático de Fisiología de la [Universidad de Granada](#), José Mataix Verdú. Ciertas incompatibilidades y un determinado orden de ingesta de alimentos, como por ejemplo tomar la fruta y la ensalada antes del plato principal, se han arraigado con tanta fuerza en nuestro país que son difíciles de desmentir.

No hay alimentos incompatibles y, por tanto, no es necesario establecer un orden en la ingesta

Los expertos en Nutrición Clínica y Dietética de la [Universidad de Granada](#), el Servicio Andaluz de Salud y la Delegación provincial de Asuntos Sociales de Granada, en su artículo de revisión "[Creencias erróneas sobre alimentación](#)", alegan que "es tal la variedad de alimentos y sus mezclas, y la investigación de la interacción de los nutrientes supone técnicas tan sofisticadas y costosas que los estudios científicos sobre el tema son limitados y costosos".

No obstante, afirman con contundencia que no hay alimentos incompatibles y que no es obligado establecer un orden en la ingesta. Al menos así lo avalan los conocimientos actuales sobre la digestión y la absorción en el digestivo y miles de años de experiencia humana ingiriendo alimentos en distinto orden, según la cultura y la época concreta de la historia. En este sentido, otro expertos, como [Pilar Cervera](#), directora del Centro de Enseñanza Superior de Nutrición y Dietética ([CESNID](#)), declaran que, como criterio general, hay que mezclar los alimentos de los distintos grupos para asegurar una nutrición correcta.

### Sabiduría e ignorancia en la tradición

Refranes populares como "quien come con cordura por su salud procura" o "de grandes cenas están las sepulturas llenas", son incuestionablemente ciertos, ya que se conoce bien el trinomio metabólico de ingesta, reserva y gasto energéticos y sus consecuencias sobre la salud, de las cuales la más conocida en el aspecto negativo es la [obesidad](#).

El grupo alimentario al que pertenecen la [carne](#) y el [pescado](#), ricos en proteínas, ha sido objeto, a lo largo de nuestra historia gastronómica, de numerosos dichos y rimas con aspiraciones educativas, algunos de ellos con tan extraños como originales fundamentos, que afortunadamente la ciencia de hoy se ha encargado de desmontar.

La idea de que "la carne alimenta más que el pescado" podría estar apoyada, según Rosaura Farré, catedrática de Nutrición y Bromatología de la Universitat de València, en el hecho de que, al tener menos grasa y menos tejido conjuntivo, el pescado se digiere con más facilidad y proporciona menos sensación de plenitud gástrica. Además, antiguamente era difícil mantener la cadena de frío para la conservación del pescado, más fácilmente alterable que la carne, por lo que era una idea común que este alimento marino era menos saludable que su homólogo terrestre. Seguramente provocaba más toxiinfecciones por su alteración y la posterior formación de histamina, responsable de urticarias por la acción química de las bacterias y de ahí el mito de su menor contenido alimenticio.

Otro ejemplo de creencia falsa es la de que el [huevo](#) crudo alimenta más que cocinado, cuando en realidad ocurre exactamente lo contrario. Cuando se fríe, cuece o escalfa este alimento, el calor coagula las proteínas que son más fácilmente atacables por los jugos gástricos en el estómago y se aprovechan en un 92%, en comparación con el 50% de aprovechamiento cuando la clara está cruda; aparte del riesgo sanitario de [salmonelosis](#) si se come crudo.

### EL ORIGEN DE LOS MITOS

Debido a que alimentarse es un hecho tan biológico como cultural, hay una gran diversidad de opiniones y creencias al respecto. Según Abel Mariné, Jaume Serra y M<sup>a</sup> del Carme Vidal-Carou, coautores del libro "Saber popular i alimentació", es lógico que con el paso del tiempo se hayan acumulado conocimientos basados en la práctica y que se den asociaciones entre los alimentos y sus efectos que hayan dado lugar a comportamientos y actitudes frente a la alimentación, que han quedado impregnados en el saber popular.

Las creencias de tiempos pasados sobre las relaciones entre la alimentación y la salud se pueden contrastar con los medios científicos actuales y es curioso comparar la gran diferencia que se aprecia entre los mitos creados en nuestros días por la publicidad tendenciosa, que ha calado hondo sobre la ignorancia, y aquellas creencias antiguas con una base empírica, transmitidas durante generaciones por la tradición oral. En todo caso, lo que necesita hoy la ciencia es una mayor difusión que desmienta esas relaciones erróneas que se atribuyeron y aún se hacen a la comida y a su influencia sobre la salud y el comportamiento humano.

---

CONSUMER EROSKI © Fundación EROSKI

---