



**DIETISTES-  
NUTRICIONISTES  
D'ATENCIÓ PRIMÀRIA I  
COMUNITÀRIA  
DE LES TERRES DE L'EBRE**



**DESMUNTAR  
FALSES  
CREENCES  
ALIMENTÀRIES**

**GAUDIR DE  
L'APRENENTAGE**



**INFORMAR-SE  
CORRECTAMENT**



**ESTIL DE VIDA  
SALUDABLE**



**MITES O REALITATS  
D'UNA ALIMENTACIÓ  
SALUDABLE**

**Aquests mites poden influir en el  
nostre comportament alimentari  
i, consegüentment, afectar la  
nostra salut.**



# MITES ALIMENTARIS

1. Els aliments integrals tansols milloren el trànsit intestinal?

- Verdader
- Mite

El cereals integrals no sols ens aporten més fibra que els refinats, també ens aporten altres nutrients com vitamines, minerals i una certa quantitat de proteïnes.



2. El millor oli per fregir és l'oli d'oliva?

- Verdader
- Mite



Perquè és el que aguanta més i millor les altes temperatures.

3. Beure un suc de fruita és com menjar una peça de fruita?

- Verdader
- Mite

Aporten poca cosa més que energia i poden desplaçar de la dieta altres aliments més rics en nutrients.



4. La fruita seca engreixa?

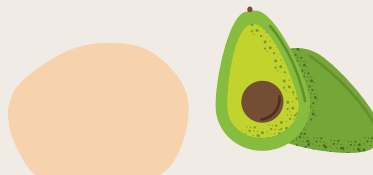
- Verdader
- Mite



Els estudis no relacionen el consum moderat (un grapat diari) de fruita seca sense sal ni qualsevol tipus de sucre afegit, amb l'augment de pes, sinó que demostren la seva relació amb múltiples beneficis per a la salut cardiovascular i la prevenció sobre alguns tipus de càncer.

5. Cal menjar superaliments; algues, cúrcuma, quinoa...?

- Verdader
- Mite



Aquests aliments poden augmentar la varietat de la dieta, però no són imprescindibles per a una alimentació saludable.

6. Són més importants les calories que prenem que els ingredients del plat?

- Verdader
- Mite

La importància és d'on venen aquestes calories, no el total de kcal.



7. Els ous augmenten el colesterol?

- Verdader
- Mite

No hi ha una relació entre el consum moderat d'ous i els nivells alterats de colesterol.

8. Les persones vegetarianes poden estar ben alimentades

- Verdader
- Mite



Tota dieta ben planificada és saludable i nutricionalment equilibrada.

9. El menjar sense gluten és més sa?

- Verdader
- Mite



El gluten no és ni bo ni dolent, és una proteïna vegetal que està present en la llavor de diversos cereals. Per a les persones que no tenen celiaquia ni cap sensibilitat al gluten no celíaca, no suposa cap problema.