

# Los plátanos no engordan <sup>[1]</sup>

Enviado el 29 septiembre 2010 - 5:27pm

*Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.*

## Calificación:



No

## Contribución de CienciaPR:



Por Viridiana Mirón Alcumedo / El Universal El Nuevo Día <sup>[2]</sup> En torno a la comida existen numerosas nociones ampliamente difundidas. Algunas de ellas son verdad, y otras, mentira. Lo cierto es que los médicos recomiendan una dieta balanceada para tener un buen rendimiento físico y mental. De acuerdo con el sitio electrónico Medline Plus, lograr un equilibrio implica consumir los tipos y cantidades adecuadas de alimentos y bebidas. Entre los comestibles más benéficos para la salud se encuentran las frutas, las verduras y los cereales. Sin embargo, alrededor de algunos de ellos han surgido mitos. La página de internet Top10list.org reveló la realidad acerca de algunos de estos malos entendidos sobre los alimentos. 1. Las zanahorias mejoran la vista. Hay quienes recomiendan a las personas que tienen problemas de vista consumir zanahorias para mejorarla. Es verdad que esta verdura contiene vitamina A, fundamental para la vista. Sin embargo, no es un alimento que ayude a recuperarla una vez disminuida. Son los niños quienes deben consumir esta y otras verduras ricas en vitamina A para desarrollarse plenamente. 2. Comer demasiados plátanos causa un exceso de potasio - Si bien consumir mucho potasio suplementario causa problemas, el potasio natural es completamente saludable. A pesar de que los plátanos contienen alrededor de mil 200 miligramos de este elemento, no hay de qué preocuparse. 3. La fruta favorece el desarrollo de células cancerosas en el cuerpo - Falso. Entre más fruta se consume, más benéfico es para la salud. De hecho, los pacientes que padecen cáncer deben consumir una cantidad elevada de frutas al día. 4. La

mantequilla es mejor que la margarina. Cierto. Algunas personas tratan de evitar consumir mantequilla porque sienten que podrían aumentar sus niveles de colesterol dañino; sin embargo, la margarina es incluso más nociva que la mantequilla, porque contiene más grasas trans. 5. Los plátanos hacen engordar - Hay quienes consideran que la elevada cantidad de azúcar que contiene esta fruta engorda. Lo cierto es que un plátano de tamaño mediano contiene sólo 105 calorías. En cambio, es bueno para la salud porque contiene una buena dosis de fibra, potasio y magnesio. 6. Cocinar las verduras les resta contenido vitamínico - Falso. De hecho, los vegetales cocidos ayudan al cuerpo a absorber mejor los nutrientes. 7. Comer demasiadas frutas causa inconvenientes con los niveles de azúcar en la sangre. Algunas personas creen que el contenido de azúcares naturales de las frutas puede generar problemas de salud. Sin embargo, esto es falso. De hecho, se recomienda consumir por lo menos una fruta al día, ya que contienen fibra y ayudan al organismo. 8. La fruta puede provocar candidiasis - La candidiasis es una infección causada por un hongo. Puede presentarse en la piel, los genitales, el sistema respiratorio o gastrointestinal. Hay quienes consideran que si comen demasiados mangos, plátanos o manzanas obtendrán esta afección. Lo cierto es que estas frutas no provocan este padecimiento. Lo que se recomienda evitar son los jarabes de maíz o maple, la glucosa, la fructosa, la sacarosa y las bebidas alcohólicas. 9. El pan integral es mejor - Si bien esto puede ser verdad, siempre hay que asegurarse de leer la etiqueta de contenido nutricional para estar completamente seguros de que el producto que se está comprando, integral o no, es el que contiene más cantidad de fibra. 10. Consumir huevo daña el hígado - Todo lo contrario: muchos médicos les recomiendan comer huevo a las personas con problemas hepáticos. Además, este alimento aporta pocas calorías.

## Categorías (Recursos Educativos):

- [Texto Alternativo](#) [3]
  - [Noticias CienciaPR](#) [4]
  - [Biología](#) [5]
  - [Salud](#) [6]
  - [Biología \(superior\)](#) [7]
  - [Ciencias Biológicas \(intermedia\)](#) [8]
  - [Salud \(Intermedia\)](#) [9]
  - [Salud \(Superior\)](#) [10]
  - [Text/HTML](#) [11]
  - [Externo](#) [12]
  - [Español](#) [13]
  - [MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms](#) [14]
  - [MS/HS. Interdependent Relationships in Ecosystems](#) [15]
  - [MS/HS. Matter and Energy in Organisms/Ecosystems](#) [16]
  - [6to-8vo- Taller 2/3 Montessori](#) [17]
  - [9no-12mo- Taller 3/4 Montessori](#) [18]
  - [Noticia](#) [19]
  - [Educación formal](#) [20]
  - [Educación no formal](#) [21]
-

**Source URL:**<https://www.cienciapr.org/es/external-news/los-platanos-no-engordan>

## Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/los-platanos-no-engordan> [2] <http://www.elnuevodia.com/losplatanosnoengordan-786183.html> [3] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo> [4] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/noticias-cienciapr> [5] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia> [6] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud> [7] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior> [8] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia> [9] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia> [10] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior> [11] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml> [12] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/externo> [13] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/espanol> [14] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms> [15] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/mshs-interdependent-relationships-ecosystems> [16] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/mshs-matter-and-energy-organismsecosystems> [17] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori> [18] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori> [19] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/noticia> [20] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal> [21] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal>