Nueve mitos sobre algunos alimentos

Sábado 23 de febrero de 2013 Revista Cromos

*El café, la manzana y la leche han soportado cualquier cantidad de especulaciones sobre sus propiedades y sus perjuicios. Le contamos qué es mito y qué es realidad. Tome nota.*



**El café**

1.**Produce gastritis. Verdadero.**  
La cafeína estimula la producción de ácido en el estómago, lo que favorece el reflujo y, más adelante, la gastritis.   
  
2. **Es malo para los niños. Falso.**  
Desde los siete años los niños pueden tomar café sin problema ya que mejora la concentración y su desempeño escolar.   
  
3. **Las mujeres embarazadas no lo deben tomar. Falso.**  
Tomar cantidades moderadas de café al día no afectará ni el embarazo ni la salud del bebé.  
  
4. **Produce insomnio. Falso.**  
El café se puede tomar a cualquier hora del día. El insomnio se produce por causas propias del metabolismo de cada persona. Aunque el café tiene propiedades estimulantes, no tiene relación directa con la falta de sueño.

**La manzana**  
  
5. **Comerla de noche es malo para el estómago. Falso.**  
La manzana, por la mañana, es depurativa y, por la noche, laxante. Por ser rica en fibra, reduce el colesterol y ayuda a la digestión.  
  
6. **Ayuda a mantener los dientes blancos. Falso.**  
Tiene propiedades bactericidas que mejoran la circulación de la sangre en las encías y regula el pH de la boca, pero no protege el esmalte, ni intensifica la blancura de los dientes.   
  
7.**Ayuda a adelgazar. Verdadero.**  
Las manzanas son ricas en agua y fibra, lo cual ayuda a calmar el apetito. Aportan pocas calorías y tienen efectos laxantes que ayudan a digerir más rápido los alimentos.  
  
**La leche**

8. **Engorda. Falso.**  
Las proteínas y el calcio, propios de la leche, contribuyen a bajar de peso y reducir la grasa corporal, ya que la leche entera solo tiene 3 por ciento de grasa.   
  
9. **Los adultos no deben tomar leche. Falso.**  
El problema es para las personas que dejaron de consumirla un buen tiempo y en la adultez la vuelven a incluir en su dieta, porque ya no tienen las enzimas necesarias para digerirlas y en ese momento es cuando viene el malestar y la indigestión.

**Katherine Fonseca - Nutricionista |**Cromos.com.co