



better  
naked.

NUTRICIÓN

qué no  
queremos los  
nutricionistas  
que hagas

---



# QUÉ NO DEBES HACER

## 1

### INTRODUCCIÓN

Es difícil distinguir los buenos consejos de nutrición de los malos, sobre todo cuando hay tantos argumentos contradictorios en Internet (sobre información). Pero si quieres cambiar tu dieta para comer mejor, vivir más sano y sentirte más feliz, debes asegurarte de que estás dando los pasos correctos para lograr tus objetivos.

Para ayudarte con todo ese desorden, debes averiguar qué consejos de nutrición deberías rechazar y qué deberías hacer en su lugar. Estos son los errores en las dietas que debes evitar





## CUANTA MÁS FIBRA MEJOR

La fibra es muy buena ya que te mantiene regular y te ayuda a sentirte saciado, por lo que debes obtener suficiente cantidad en tu dieta a través de alimentos ricos en fibra. Sin embargo, es un mito que hay que comer toda la fibra que se pueda al día, ya que un exceso puede ser contraproducente.

Comer más fibra es un consejo dietético común porque los principales estudios demuestran que la mayoría de las personas no comen suficiente cantidad de este nutriente. Sin embargo, demasiada fibra provoca hinchazón, gases, diarrea, estreñimiento e incluso obstrucción intestinal. Para evitarlo, mantén tu consumo en un máximo de 70 gramos al día. El consumo recomendado para las mujeres es entre 25 y 28 gramos de fibra al día, y los hombres entre 28 y 33, dependiendo de la edad.



## 3

### COMER MENOS GRASA

La grasa no es el enemigo. Y aunque no sea necesario seguir la dieta cetogénica (en la que las grasas constituyen el 80% del plato), es beneficioso consumir suficientes grasas saludables, especialmente de fuentes insaturadas y omega 3, así como cantidades moderadas de grasas saturadas para perder peso y mantener una función corporal saludable.

Reducir la ingesta de grasas puede ayudar a mantener las calorías bajo control, los niveles de colesterol normales y una buena salud metabólica. Pero ir a los extremos con una alimentación baja en grasas puede llevar a un exceso de carbohidratos y a deficiencias de nutrientes, según algunas investigaciones.



## 4

### DEJAR DE TOMAR CARBOHIDRATOS

Las dietas de ceto o bajas en carbohidratos pueden ser excelentes para algunas personas, pero no es una dieta que sirva para todos. Por eso, el mito de que los carbohidratos son malos debe desaparecer, ya que algunos carbohidratos, cuando se disfrutan con moderación, están repletos de buenos nutrientes para alimentarse.

Todo depende del tipo de carbohidratos que comas y de la cantidad. Los carbohidratos simples (galletas, bollería, refrescos, caramelos, etc.) son un grupo a evitar. Pero los carbohidratos complejos (cereales integrales, verduras con almidón, judías y guisantes) están cargados de fibra y nutrientes y pueden ayudar a perder peso.



## 5

### CENAR TARDE

No es necesario dejar de comer a las 6 de la tarde para perder peso o vivir de forma saludable. Todo se reduce a las calorías totales; y aunque es posible que tengas menos oportunidades de quemar calorías por la noche y mientras duermes que a primera hora del día.

Es un mito que toda la comida se convierte en grasa a partir de cierta hora del día. Si tienes (realmente) hambre, debes comer. Pero no puedes darte un atracón por la noche ya que sino, todo esfuerzo que has realizado durante el día no habría servido para nada.



# QUÉ NO DEBES HACER



## DA IGUAL LO QUE COMES SI HACES EJERCICIO

Hacer pesas ayuda a desarrollar los músculos y a mantener la grasa, pero no puedes dejar de lado tu dieta, ya que el ejercicio por sí solo no puede hacerte saludable. Y ni siquiera es necesario hacer ejercicio para perder peso o sentirse mejor, siempre que la dieta también mejore.

Lo que comes puede proteger tu corazón y ayudarte a controlar el peso, o puede añadir un exceso de calorías y azúcar que haga descarrilar todos tus logros de fitness.

La calidad de la dieta siempre es importante. Aunque puedes darte algún que otro capricho, tienes que alimentar tus entrenamientos con alimentos saludables.



## 7

### PENSAR QUE LOS AZÚCARES SON DIFERENTES

El agave, el azúcar de coco y el sirope de arce no son diferentes al azúcar. Por alguna razón, estas fuentes de azúcar más naturales tienen una mejor reputación que el azúcar de mesa refinado. Lamentablemente el azúcar es azúcar. A tu cuerpo le da igual que provenga de la miel o de un refresco.

Para ser justos, es posible que obtengas algunas vitaminas o minerales adicionales de las fuentes de azúcar sin refinar, pero caloría por caloría, tu cuerpo los ve de la misma manera.





## SALTARTE EL DESAYUNO TE HARÁ COMER MENOS CALORÍAS

Algunas personas oyen hablar del ayuno intermitente en el que se ayuna durante 16 horas cada día y se comen las comidas dentro de la otra ventana de ocho horas para perder peso. Pero prescindir de la primera comida del día no es una fórmula mágica para perder peso.

Si bien hay pruebas emergentes de que la alimentación restringida en el tiempo durante una ventana de ocho a 12 horas puede tener algunos beneficios para la salud, el ayuno intermitente no parece dar lugar a una mayor pérdida de peso que una dieta tradicional restringida en calorías.



*"build a body  
you want  
living in"*