

## 9 bulos de alimentación (que todos hemos oído alguna vez)

Nuestras rutinas están influenciadas por ciertas creencias sobre salud, alimentación y estilo de vida que no siempre resultan ser verdaderas. A todos nos han contado leyendas urbanas como que la fruta, antes de la comida, no engorda o que al zumo de naranja se le van las vitaminas. Internet está plagado de *fake news* y Bodega de los Secretos, el restaurante situado en la más popular y antigua bodega de Madrid, desmonta los mitos *foodies* más famosos y de paso, recomienda un plato saludable (y, perfecto para deshincharse tras el verano). [www.bodegadelossecretos.com](http://www.bodegadelossecretos.com)



1. **Beber agua en la comida engorda.** El agua nunca aporta calorías, por lo que da igual que se tome antes, después o durante la comida. De hecho, se recomienda

que se beba antes o durante la comida, ya que aumenta la sensación de saciedad.

2. **Una copa de vino tinto durante la comida, adelgaza.** El alcohol no disuelve la grasa corporal y, además de las calorías que aporta, cuando se abusa de esta bebida se producen cambios en los niveles de azúcar en sangre, en el ritmo cardíaco, afecta a la visión, deshidratación, problemas digestivos, consecuencias severas en el hígado, entre muchos más.
3. **No comer huevos.** Hubo un tiempo en el que se disminuyó el consumo de huevos porque se creía que tenían muchísimo colesterol. Afortunadamente, esa creencia quedó atrás. Los huevos son esenciales en la dieta, protegen el sistema inmune, mejoran la memoria, fortalece el esqueleto y los dientes, entre otros beneficios más.
4. **Refrescos light como sinónimo de dieta.** Es cierto que estas bebidas se fabrican con edulcorantes, pero el cuerpo acaba respondiendo a este sabor dulce y pone en marcha los mismos mecanismos que cuando se toma azúcar.
5. **¿Fruta, o zumo natural?** Un zumo no equivale a una ración de fruta. Al exprimir la fruta estamos desechando **la pulpa**, donde se encuentran gran parte de sus nutrientes y, sobre todo, **la fibra**.
6. **El pan, ¿engorda tanto?** Contiene hidratos de carbono que, en su justa medida, son beneficiosos para el cuerpo. El problema del pan es que se suele acompañar de alimentos calóricos y se termina consumiendo más de la dosis recomendada. Además, debería optarse siempre por la opción integral.
7. **Los superalimentos.** No existen, son simplemente modas. La quinoa o las semillas de chía aportan las mismas propiedades especiales que otros productos tradicionales.
8. **Fruta por la noche. La fruta, y cualquier tipo de carbohidrato, engordará lo mismo a cualquier hora del día.** El problema está en si se consume una cantidad elevada de carbohidratos (algo complicado con las frutas, ya que son muy saciantes), es posible que el organismo reaccione mejor de día que de noche.



*Corvina confitada a baja temperatura con tallarines de calabacín*

**PVP 20€**

*Un plato rico en vitaminas del grupo B, proteínas y minerales*

### **Acerca de Bodega de los Secretos**

Bodega de los Secretos es un restaurante del centro de Madrid ubicado en unas bodegas rehabilitadas del s. XVII. En él la cocina es de vanguardia mediterránea y llama la atención su espacio, que hace sentir al comensal en un oasis en pleno centro de la ciudad. Sus paredes están repletas de hornacinas, cúpulas, arcos y pechinas ornamentadas.

Su oferta gastronómica la componen entrantes de todo tipo, una exquisita selección de carnes, pescados y arroces y una deliciosa carta de postres para terminar cualquier comida o velada de la mejor de las maneras.

Calle de San Blas, 4, 28014 Madrid

**Síguenos en:**

[/bodegadelossecretos](#)

[@bodegadelossecretos](#)

