

MITOS ALIMENTARIOS

Los mitos alimentarios están en boca de todos, más en estos tiempos con tantos canales de comunicación, como internet, redes sociales y grupos de whatsapp. Las leyendas urbanas se viralizan en horas. Pero, ¿por qué se producen esos mitos?

Las causas no pueden reducirse a una, ya que son varios los factores que llevan a la difusión y propagación de estos mitos. La publicidad y las campañas de marketing, conocimientos nutricionales desfasados o poco científicos, medios de comunicación poco precisos al transmitir la información o etiquetados confusos han provocado la difusión de diversos mitos, siendo los siguientes lo más difundidos:

- + **HAY DOS TIPOS DE COLESTEROL: UNO BUENO Y OTRO MALO**
- + **CUANTAS MENOS CALORÍAS TIENE UN ALIMENTO, MENOS ENGORDA**
- + **LA CARNE ES CANCERÍGENA**
- + **EL PESCADO DE PISCIFACTORÍA ES PEOR**
- + **LOS PESCADOS GRANDES SON TÓXICOS POR EL MERCURIO QUE CONTIENEN**
- + **A LOS POLLOS LES DAN HORMONAS Y ANTIBIÓTICOS PARA QUE CREZCAN MÁS RÁPIDO**
- + **LLEVAR UNA DIETA VEGETARIANA ES MÁS SANO, AUNQUE ES UNA DIETA “INCOMPLETA”**
- + **EL AZÚCAR MORENO ES MEJOR QUE EL BLANCO**

+ **LA MIEL ES MÁS SANA QUE EL AZÚCAR**

ELIKA . Granja Modelo, z/g . 01192 . Arkaute (Araba) . Telefonoa: 945 122 170 . Faxa: 945 122 171 .
berri@elika.eus (<mailto:berri@elika.eus>)