

## 5 Mitos de Peso Saludable:

Si intentas perder peso, probablemente has recibido consejos de amigos, familiares y colegas. A pesar de la buena intención, a veces su consejo de pérdida de peso se basa en mala ciencia o suposiciones erróneas. Aquí hay 5 mitos de pérdida de peso comunes.

### 1. Debo hacer ejercicio para perder peso

El ejercicio es importante para la salud. Se ha encontrado beneficioso en el mantenimiento del peso y tonificación de los músculos. Sin embargo, puedes perder peso sin ningún tipo de ejercicio.



### 2. La comida sana es más costosa

Hay muchos alimentos saludables que puedes comprar a bajo precio. Opta por productos de temporada. Compre congelado. Compre a granel, aprenda a usar frijoles y lentejas. Lo más importante es comenzar a cocinar comidas caseras.



### 3. Los carbohidratos engordan

Los carbohidratos refinados y procesados, como los bizcochos, los panes de hamburguesas y el arroz blanco, no te ayudarán a perder peso. Sin embargo, las frutas y las verduras son carbohidratos y son extremadamente saludables y abundantes. También el arroz y pan integral tiene muchas fibras, son carbohidratos complejos. No ganarás peso comiendo chinas.

#### 4. Perder peso quiere mejorar mi salud

Una dieta de restricción de calorías puede conducir a la pérdida de peso. Eso no significa que estés comiendo saludable. Debes asegurarte de la calidad de las calorías que estás consumiendo está mejorando. Pasar de alimentos altamente procesados a alimentos **integrales**.

#### 5. Los alimentos bajos en grasa y dietéticos son una gran manera de perder peso

La industria de alimentos sabe lo que vende. La gente quiere comprar sus comidas y bebidas favoritas.

Desafortunadamente, muchas de estas dietas son altamente procesadas y terminan siendo peores que las originales. Los alimentos bajos en grasa a menudo reemplazan la grasa con azúcares, almidones y otros rellenos altamente procesados.



Fuente: [www.fooducate.com/](http://www.fooducate.com/)