



**SANTA CLARA**  
*Club*

## MITO 15

Ya hemos hablado anteriormente de que, para una dieta saludable, es recomendable el consumo de los carbohidratos en su versión integral frente a la versión refinada de éstos. Sin embargo, esta recomendación no está hecha en base al contenido calórico como mucha gente piensa si no al contenido en fibra.

Los productos integrales tienen una mayor cantidad de fibra, componente que nos aportará una mayor saciedad y que tiene propiedades muy beneficiosas para la salud como, por ejemplo, la prevención del cáncer de colon. Pero el contenido calórico es prácticamente el mismo en integrales y no integrales.



## MITO 15:



Los productos integrales  
tienen menos calorías

**FALSE**

