



**SANTA CLARA**  
*Club*

## **MITO 16**

Se conoce como dieta disociada a aquella dieta en la que se permite comer casi de todo pero sostiene que mezclar proteína con hidrato de carbono en una misma comida engorda más.

Para desmontar este mito, vamos a dar las siguientes afirmaciones:

1. Un alimento es fuente de varios nutrientes en su composición. Es decir, por ejemplo el pan es fuente de hidratos de carbono principalmente, pero contiene parte de proteína (el gluten). Por lo que, cuando ingerimos pan, ya estamos consumiendo ambos nutrientes sin poder separarlos.
2. Nuestro cuerpo, fisiológicamente está preparado para digerir todos los nutrientes a la vez sin tener ningún efecto adverso para nuestra salud.
3. Además, esta combinación de nutrientes muchas veces aporta efectos beneficiosos como una mayor saciedad, mejor asimilación de nutrientes, reducción del índice glucémico,...

Por lo tanto, no hay evidencia científica para hacer esa separación de nutrientes. Si quieres llevar una dieta saludable o seguir algún objetivo dietético (pérdida de peso, pérdida de grasa, mejora de composición corporal...), ponte en manos de un profesional de la salud, ponte en manos de un dietista-nutricionista. #encasacontuclub



### MITO 16:



Mezclar los distintos alimentos  
y nutrientes, engorda

