



SANTA CLARA
Club

MITO 4

Después de estos días de fiesta, retomamos los consejos nutricionales y continuamos desmitificando falsas creencias relacionadas con la alimentación.

Hoy es el turno de los hidratos de carbono. Muchas son las veces que creemos que ciertos alimentos, como la fruta, el pan o la pasta, engorda más a partir de cierta hora del día. Esto es falso. El contenido calórico de estos alimentos es el mismo independientemente de la hora del día que sea. La clave para perder peso es que, al final del día, hayamos gastado más calorías de las que hemos ingerido.



SANTA CLARA
Club

MITO 4:

Los hidratos de carbono
engordan a partir de las
18:00



Ana Muñoz Alonso
Dietista-nutricionista



FALSE