

EL MUEBLE

1. BIENESTAR

MITOS Y VERDADES SOBRE QUEMAR GRASA

¿Una dieta sin gluten nos ayuda a quemar más grasa? ¿Y si bebemos mucha agua? Existen muchos mitos y verdades sobre la quema de grasas. ¡Resolvemos todas tus dudas con la ayuda de un experto!

Carla Domínguez Actualizado a 08 de mayo de 2020, 09:53

- [Casa sana](#)

Seguro que muchas veces te has preguntado si las historias sobre la quema de grasa son o no ciertas. Las preguntas acerca de cómo bajar de peso y qué alimentos ingerir son constantes. Pero hay que tener cuidado y no creerse todo lo que leemos, ya que puede perjudicar nuestra salud. Por eso, hemos querido contar con la voz de un experto, en concreto con **Luis Frechoso**, presidente del CODINUPA (Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas del Principado de Asturias, perteneciente al Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas) para que nos cuente todo lo relacionado con la quema de grasa.



COMER SIN DISTRACCIONES AYUDA A CONTROLAR EL PESO

Verdadero. Los aparatos electrónicos son de gran ayuda pero cuando comemos pueden convertirse en un enemigo. Lo ideal es ser conscientes del momento de la comida, "el poder disfrutar de la comida que tenemos delante, que observemos y saboreemos bien, masticando con calma", dice Frechoso. "Esto nos puede acarrear varios beneficios como tener un mayor control sobre la cantidad de comida que nos estamos llevando a la boca y un mejor control por tanto de la saciedad", añade.

HACER 5 COMIDAS AL DÍA AYUDA A BAJAR DE PESO

Falso. Esta frase seguro que la has escuchado mil veces. Pues no es del todo cierta, ya que depende mucho de "la calidad de las ingestas que se realizan, horarios, sensación de saciedad...", advierte el experto. Puede decirse que no hay un número específico de ingestas que sea mejor que otro para la consecución de una pérdida de peso.

INGERIR ALIMENTOS PROCESADOS Y MUY AZUCARADOS FAVORECE LA GRASA ABDOMINAL

Verdadero. "Esta 'aparición' espontánea de grasa abdominal o subcutánea generalmente deriva de un consumo de alimentos que, en su totalidad, nos están aportando gran cantidad de energía, por medio de compuestos que no resultan interesantes desde un punto de vista de salud", explica el presidente del CODINUPA.

ELIMINAR DE LA DIETA LOS CARBOHIDRATOS AYUDA A QUEMAR GRASA

Falso. Es un mito muy extendido por la sociedad, y que aún parece no entenderse correctamente. Según, explica Frechoso, no podemos eliminar los carbohidratos de nuestra dieta por dos razones. La primera es que siempre se confunden los carbohidratos con pastas o harinas refinadas. Sin embargo, hay frutas y hortalizas que son fuente de carbohidratos buenos como la papaya, pera, fresas, kiwi, brócoli o coliflor. La segunda razón es que si queremos perder grasa, debemos incluir carbohidratos por su aporte energético, siempre y cuando hagamos ejercicio y nos supervise la dieta un dietista-nutricionista.

CUÁNTO MENOS GRASA EN LA DIETA MEJOR

Falso. "Sucede lo mismo que con los carbohidratos, no se puede comparar una grasa hidrogenada con una ventresca de atún. Los ácidos grasos que componen la 'grasa' son esenciales para formación de la membrana celular, entre otras muchas funciones orgánicas. No tiene demasiado sentido demonizar este nutriente", dice el profesional de la nutrición.



RECETAS

10 RECETAS RICAS, SENCILLAS Y SANÍSIMAS CON AGUACATE

COMER ALIMENTOS SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA AYUDA A PERDER GRASA

Falso. Para Luis Frechoso, "existen personas con patologías específicas a la ingesta del gluten (componente proteico de ciertos cereales) y lactosa (azúcar de la leche) que, si se ven beneficiadas de su retirada de la alimentación a nivel gastrointestinal, pero en ningún caso, su retirada favorece la pérdida de peso. Como ejemplo, para nada cambiar unas galletas de trigo por otras de maíz va a tener tal efecto".

HACER MUCHO CARDIO ES SINÓNIMO DE QUEMAR MUCHA GRASA

Falso. Ahora que estamos haciendo mucho ejercicio debemos saber que no siempre el cardio nos ayudará a reducir la grasa. Si que "mejorará considerablemente el estado cardiovascular de la persona que lo realice, pero no es sinónimo de quemar mucha grasa", afirma Frechoso. Si solo hacemos cardio constantemente, advierte: "Pueden surgir problemas metabólicos derivados de un exceso de actividad física".

EL TÉ AYUDA A QUEMAR GRASA

Falso. "Ningún compuesto tiene tal efecto. La EFSA (Agencia Europea de Seguridad Alimentaria) se posicionó en 2011 sobre las afirmaciones del té verde en la pérdida de peso, aclarando que no se ha establecido tal efecto", aclara el presidente del CODINUPA.

SUDAR MUCHO AYUDA A QUEMAR GRASA

Falso. El exceso de sudoración cuando hacemos deporte "no implica quemar grasa, sino una pérdida de peso derivada de la deshidratación del ejercicio. Para nada es comparable a una pérdida de grasa sostenida a largo plazo", concluye el experto.

https://www.elmueble.com/bienestar/mitos-y-verdades-sobre-quemar-grasa_45186

The screenshot shows a webpage layout for an article. At the top left is a hamburger menu icon. In the center, the brand name 'EL MUEBLE' is displayed in red. To the right is a red 'SUSCRIBETE' button and a search icon. The main title 'MITOS Y VERDADES SOBRE QUEMAR GRASA' is centered in a large, bold font. Below the title is a sub-headline: '¿Una dieta sin gluten nos ayuda a quemar más grasa? ¿Y si bebemos mucha agua? Existen muchos mitos y verdades sobre la quema de grasas. ¡Resolvemos todas tus dudas con la ayuda de un experto!'. The author's name 'Carla Domínguez' and the update date 'Actualizado a 08 de mayo de 2020, 09:53' are listed below. The publisher's name 'Casa sana' is centered in a smaller font. At the bottom, there is a short introductory paragraph and a small upward-pointing arrow icon.