

# Mitos sobre nutrición



*light*



**XperFit** NUTRITION  
CENTER

1

## EL PAN ENGORDA



El problema son las porciones en las que las consumes en total a lo largo del día y no los carbohidratos en si.



Limita el consumo de panadería o repostería y cuida tus porciones de carbohidratos.

2

## SE DICE LIGHT PUEDO COMER LO QUE QUIERA



Estos son aquellos que se les ha reducido o eliminado alguno de sus componentes calóricos, pero eso no significa que podamos abusar de el.



Muchos de estos productos al ser bajos en calorías o grasa se les añaden azúcares y/o sodio en mayor proporción.

3

## ALIMENTOS QUE ADELGAZAN O QUEMAN GRASA



Todo alimento aporta calorías, por eso es importante cuidar la calidad y cantidad de los mismos.



No hay alimento concreto que nos haga perder peso, sino que hay encontrar el equilibrio entre la ingesta y el gasto energético

4

## JUGOS DETOX



Un organismo sano puede eliminar “toxinas”.  
Un zumo o jugo detox no hará este procedimiento mejor.



Incorpora frutas y verduras o un jugo verde SIN este enfoque detox en tu alimentación