

Renut (2007) 1 (1): 11-14

Mitos de la Alimentación

Competencias: Al finalizar este artículo, los lectores podrán:

- a. Fundamentar con precisión las pocas diferencias nutricionales que existen entre el azúcar blanca y rubia.
- b. Diferenciar las diversas formas de vegetarianismo existentes.
- c. Comprender el impacto nutricional que las diferentes formas de vegetarianismo tienen sobre las personas

¿El azúcar rubia contiene más nutrientes que el azúcar blanca?

En relación a los macronutrientes, las diferencias en aporte calórico y contenido de carbohidratos son relativamente similares entre ambos tipos de azúcar. Básicamente están compuestas de sacáridos, no contienen proteínas ni grasa, por lo cual, son productos de escaso valor nutritivo.

¿La dieta de los vegetarianos contiene todos los nutrientes necesarios?

Antes de responder directamente a este mito, es conveniente hacer algunas precisiones sobre lo que se entiende por vegetarianismo y sus distintas variantes. El vegetarianismo puede considerarse, más que una forma de alimentarse, como una doctrina que se fundamenta en principios morales y éticos de respeto a la vida.