

Un libro de la nutricionista Beatriz Robles desmonta los bulos y mitos sobre alimentación en internet

La supuesta mayor seguridad de los productos ecológicos o caseros es falsa. La obsesión por los aditivos o la preocupación por la administración de antibióticos a los animales centran los mitos más comunes en RRSS

Los bulos y mitos sobre alimentación copan gran parte de la desinformación que circula en internet y las redes sociales. Con el objetivo de acabar con creencias falsas tan comunes como la administración de antibióticos al ganado o la supremacía de los productos ecológicos, Beatriz Robles publica *Come seguro comiendo de todo* (Planeta). La autora es nutricionista y tecnóloga de los alimentos. Además, colabora de forma habitual con el Instituto #SaludsinBulos y es una de las coautoras de la Guía de Bulos en alimentación.

Un bulo bastante extendido es el que asegura que los alimentos ecológicos, naturales o caseros son más seguros. “Es posible que hayamos oído alguna vez que los productos ecológicos son más seguros porque en su producción no se pueden utilizar antibióticos o pesticidas, pero no es cierto. Bernhard Url, director de la EFSA, ha dejado claro que no hay diferencias de seguridad alimentaria entre los alimentos convencionales y los ecológicos”, explica Robles

La obsesión por los aditivos está bastante de moda en la conversación en redes sociales. “Si un producto lleva un porrón de aditivos, probablemente no sea saludable. Pero el problema no serán los aditivos, sino el producto en su conjunto, que será un ultraprocesado elaborado con materias primas baratas y poca densidad nutricional. Preocúpate por las harinas refinadas, los azúcares libres y las grasas de poca calidad. Los aditivos son lo de menos”, explica la autora.

Otro de los temas más comentados alude a la administración de antibióticos en el criado de los animales para consumo alimentario. “¿Es verdad que la carne, la leche y los huevos están llenos de antibióticos? Si la legislación se cumple, ¿Por qué nos advierten de que hay que reducir el uso de antibióticos en la producción de animales?”, se pregunta Beatriz Robles. Su respuesta es contundente se usan en exceso y mal. “Exactamente igual que los humanos abusamos de los antibióticos. Con los animales a nuestro cargo, actuamos igual. El mal uso de los antibióticos favorece la aparición de resistencias bacterianas (es decir, que las bacterias consiguen sobrevivir a los antibióticos). El problema no es que esos antibióticos lleguen a la carne o la leche (se controlan y no llegan), sino que estemos seleccionando “súper bacterias” contra las que no tengamos tratamiento posible”, añade.

Malas prácticas en el ámbito doméstico

A raíz de la pandemia de la COVID-19, la autora se ha convertido en uno de los máximos referentes en temas de seguridad alimentaria dando a conocer al público la verdad sin caer en bulos, alarmismos o miedos infundados. Por ello se centra en este libro en recopilar los temas más polémicos y controvertidos, así como señalar las malas prácticas en el ámbito doméstico. Siempre teniendo en cuenta los últimos descubrimientos científicos y nuevas investigaciones de prestigio relacionadas con la alimentación.

Come seguro comiendo de todo es tanto un manual de buenas prácticas para aprender a comer sin jugárnosla como una guía útil de orientación en la desinformación alimentaria.

Datos de contacto:

Guiomar López
912236678

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Nutrición](#) [Literatura](#) [Sociedad](#) [E-Commerce](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>