

**MÓDULO
14**

**ERRORES
Y MITOS**

**DESMONTANDO FALSAS CREENCIAS
PARA TOMAR DECISIONES INTELIGENTES**



CONOCE
LA VERDAD



EVITA
ERRORES



TOMA DECISIONES
CON CRITERIO



MEJORA TU
SALUD Y RENDIMIENTO



CONTENIDO DEL MÓDULO

14.1 DIETAS MILAGRO

La verdad detrás de las promesas rápidas.



**14.2 CARBOHIDRATOS
POR LA NOCHE**

Qué dice realmente la ciencia.



**14.3 MITOS SOBRE
PROTEÍNAS**

Desmintiendo creencias muy comunes.



**14.4 SUPLEMENTOS
INNECESARIOS**

Lo que realmente necesitas (y lo que no).



**14.5 QUEMADORES
DE GRASA**

¿Funcionan realmente? Riesgos y realidades.



**14.6 DETOX Y AYUNOS
EXTREMOS**

Por qué pueden ser más perjudiciales que beneficiosos.



**14.7 REDES SOCIALES
Y DESINFORMACIÓN**

El impacto de la información sin evidencia.



**14.8 CÓMO IDENTIFICAR
INFORMACIÓN FIABLE**

Claves para evaluar fuentes y tomar mejores decisiones.



14.9 CONCLUSIONES

Integrando el conocimiento para una nutrición inteligente y sostenible.



TEST DEL MÓDULO

Pon a prueba tus conocimientos con un test de 25 preguntas y refuerza lo aprendido.



APRENDE
con contenido científico
y actualizado.



COMPRENDE
cada concepto y su
aplicación práctica.



APLICA
estrategias nutricionales
basadas en evidencia.



TRANSFORMA
tu salud, tu rendimiento
y calidad de vida.



CERTIFÍCATE
y destaca como
profesional.



TÚ TIENES EL PLAN. NOSOTROS LA CIENCIA.



14.1

DIETAS MILAGRO

LA VERDAD DETRÁS DE LAS PROMESAS RÁPIDAS

Las dietas milagro prometen resultados rápidos y sin esfuerzo, pero casi todas carecen de base científica, no son sostenibles y pueden poner en riesgo tu salud. Conocer la verdad es el primer paso para tomar decisiones inteligentes.



CUESTIONA
LO QUE LEES



BUSCA EVIDENCIA
CIENTÍFICA



EVALÚA PROS
Y CONTRAS



PRIORIZA TU SALUD
A LARGO PLAZO

SIN ESFUERZO

RESULTADOS
INMEDIATOS

PIERDE 5 KG
EN 3 DÍAS

100% GARANTIZADO

DESCONFÍA
DE LO QUE SUENA
DEMASIADO BIEN
PARA SER VERDAD

¿QUÉ SON LAS DIETAS MILAGRO?

Son planes de alimentación que prometen pérdida de peso rápida y sin esfuerzo, utilizando métodos poco convencionales, restrictivos o desequilibrados.

- ✗ Promesas de resultados irreales
- ✗ Restricciones extremas de alimentos
- ✗ Eliminación de grupos enteros de nutrientes
- ✗ Soluciones rápidas, no sostenibles



EJEMPLOS COMUNES

- Dietas detox o depurativas
- Dietas líquido o batidos
- Dietas hiperproteicas
- Dietas sin carbohidratos
- Ayunos prolongados sin supervisión
- Dietas de un solo alimento (p. ej. solo piña, solo sopa...)

¿POR QUÉ SON ATRACTIVAS?

- Prometen resultados rápidos
- No requieren mucho esfuerzo
- Mensajes simples y fáciles de entender
- Marketing emocional y testimonios engañosos
- Aprovechan la desesperación y la falta de información

RIESGOS DE LAS DIETAS MILAGRO



EFFECTO REBOTE

Suelo recuperar el peso perdido (y a veces más) al volver a comer normalmente.



DEFICIENCIAS NUTRICIONALES

Pueden carecer de vitaminas, minerales y nutrientes esenciales.



PROBLEMAS DE SALUD

Fatiga, mareos, caída del cabello, alteraciones hormonales, pérdida de masa muscular.



PÉRDIDA DE MÚSCULO, NO DE GRASA

Muchas provocan pérdida de masa muscular en lugar de grasa corporal.



RELACIÓN TÓXICA CON LA COMIDA

Generan culpa, ansiedad y obsesión por el control alimentario.

¿POR QUÉ NO FUNCIONAN A LARGO PLAZO?

- No enseñan hábitos sostenibles.
- Son difíciles de mantener.
- Se basan en restricciones, no en equilibrio.
- No se adaptan a tu estilo de vida ni a tus necesidades reales.

¿QUÉ SÍ FUNCIONA?

No existen atajos. La pérdida de peso y la mejora de la salud requieren:

- ✓ Alimentación equilibrada y variada
- ✓ Déficit calórico moderado y sostenible
- ✓ Entrenamiento de fuerza y actividad física
- ✓ Descanso adecuado
- ✓ Gestión del estrés
- ✓ Constancia y paciencia



CLAVES PARA IDENTIFICAR DIETAS MILAGRO

- ✓ Prometen resultados rápidos y sin esfuerzo.
- ✓ Eliminan grupos de alimentos o nutrientes sin justificación.
- ✓ No se basan en evidencia científica.
- ✓ Se promocionan con testimonios extremos, sin respaldo profesional.
- ✓ No son personalizadas.
- ✓ No enseñan hábitos, solo imponen reglas.



RECUERDA



Tu cuerpo no necesita soluciones rápidas, necesita estrategias inteligentes y sostenibles.

La mejor dieta es la que puedes mantener toda la vida.



Desconfía de promesas como "pierde 10 kg en una semana", "sin ejercicio", "sin pasar hambre".

No existe ningún alimento, suplemento o plan que sustituya la constancia, el conocimiento y el equilibrio.



APRENDE
con contenido científico
y actualizado.



COMPRENDE
cada concepto y su
aplicación práctica.



APLICA
estrategias nutricionales
basadas en evidencia.



TRANSFORMA
tu salud, tu rendimiento
y calidad de vida.



CERTIFICATE
y destaca como
profesional.



TÚ TIENES EL PLAN. NOSOTROS LA CIENCIA.



14.2

CARBOHIDRATOS POR LA NOCHE

¿AMIGOS O ENEMIGOS?

Durante años se ha dicho que comer carbohidratos por la noche engorda. Pero la ciencia actual muestra una realidad diferente. Todo depende del contexto: cantidad total del día, calidad de los alimentos, tu actividad física y tus objetivos.



TU CUERPO
NO ENTIENDE
DE RELOJES

LA CIENCIA
ACTUAL DICE
OTRA COSA

ENFOCA EN
TU OBJETIVO

ADAPTA A TU
ESTILO DE VIDA



¿DE DÓNDE VIENE ESTE MITO?

- ✓ Estudios antiguos mal interpretados.
- ✓ Asociación de comer tarde con malos hábitos (exceso calórico, sedentarismo).
- ✓ Nuestro cuerpo no "almacena grasa" por comer de noche.



¿QUÉ DICE LA CIENCIA?

- ✓ No hay evidencia de que los carbohidratos por la noche engorden.
- ✓ Lo que importa es el balance calórico total del día o de la semana.
- ✓ El rendimiento, la composición corporal y la salud no dependen de la hora, sino del qué, cuánto y por qué comes.
- ✓ Algunas personas incluso duermen mejor con una cena equilibrada que incluya carbohidratos complejos.



Los carbohidratos no tienen reloj, tu metabolismo sí tiene inteligencia.



¿CUÁNDO PUEDEN SER ÚTILES?

- ✓ Después de entrenar por la tarde o noche: ayudan a la recuperación.
- ✓ Si tienes un estilo de vida activo: te aportan energía para el día siguiente.
- ✓ En dietas para ganar masa muscular: favorecen la síntesis de glucógeno.
- ✓ Si te ayudan a dormir mejor: favorecen la producción de serotonina y melatonina (triptófano + carbohidratos).



¿CUÁNDO PUEDEN NO SER IDEALES?

- ✗ Si exceden tus necesidades calóricas diarias.
- ✗ Si son ultraprocesados o de alto índice glucémico (azúcar, bollería, refrescos, harinas refinadas).
- ✗ Si su consumo nocturno desplaza una cena equilibrada y nutritiva.
- ✗ Si tienes problemas de control de glucemia o resistencia a la insulina (debe individualizarse).



CÓMO INCLUIR CARBOHIDRATOS POR LA NOCHE DE FORMA INTELIGENTE

Elige calidad



Opta por carbohidratos complejos y naturales: arroz integral, avena, quinoa, patata, legumbres, fruta.

Controla la cantidad



Adecua la ración a tu gasto energético y a tu objetivo. No se trata de eliminar, sino de equilibrar.

Combínalos bien



Acompáñalos de proteínas de calidad, grasas saludables y verduras para una digestión y saciedad óptimas.

Escucha a tu cuerpo



Observa cómo te sientes, cómo duermes y cómo rinde tu cuerpo.

Sé constante



La clave está en la consistencia diaria y en los hábitos, no en la hora exacta.



EJEMPLOS DE CENAS EQUILIBRADAS CON CARBOHIDRATOS



Salmon a la plancha con arroz integral y verduras salteadas



Tortilla de claras con patata al horno y ensalada



Yogur natural con avena, frutos rojos y nueces



EN RESUMEN

- ✓ Los carbohidratos por la noche no engordan por sí solos.
- ✓ La clave está en el total del día, la calidad de los alimentos y tu estilo de vida.
- ✓ No tengas miedo a los carbohidratos: úsalos a tu favor.
- ✓ Información basada en ciencia, no en mitos.



RECUERDA

Comer carbohidratos por la noche no es el problema. El problema es comer mal, en exceso y sin consciencia.

Nutrición inteligente, cuerpo en equilibrio, resultados sostenibles.



No se trata de evitar los carbohidratos por la noche, sino de elegir los adecuados para tus objetivos, tu salud y tu bienestar.



APRENDE con contenido científico y actualizado.



COMPRENDE cada concepto y su aplicación práctica.



APLICA estrategias nutricionales basadas en evidencia.



TRANSFORMA tu salud, tu rendimiento y calidad de vida.



CERTIFICATE y destaca como profesional.



TÚ TIENES EL PLAN. NOSOTROS LA CIENCIA.



14.3

MITOS SOBRE PROTEÍNAS

LA VERDAD DETRÁS DE LAS CREENCIAS MÁS COMUNES

Las proteínas son esenciales, pero también son de las más mal entendidas. Aclaramos los mitos para que tomes decisiones con base en ciencia, no en rumores.



LAS PROTEÍNAS:



CONSTRUYEN Y REPARAN TEJIDOS



FORTALECEN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO



AYUDAN A MANTENER LA MASA MUSCULAR



FAVORECEN LA SACIEDAD Y EL CONTROL DEL PESO



PARTICIPAN EN HORMONAS, ENZIMAS Y MÁS

MITO VS REALIDAD

MITO 1

"Las proteínas son solo para quienes hacen ejercicio"

REALIDAD

Todas las personas necesitan proteína para funciones vitales: mantenimiento muscular, enzimas, hormonas, defensas...



MITO 2

"Demasiada proteína daña los riñones"

REALIDAD

En personas sanas, no hay evidencia de daño renal por un alto consumo de proteína. Los riñones se adaptan.



MITO 3

"Las proteínas engordan"

REALIDAD

Las proteínas son las más saciantes y tienen un mayor efecto térmico. Pueden ayudarte a controlar el peso corporal.



MITO 4

"Las proteínas vegetales son incompletas y de menor calidad"

REALIDAD

Combinando diferentes fuentes vegetales a lo largo del día, obtienes todos los aminoácidos esenciales.



MITO 5

"Tomar proteína en polvo es malo y artificial"

REALIDAD

Los suplementos son seguros y útiles cuando hay una necesidad y no se llega con la alimentación. No sustituyen comidas reales.



FUENTES DE PROTEÍNA DE CALIDAD

ANIMALES

- ✓ Pollo, pavo
- ✓ Pescados y mariscos
- ✓ Huevos
- ✓ Carne magra
- ✓ Lácteos (yogur griego, queso cottage, kéfir)



VEGETALES

- ✓ Legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles, soja, guisantes)
- ✓ Tofu, tempeh, seitán
- ✓ Frutos secos y semillas
- ✓ Quinoa, amaranto, avena



Variedad + combinación = proteína completa

¿CUÁNTA PROTEÍNA NECESITAS?

Recomendación general para adultos sanos:



SEDENTARIOS

0,8 – 1,0 g por kg de peso corporal



ACTIVOS / ENTRENAMIENTO

1,2 – 1,6 g por kg de peso corporal



DEPORTES DE FUERZA / HIPERTROFIA

1,6 – 2,2 g por kg de peso corporal



Importante:

Reparte la proteína en 3-4 comidas al día (20-40 g por toma) para optimizar la síntesis muscular.

¿CUÁNDO TOMAR PROTEÍNA?

- ✓ En cada comida principal.
- ✓ Después del entrenamiento (ventana de 1-2 h).
- ✓ Antes de dormir (puede ayudar a la recuperación).

★ Lo más importante no es la hora, sino el total diario y la calidad de tu alimentación.



CLAVES PARA APROVECHAR BIEN LAS PROTEÍNAS

- ✓ Asegura un buen aporte diario según tu objetivo.
- ✓ Elige fuentes variadas y de calidad.
- ✓ Combina con carbohidratos y grasas saludables.
- ✓ Hidrátate y mantén un buen descanso.
- ✓ Entrena de forma adecuada: la proteína construye, el entrenamiento estimula.



! CUIDADO CON...

- ✗ Exceso innecesario de suplementos.
- ✗ Dietas bajas en proteína para "definir".
- ✗ Promesas de músculo rápido sin esfuerzo.
- ✗ Ignorar la calidad global de la dieta.



EN RESUMEN

Las proteínas no son el enemigo ni la solución mágica, son un nutriente esencial.

Infórmate, elige bien y construye tu salud día a día con base en evidencia, no en mitos.



INFORMA



ELIGE



COMBINA



ENTRENA



DESCANSA



No existen atajos. La constancia, una alimentación equilibrada y el entrenamiento adecuado son la verdadera fórmula del progreso.



APRENDE
con contenido científico
y actualizado.



COMPRENDE
cada concepto y su
aplicación práctica.



APLICA
estrategias nutricionales
basadas en evidencia.



TRANSFORMA
tu salud, tu rendimiento
y calidad de vida.



CERTIFÍCATE
y destaca como
profesional.

TÚ TIENES EL PLAN. NOSOTROS LA CIENCIA.

14.4 SUPLEMENTOS INNECESARIOS

NO TODO LO QUE SE VENDE, LO NECESITAS

La industria del fitness y la nutrición mueve miles de millones de euros. Muchos suplementos prometen resultados milagrosos, pero la ciencia es clara: la mayoría son innecesarios para la gran mayoría de personas.



- NO GASTES SIN INFORMACIÓN
- EVALÚA LA EVIDENCIA
- PRIORIZA LO ESENCIAL
- ADAPTA A TUS NECESIDADES
- MENOS ES MÁS, SIEMPRE

¿POR QUÉ SON INNECESARIOS?

- ✓ No aportan beneficios adicionales demostrados.
- ✓ Tu cuerpo obtiene lo que necesita de una dieta equilibrada.
- ✓ Muchos estudios están financiados por las propias marcas.
- ✓ Pueden generar dependencia psicológica y gasto innecesario.



LA VERDAD

Solo unos pocos suplementos tienen respaldo científico sólido y son realmente útiles en casos concretos.



El mejor suplemento siempre será una alimentación real, entrenamiento adecuado y descanso de calidad.

SUPLEMENTOS QUE SUELEN SER INNECESARIOS PARA LA MAYORÍA

- ✗ Batidos sustitutivos de comidas No sustituyen una dieta equilibrada.
- ✗ Detox, tés y cleanses El cuerpo ya se detoxifica solo.
- ✗ Quemadores de grasa Efecto mínimo. Clave: déficit calórico y ejercicio.
- ✗ Testo boosters Sin evidencia en personas sanas con niveles normales.
- ✗ BCAA (en personas que consumen suficiente proteína) Inútiles si ya cubres tus necesidades diarias de proteína.
- ✗ Glutamina (en individuos sanos) El cuerpo la produce por sí mismo.
- ✗ Pre-entrenos ultra estimulantes Exceso de cafeína y ingredientes sin necesidad.
- ✗ Multivitamínicos (sin deficiencias) No aportan beneficios adicionales si tu dieta es adecuada.

¿CUÁNDO UN SUPLEMENTO PUEDE SER ÚTIL?



Objetivos específicos

Rendimiento deportivo avanzado o situaciones muy concretas.



Deficiencias comprobadas

Cuando hay carencias nutricionales reales diagnosticadas.



Comodidad o falta de tiempo

Ej.: proteína en polvo si no llegas a tus requerimientos con comida real.



Etapas especiales

Ej.: embarazo, lactancia, veganismo estricto... (si está indicado).



El suplemento debe ser la excepción, no la regla.

SUPLEMENTOS CON EVIDENCIA Y REALMENTE ÚTILES (EN CASOS CONCRETOS)

- Proteína en polvo Para alcanzar requerimientos diarios.
- Creatina monohidrato Mejora fuerza, potencia y masa muscular.
- Vitamina D Si hay déficit comprobado.
- Omega 3 (EPA/DHA) Beneficios cardiovasculares y antiinflamatorios.
- Magnesio Útil en caso de déficit o alta demanda.
- Hierro / B12 / Calcio Solo si hay déficit diagnosticado.



Siempre consulta con un profesional antes de suplementar.



PREGÚNTATE ANTES DE COMPRAR

- ✓ ¿Tengo un objetivo claro y específico?
- ✓ ¿Existe evidencia científica que lo respalde?
- ✓ ¿Tengo realmente una necesidad o déficit?
- ✓ ¿Mi dieta y entrenamiento están optimizados?
- ✓ ¿El beneficio supera el coste económico y potencial riesgo?

★ Si respondes NO a la mayoría, probablemente no lo necesites.

RIESGOS DE SUPLEMENTOS INNECESARIOS

- € Gasto económico innecesario
- ⚡ Falsa sensación de progreso
- ⚠ Posibles efectos secundarios
- 💊 Interacciones con medicamentos
- 🏠 Desplazar lo importante: dieta, entrenamiento, descanso

CÓMO ELEGIR SI DECIDES SUPLEMENTAR

- ✓ Busca marcas de calidad y transparencia.
- ✓ Revisa la dosis efectiva y los ingredientes.
- ✓ Evita mezclas con "proprietary blends".
- ✓ Consulta fuentes y estudios independientes.
- ✓ Menos marketing, más ciencia.



EN RESUMEN

- ✓ La mayoría de suplementos NO son necesarios.
- ✓ Prioriza comida real, entrenamiento y descanso.
- ✓ Invierte solo en lo que tiene evidencia y necesitas realmente.



Gasta tu dinero en alimentos de calidad, no en promesas vacías.



Ni la mejor pastilla sustituye una mala alimentación y un mal estilo de vida.

¡No hay atajos para la salud y el rendimiento!



APRENDE con contenido científico y actualizado.



COMPRENDE cada concepto y su aplicación práctica.



APLICA estrategias nutricionales basadas en evidencia.



TRANSFORMA tu salud, tu rendimiento y calidad de vida.



CERTÍFICATE y destaca como profesional.

TÚ TIENES EL PLAN. NOSOTROS LA CIENCIA.

14.5 QUEMADORES DE GRASA

¿MILAGRO O MARKETING?

Los quemadores de grasa prometen resultados rápidos sin esfuerzo, pero la realidad es muy diferente. Veamos qué dice la ciencia y cómo tomar decisiones inteligentes.

- NO EXISTEN MILAGROS
- LA EVIDENCIA ES CLAVE
- TU SALUD ES LO PRIMERO
- RESULTADOS SOSTENIBLES
- HÁBITOS, NO ATAJS



¿QUÉ SON LOS QUEMADORES DE GRASA?

Suplementos diseñados para aumentar el gasto energético, la termogénesis o reducir el apetito. Suelen contener una combinación de ingredientes activos.



INGREDIENTES COMUNES

- ✓ **Cafeína**: Estimula el sistema nervioso y puede aumentar el gasto calórico.
- ✓ **Extracto de té verde**: Puede favorecer la oxidación de grasas ligeramente.
- ✓ **L-carnitina**: Participa en el transporte de ácidos grasos.
- ✓ **Garcinia cambogia**: Se le atribuye efecto supresor del apetito.
- ✓ **Sinefrina**: Estimulante termogénico.
- ✓ **Capsaicina**: Puede aumentar la termogénesis.



LA VERDAD CIENTÍFICA

- ✓ El efecto de la mayoría es pequeño y temporal.
- ✓ Ninguno sustituye una dieta equilibrada y el ejercicio.
- ✓ La falta de déficit calórico = no hay pérdida de grasa.
- ✗ Muchos estudios son de corta duración o con sesgos.
- ✗ La constancia en hábitos saludables supera cualquier suplemento.



¿REALMENTE FUNCIONAN?

Pueden ayudar un poco si...

- ✓ Hay un déficit calórico.
- ✓ Se combinan con entrenamiento y buenos hábitos.
- ✓ Se usan ingredientes con evidencia moderada (ej. cafeína, té verde).

No funcionarán si...

- ✗ Esperas resultados sin esfuerzo.
- ✗ Tu alimentación es desordenada.
- ✗ No entrenas o llevas un estilo de vida sedentario.
- ✗ Tienes expectativas irreales.

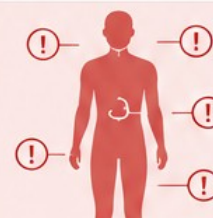


Pueden ser un pequeño apoyo, no la solución.



RIESGOS Y EFECTOS SECUNDARIOS

- ✗ Insomnio, nerviosismo y ansiedad (por estimulantes).
- ✗ Aumento de la presión arterial y frecuencia cardíaca.
- ✗ Problemas digestivos: náuseas, diarrea, acidez.
- ✗ Dolores de cabeza y mareos.
- ✗ Interacciones con medicamentos.



Consulta siempre con un profesional si tienes alguna condición médica o tomas medicación.



¿QUÉ DICE LA EVIDENCIA?



CAFEÍNA

Puede aumentar el gasto energético 3-11%. Efecto moderado.



TÉ VERDE

Efecto leve en la oxidación de grasas (2-4%).



OTROS INGREDIENTES

Resultados variables, poca evidencia sólida en humanos.

LO QUE SÍ FUNCIONA (DE VERDAD)

- ✓ Déficit calórico sostenido.
- ✓ Entrenamiento de fuerza y actividad física.
- ✓ Dieta equilibrada y rica en alimentos reales.
- ✓ Sueño de calidad y manejo del estrés.
- ✓ Paciencia y constancia.

RECUERDA



No necesitas quemadores de grasa, necesitas hábitos que quemen excusas.

La mejor fórmula es simple:



CÓMO ELEGIR SI DECIDES USARLOS

- ✓ Busca productos con ingredientes respaldados.
- ✓ Revisa dosis efectivas y posibles efectos secundarios.
- ✓ Evita promesas exageradas: "pierde 10 kg en 7 días".
- ✓ Elige marcas de calidad y transparentes.
- ✓ Úsalos como complemento, no como solución.



SEÑALES DE ALARMA

- ✗ Prometen resultados rápidos sin esfuerzo.
- ✗ No indican dosis de los ingredientes.
- ✗ Contienen ingredientes prohibidos o peligrosos.
- ✗ Falta de estudios o evidencia.
- ✗ Precios demasiado bajos o demasiado altos sin justificación.



EN RESUMEN

Los quemadores de grasa pueden tener un pequeño efecto, pero no hacen magia. Tu esfuerzo diario, tus hábitos y tu constancia son los verdaderos quemadores. Invierte en tu estilo de vida, no en atajos.



No existen los atajos. La salud, el rendimiento y la composición corporal se construyen día a día. Sé inteligente, sé constante, sé imparable.



APRENDE con contenido científico y actualizado.



COMPRENDE cada concepto y su aplicación práctica.



APLICA estrategias nutricionales basadas en evidencia.



TRANSFORMA tu salud, tu rendimiento y calidad de vida.



CERTIFÍcate y destaca como profesional.

TÚ TIENES EL PLAN. NOSOTROS LA CIENCIA.

14.6

DETOX Y AYUNOS EXTREMOS

¿NECESARIOS O SOLO MODAS PELIGROSAS?

Nuestro cuerpo ya tiene sistemas naturales de desintoxicación y regulación. Las dietas detox y los ayunos extremos prometen “limpiar” y “reiniciar” el organismo, pero la ciencia cuenta otra historia.



TU CUERPO
YA SE DESINTOXICA

LA CIENCIA
ES TU MEJOR GUÍA

EQUILIBRIO
SIEMPRE

CUIDA TU SALUD,
NO LA PONGAS
EN RIESGO

¿QUÉ ES UN DETOX?

Se refiere a planes alimentarios o productos que prometen eliminar “toxinas” del cuerpo.

Ejemplos comunes:

- ✓ Zumos detox
- ✓ Tés depurativos
- ✓ Dietas líquidas
- ✓ Batidos “limpiadores”
- ✓ Suplementos detox



¿QUÉ ES UN AYUNO EXTREMO?

Restricción calórica muy severa o ayunos prolongados sin supervisión profesional.

Ejemplos comunes:

- ✓ Ayunos de más de 48-72 h
- ✓ Ayunos de solo agua
- ✓ Dietas de 200-500 kcal/día
- ✓ Alternancia extrema de ayuno y atracones



LA VERDAD CIENTÍFICA

- ✓ No existen “toxinas” que necesitemos eliminar con dietas o productos detox.
- ✓ Nuestro hígado, riñones, pulmón, piel e intestino ya se encargan de desintoxicar el cuerpo.
- ✓ Los ayunos extremos pueden generar más problemas que beneficios.
- ✓ La clave no es “limpiar” el cuerpo, sino cuidarlo cada día.

¿CÓMO SE DESINTOXICA REALMENTE TU CUERPO?

Tus órganos trabajan 24/7 para mantenerte sano.



HÍGADO

Filtra y transforma sustancias tóxicas en compuestos inofensivos.



RIÑONES

Eliminan desechos a través de la orina y regulan líquidos y minerales.



PULMONES

Expulsan dióxido de carbono y sustancias volátiles por la respiración.



PIEL

Elimina toxinas a través del sudor y actúa como barrera protectora.



INTESTINO

Elimina desechos no útiles a través de las heces.



No necesitan “ayudas milagrosas”. Necesitan hábitos saludables.

RIESGOS DE DETOX Y AYUNOS EXTREMOS

- ✗ Déficits de nutrientes esenciales
- ✗ Pérdida de masa muscular
- ✗ Fatiga, mareos y falta de concentración
- ✗ Alteraciones hormonales
- ✗ Disminución del metabolismo
- ✗ Efecto rebote y atracones posteriores
- ✗ Problemas digestivos y desequilibrios de electrolitos
- ✗ Riesgo de trastornos de la conducta alimentaria



Lo que empieza como “limpieza” puede terminar en daño.

¿CUÁNDO PUEDE SER ÚTIL EL AYUNO?

El ayuno intermitente moderado puede tener beneficios si se hace con sentido y personalización.

- ✓ Mejora la sensibilidad a la insulina
- ✓ Favorece la autofagia celular
- ✓ Puede ayudar en control de peso (si se combina con buena alimentación)
- ✓ Debe adaptarse a cada persona y estilo de vida



Siempre con asesoramiento profesional y sin extremos.

ALTERNATIVAS SALUDABLES

No necesitas detox. Necesitas hábitos.

- 🍴 Alimentación real y variada
- 📄 Hidratación adecuada
- 🌙 Sueño de calidad
- 🏃 Ejercicio regular
- 🧘 Gestión del estrés
- 🚫 Evitar alcohol y ultraprocesados



SEÑALES DE ALERTA

- ✗ Debilidad constante
- ✗ Irritabilidad y cambios de humor
- ✗ Caída del cabello y uñas frágiles
- ✗ Problemas de concentración
- ✗ Alteraciones menstruales
- ✗ Desmayos o mareos frecuentes



Escucha a tu cuerpo. No ignores las señales.



EN RESUMEN

- ✓ Tu cuerpo ya sabe desintoxicarse. Confía en él.
- ✓ Los detox y ayunos extremos no son necesarios y pueden ser peligrosos.
- ✓ La constancia en hábitos saludables es el verdadero camino.
- ✓ Equilibrio, evidencia y sentido común siempre.



No se trata de “limpiar” tu cuerpo, se trata de nutrirlo, cuidarlo y respetarlo cada día.



No existen atajos. Tu salud es tu mayor inversión. Invierte en hábitos, no en promesas vacías.



APRENDE
con contenido científico
y actualizado.



COMPRENDE
cada concepto y su
aplicación práctica.



APLICA
estrategias nutricionales
basadas en evidencia.



TRANSFORMA
tu salud, tu rendimiento
y calidad de vida.



CERTÍFICATE
y destaca como
profesional.

TÚ TIENES EL PLAN. NOSOTROS LA CIENCIA.

14.7 REDES SOCIALES Y DESINFORMACIÓN

NO TODO LO QUE SE VIRALIZA ES VERDAD

Las redes sociales pueden ser una fuente de inspiración, pero también de desinformación. Aprender a filtrar lo que vemos es clave para cuidar nuestra salud y la de quienes nos rodean.



- ❓ CUESTIONA SIEMPRE
- ✅ CONFÍA EN LA CIENCIA
- ⚖️ NO TODO LO POPULAR ES VERDAD
- 👤 TU SALUD, TU DECISIÓN
- 🌱 INFORMA, EDUCA, TRANSFORMA



¿POR QUÉ ES UN PROBLEMA?

- ✓ La desinformación se difunde más rápido que la evidencia científica.
- ✓ Muchos contenidos priorizan el impacto sobre la veracidad.
- ✓ Puede generar hábitos perjudiciales, miedos innecesarios y falsas expectativas.
- ✓ Afecta especialmente a temas de nutrición, suplementos, ejercicio y salud.



TIPOS DE CONTENIDOS ENGAÑOSOS

- ✗ Promesas milagrosas: "Baja 10 kg en 7 días"
- ✗ Testimonios sin evidencia científica
- ✗ Antes y después poco creíbles
- ✗ Teorías conspirativas sobre salud
- ✗ Recomendaciones sin base profesional
- ✗ Uso de lenguaje alarmista o sensacionalista
- ✗ Generalizaciones: "esto es malo para todos"
- ✗ Datos sacados de contexto
- ✗ Publicidad disfrazada de consejo



LA VERDAD CIENTÍFICA

- ✓ La ciencia avanza con estudios rigurosos, no con tendencias.
- ✓ No existen soluciones mágicas ni atajos.
- ✓ Cada persona es única: lo que funciona para uno, puede no funcionar para otro.
- ✓ La constancia y el estilo de vida saludable son la base de los resultados reales.
- ✓ Los profesionales se forman, actualizan y basan sus recomendaciones en evidencia.



CÓMO IDENTIFICAR INFORMACIÓN FIABLE EN REDES SOCIALES



¿QUIÉN LO DICE?

Revisa si la persona tiene formación, experiencia y está cualificada.



¿QUÉ FUENTES CITA?

Las fuentes deben ser estudios científicos, organismos oficiales o instituciones reconocidas.



¿HAY EVIDENCIA?

Busca estudios, no opiniones. La evidencia científica es la base de toda recomendación.



¿ES EQUILIBRADO?

Desconfía de mensajes extremos. La verdad suele estar en el equilibrio.



¿ES ACTUAL?

La ciencia evoluciona. Asegúrate de que la información no está desactualizada.



¿BUSCA EDUCAR O VENDER?

Si el objetivo es venderte algo, su consejo puede estar sesgado.



Si tienes dudas, consulta siempre con un profesional de la salud cualificado.



CUIDADO CON...

- ✗ Influencers sin formación que dan consejos médicos.
- ✗ Retos virales peligrosos (dietas muy bajas en calorías, ayunos extremos, etc.).
- ✗ Suplementos "milagro" sin respaldo científico.
- ✗ Desinformación sobre vacunas, intolerancias, alimentos "prohibidos", etc.
- ✗ Comparaciones irreales que afectan tu autoestima.



LO QUE SÍ FUNCIONA

- ✓ Información basada en ciencia y experiencia.
- ✓ Hábitos sostenibles en el tiempo.
- ✓ Alimentación equilibrada y personalizada.
- ✓ Ejercicio regular y adaptado a ti.
- ✓ Descanso, manejo del estrés y bienestar emocional.
- ✓ Paciencia y constancia.



TU RESPONSABILIDAD COMO CONSUMIDOR

- ✓ Piensa antes de creer.
- ✓ Verifica antes de compartir.
- ✓ No propagues información sin confirmar.
- ✓ Educa a tu entorno con respeto y conocimiento.
- ✓ Respeta tu cuerpo y tu salud por encima de cualquier tendencia.



TÚ TIENES EL PODER

Elige información que te empodere, no que te confunda. Tu cuerpo no es un experimento. Es tu hogar.



EN RESUMEN

- ✓ Las redes sociales son herramientas poderosas, pero no siempre confiables.
- ✓ La desinformación puede poner en riesgo tu salud y tus decisiones.
- ✓ Aprende a filtrar, cuestionar y buscar evidencia.
- ✓ Tu mejor aliada siempre será la ciencia y el sentido común.



No te dejes llevar por lo que está de moda, sino por lo que te hace bien de verdad.



APRENDE con contenido científico y actualizado.



COMPRENDE cada concepto su aplicación práctica.



APLICA estrategias nutricionales basadas en evidencia.



TRANSFORMA tu salud, tu rendimiento y calidad de vida.



CERTIFÍCATE y destaca como profesional.

TÚ TIENES EL PLAN. NOSOTROS LA CIENCIA.



14.8 CÓMO IDENTIFICAR INFORMACIÓN FIABLE

PIENSA CRÍTICO, DECIDE CON INTELIGENCIA

En un mundo lleno de información, tu mejor herramienta es el pensamiento crítico. Aprender a evaluar la calidad de la información te permitirá tomar decisiones más seguras para tu salud y tu vida.

9 CLAVES PARA IDENTIFICAR INFORMACIÓN FIABLE

1 ¿QUIÉN ES EL AUTOR? ¿Tiene formación, experiencia o credenciales? ✓ Busca su formación académica. ✓ Verifica su experiencia en el tema.	2 ¿DÓNDE SE PUBLICA? ¿Es un medio, revista o institución de confianza? ✓ Prefiere fuentes oficiales, científicas o académicas. ✓ Desconfía de blogs anónimos o medios sensacionalistas.	3 ¿HAY EVIDENCIA CIENTÍFICA? ¿Se basan sus afirmaciones en estudios? ✓ Busca referencias a estudios científicos. ✓ Revisa si los estudios son actuales y relevantes.	4 ¿LOS DATOS SON REALES? ¿Presenta datos verificables y contextualizados? ✓ Desconfía de datos sin fuente. ✓ Evita porcentajes o cifras sacadas de contexto.	5 ¿HAY SESGOS O CONFLICTOS? ¿Hay intereses económicos o ideológicos? ✓ Infórmate sobre posibles conflictos de interés. ✓ Evita información con intención de vender o asustar.	6 ¿ESTÁ ACTUALIZADA? ¿Es información reciente y actualizada? ✓ La ciencia avanza: busca información actual. ✓ Revisa la fecha de publicación.	7 ¿CÓMO ES EL LENGUAJE? ¿Usa lenguaje objetivo o alarmista? ✓ Desconfía de palabras como "milagroso", "secreto", "100% efectivo". ✓ El lenguaje científico es claro y objetivo.	8 ¿QUÉ DICEN OTROS EXPERTOS? ¿Existe consenso entre profesionales del área? ✓ Consulta diferentes fuentes y compara. ✓ Busca opiniones de expertos independientes.	9 ¿APORTA VALOR REAL? ¿Esta información te ayuda a tomar mejores decisiones? ✓ Debe ser útil, aplicable y basada en la evidencia. ✓ Si solo genera miedo o confusión, no es fiable.
---	---	--	--	---	---	---	--	---

EJEMPLOS PRÁCTICOS

INFORMACIÓN NO FIABLE

- ✗ "Pierde 10 kg en 3 días"
- ✗ Sin autor ni referencias
- ✗ Promete resultados milagrosos
- ✗ Solo testimonios personales
- ✗ Idioma alarmista
- ✗ Vende un producto o servicio como única solución

⚠ Probablemente NO es fiable.

INFORMACIÓN FIABLE

- ✓ Autor con formación acreditada
- ✓ Publicada en revista científica o institución oficial
- ✓ Basada en estudios con muestra y metodología
- ✓ Referencia múltiples estudios
- ✓ Lenguaje claro y objetivo
- ✓ No busca venderte nada

✓ Probablemente SÍ es fiable.

FUENTES FIABLES DE INFORMACIÓN

- Artículos científicos**
Revisados por pares en revistas indexadas (PubMed, Scopus, ScienceDirect)
- Instituciones oficiales**
OMS, EFSA, NIH, universidades, colegios profesionales
- Profesionales cualificados**
Dietistas-nutricionistas, médicos, fisioterapeutas, psicólogos con formación acreditada
- Libros y guías basadas en evidencia**
Manuales y guías clínicas actualizadas
- Bases de datos y revisiones sistemáticas**
Cochrane Library, Systematic Reviews

HERRAMIENTAS ÚTILES

- Verifica la fuente**
¿Es una web, revista o institución reconocida?
- Busca el estudio original**
No te quedes solo con el resumen popular.
- Consulta a un profesional**
Ante dudas, pregunta siempre a un experto cualificado.
- Contrasta siempre**
No te quedes con una sola opinión.

SEÑALES DE ALERTA

- ✗ Promesas de resultados rápidos o milagrosos
- ✗ Uso de lenguaje alarmista o sensacionalista
- ✗ Falta de referencias o estudios
- ✗ Testimonios como única prueba
- ✗ Información desactualizada
- ✗ Conspiraciones o teorías sin evidencia



RECUERDA

La información tiene poder.
Elige bien lo que consumes.
Tu mente crítica es tu mejor defensa
contra la desinformación.

APLICA SIEMPRE

- ✓ Cuestiona lo que ves.
- ✓ Busca la evidencia.
- ✓ Confía en la ciencia.
- ✓ Aplica lo que realmente funciona.



EN RESUMEN



No todo lo que se viraliza es verdad, no todo lo que parece científico lo es realmente.



Aprender a filtrar la información mejora tu salud, tus decisiones y tu calidad de vida.



La ciencia y el pensamiento crítico son las claves para vivir con más bienestar y libertad.



APRENDE
con contenido científico
y actualizado.



COMPRENDE
cada concepto y su
aplicación práctica.



APLICA
estrategias nutricionales
basadas en evidencia.



TRANSFORMA
tu salud, tu rendimiento
y calidad de vida.



CERTÍFICATE
y destaca como
profesional.

TÚ TIENES EL PLAN. NOSOTROS LA CIENCIA.

14.9

CONCLUSIONES

TEST DEL MÓDULO

Hemos recorrido juntos los mitos más comunes de la nutrición y el bienestar. Ahora tienes las herramientas para elegir con criterio, basándote en la ciencia y en lo que realmente funciona.



LO MÁS IMPORTANTE QUE DEBES RECORDAR



1. NO EXISTEN ATAJOS

La salud y los resultados reales se construyen con hábitos, constancia y paciencia.



2. LA CIENCIA ES TU GUÍA

La evidencia científica es la mejor brújula para tomar decisiones informadas.



3. EQUILIBRIO Y SENTIDO COMÚN

No se trata de eliminar alimentos ni obsesionarse, sino de encontrar un equilibrio sostenible.



4. CUESTIONA, INVESTIGA, COMPRUEBA

No creas todo lo que ves en redes. Busca fuentes fiables y contrasta la información.



5. CADA PERSONA ES ÚNICA

Lo que funciona para uno, puede no funcionar para otro. Personaliza siempre.



6. TU SALUD ES LO PRIMERO

Evita modas, promesas vacías y productos innecesarios que puedan poner en riesgo tu salud.



7. FORMACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

Sigue aprendiendo y rodeate de profesionales que basen sus consejos en evidencia.



TU DECISIÓN, TU FUTURO

Elegir información de calidad hoy, es invertir en tu salud, en tu energía y en tu bienestar a largo plazo.

TÚ TIENES EL PODER DE TRANSFORMAR TU VIDA.



TEST DEL MÓDULO 14

Responde las siguientes preguntas y pon a prueba lo que has aprendido.



1. ¿Cuál es la mejor estrategia para perder grasa de forma sostenible?

- (A) Dietas milagro muy restrictivas
- (B) Ejercicio extremo todos los días
- (C) Déficit calórico moderado, entrenamiento y hábitos saludables
- (D) Suplementos quemadores de grasa

2. ¿Es cierto que comer carbohidratos por la noche engorda?

- (A) Sí, siempre se almacenan como grasa
- (B) No, lo que importa es el balance calórico total del día
- (C) Solo si haces ejercicio por la mañana
- (D) No se deben comer después de las 20 h

3. ¿Qué es un mito sobre las proteínas?

- (A) Cuanta más proteína, mejor
- (B) Las proteínas engordan siempre
- (C) Solo los deportistas necesitan proteína
- (D) Las proteínas son esenciales para mantener y reparar tejidos



ANTES DE RESPONDER...

- ✓ Lee cada pregunta con atención.
- ✓ Elige la opción más correcta.
- ✓ Solo una respuesta es válida.
- ✓ ¡Confía en lo que has aprendido!

4. ¿Qué suplemento es innecesario para la mayoría de personas sanas?

- (A) Proteína en polvo (si no llegas a la cantidad diaria)
- (B) Creatina (en personas que entrenan)
- (C) Multivitamínicos sin deficiencias
- (D) Magnesio (si hay deficiencia)

5. ¿Los quemadores de grasa son efectivos para perder peso?

- (A) Sí, aceleran mucho el metabolismo
- (B) No, su efecto es mínimo y no sustituyen hábitos saludables
- (C) Sí, si se combinan con una dieta detox
- (D) Solo funcionan si haces ayuno extremo

6. ¿Qué práctica detox NO está recomendada por la ciencia?

- (A) Aumentar el consumo de frutas y verduras
- (B) Beber suficiente agua
- (C) Ayunos extremos prolongados
- (D) Dormir bien y reducir el estrés

7. ¿Por qué las redes sociales pueden ser una fuente de desinformación?

- (A) Porque todos los perfiles son falsos
- (B) Porque priorizan la viralidad sobre la evidencia
- (C) Porque solo publican estudios científicos
- (D) Porque no permiten hacer preguntas

8. ¿Cuál es la clave para identificar información fiable?

- (A) Que tenga muchos "me gusta" o comentarios
- (B) Que esté basada en evidencia, con fuentes confiables
- (C) Que lo recomiende un influencer
- (D) Que sea gratis

9. ¿Qué debes hacer ante una afirmación milagrosa sobre salud o nutrición?

- (A) Compartirla inmediatamente
- (B) Ignorarla sin investigar
- (C) Cuestionarla, buscar evidencia y consultar a un profesional
- (D) Probarla por tu cuenta

10. ¿Qué hábito es fundamental para evitar caer en mitos y errores?

- (A) Seguir todas las modas
- (B) Aprender a pensar críticamente y mantenerse informado
- (C) Tomar suplementos al azar
- (D) Copiar dietas de otras personas



CLAVES DE RESPUESTAS

1-C | 2-B | 3-D | 4-C | 5-B
6-C | 7-B | 8-B | 9-C | 10-B



¿CÓMO TE HA IDO?

9-10 aciertos: ¡Excelente! Dominas los conceptos.
6-8 aciertos: Buen trabajo, sigue reforzando tu conocimiento.
0-5 aciertos: Repasa el módulo y vuelve a intentarlo.

RECUERDA SIEMPRE

La información correcta cambia tu mente.
Los hábitos correctos cambian tu cuerpo.
La constancia cambia tu vida.
TÚ TIENES EL PODER DE ELEGIR MEJOR.



APRENDE
con contenido científico
y actualizado.



COMPRENDE
cada concepto y su
aplicación práctica.



APLICA
estrategias nutricionales
basadas en evidencia.



TRANSFORMA
tu salud, tu rendimiento
y calidad de vida.



CERTIFÍCATE
y destaca como
profesional.

TÚ TIENES EL PLAN. NOSOTROS LA CIENCIA.