

Açúcar orgânico tem a mesma quantidade de calorias que o refinado

A nutróloga e diretora da ABRAN fala dos mitos e verdades sobre dietas e alimentação saudável

24/08/2016 17:30:56

Informações sobre alimentação e dieta são divulgadas diariamente em blogs, revistas, jornais, sites, canais de vídeo, enfim, e diversas mídias a todo tempo. No entanto, muitas destas informações são desconstruídas, contraditórias ou pouco embasadas.

Na verdade algumas não podem ser consideradas fontes seguras e os conteúdos muitas vezes não são assinados por profissionais da saúde, especializados.

Diane disso, é recomendável buscar informações verdadeiras e seguras diretamente com os profissionais da área da saúde ou em canais reconhecidos e competentes no assunto.

Essa avaliação é crucial na hora de manter a dieta adequada para perder peso de maneira saudável. A médica nutróloga e diretora da Associação Brasileira de Nutrologia – ABRAN, Dra. Vivian Suen, fala sobre as principais dúvidas que recebe de pacientes que precisam diferenciar o que é mito e o que é verdade dentro desse universo.

Veja alguns dos principais e mais pesquisados mitos e verdades sobre a alimentação saudável, de acordo com a Dra. Vivian Suen, publicados no site Corpo & Estética: <http://corpoeestetica.com/mitos-e-verdades-sobre-alimentacao-saudavel/>