

## **IMF Business School desmiente 5 bulos sobre los alimentos típicos en Navidad que no llegarán por Whatsapp**

### **IMF Business School desmiente 5 bulos que abuelos, padres o tíos se han encargado de transmitir de generación en generación sin ninguna base científica**

La Navidad es una época llena de color, luz, esperanza, reencuentros y de mentiras. Así es. Porque Papá Noel no entra por la chimenea ni los Reyes Magos echan horas extras en estas fechas y mucho menos nadie se va a hacer rico solo por el hecho de comer lentejas el 31 de diciembre. Además, el número de mitos y mentiras alrededor de la Navidad y la comida no deja de crecer cada año. Conscientes de ello y como expertos en esta área, desde IMF Business School han elaborado una guía con 5 bulos que abuelos, padres o tíos se han encargado de transmitir de generación en generación sin ninguna base.

La cabeza es lo mejor de la gamba: FALSO. En la cabeza de los mariscos hay colesterol y cadmio, un metal pesado que contamina los mares y se acumula en las vísceras de las cabezas de los crustáceos. Además, a la mayoría de los mariscos, también los congelados, para prolongar su vida y mantenerlos más frescos se les añaden sulfitos y éstos se concentran en las cabezas.

Para conservar el jamón en Navidad lo bueno es taparlo con su propia corteza: FALSO. Otro de los grandes bulos relacionados con la Navidad es la conservación del jamón. En muchos hogares españoles se cubre con su propia corteza. Sin embargo, esto no sirve ya que lo único que se consigue es que no se oxigene, pero que su sabor cambie. Los expertos jamoneros aconsejan ponerle encima un paño o lonchas muy finas de tocino adheridas perfectamente a la superficie del corte para evitar que se acabe resecaando o enmoheciendo y comerlo cuanto antes.

Usar una cuchara para mantener el gas: FALSO. Otras de las estampas típicas durante las comidas de Navidad es ver las botellas de espumosos o bebidas gaseosas con una cuchara de plata con el mango colgando dentro para evitar que el gas se pierda. Entre los argumentos que utilizan para apoyar esta idea que no tiene base científica demostrada es que mantendría el aire más frío y esto haría que las burbujas desaparecieran más lentamente. Esta Navidad, cucharas fuera.

Tragarse las pepitas de las uvas es malo: FALSO. Seguro que muchos se han tragado las pepitas de uva en su carrera por tomárselo al ritmo de las 12 campanadas, ¡qué no cunda el pánico! No solo no es malo si no que las semillas de uva previenen enfermedades cardiovasculares y mejoran la circulación sanguínea; contienen vitaminas C y E, betacarotenos y polifenoles que, además de fortalecer el sistema inmunológico, previenen el envejecimiento prematuro gracias a su acción antioxidante.

El turrón sin azúcar no engorda: FALSO. La abuela se quedó sin excusa! Un informe de la

Organización de Consumidores (OCU) alerta que el turrón sin azúcar tiene sólo 54 calorías menos que un turrón tradicional. De hecho, al comparar uno con otro han visto como el turrón sin azúcar tienen una media de 4,5% más de grasa y solo un 11% menos de calorías. Por lo que aunque contienen menos cantidad de azúcar, ni son menos calóricos ni contienen menos grasas.

Estas son solo algunos de los mitos y bulos que muchos conocen y aceptan como ciertos sin cuestionarlos. Por eso es tan importante y necesaria la formación de profesionales en el sector que pueda desmentir. De hecho, desde IMF Business School han puesto en marcha dos programas orientados a la especialización en este sector: el Máster en Dietética, Nutrición y Seguridad Alimentaria y el Máster en Calidad, Higiene y Seguridad Alimentaria Online.

**Datos de contacto:**

Redacción  
91 411 58 68

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Ocio](#)

---

**NotasdePrensa**

<http://www.notasdeprensa.es>