



UNIVERSIDAD
DE BURGOS

verano UBU
2018

CURSOS DE VERANO

*Ciencia, pseudociencia y
pensamiento mágico*

Mitos nutricionales *Convencidos pero Equivocados*

Juan Revenga Frauca

Dietista-nutricionista Nº Col. ARA00027

Profesor Universidad San Jorge, Fac. CC de la Salud

Colaborador de
NAUKAS
ciencia, escepticismo y humor

EL COMIDISTA



universidad
SANJORGE
GRUPO SANVALERO



El nutricionista de la General
Juan Revenga



 Seguir a @juan_revenga



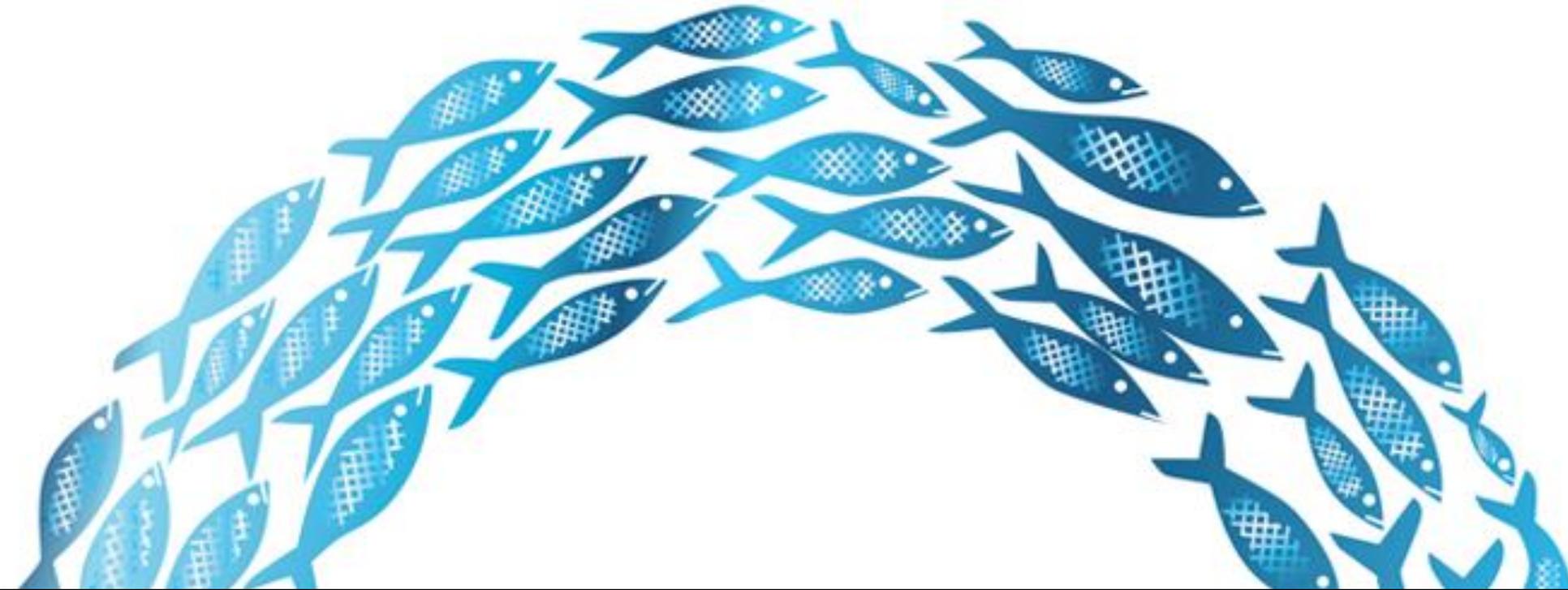




1. El normal y esperable avance de la ciencia



Past | Present





**this much
every day!**



FLORIDA *THEY'RE THE SWEETEST* **ORANGES**

Whoa — it's Vitamin C!

**Drink this much
Florida Orange Juice
every day!**



Midsummer heat can't get you down if there's an ice-cold pitcher of Florida Orange Juice handy! Cool . . . refreshing . . . and full of Vitamin C—see within your bottle doesn't store up. Don't take half-measures with old-fashioned/hot puritan juice glasses. For a full measure of health and refreshment—cool off with a full big glass of Florida Orange Juice.

FLORIDA FRESH-FROZEN CONCENTRATE

Fast-track. Pour in cool handy form. Add three parts water, stir, pour full big glass. Fine idea — see sugar added.

FLORIDA CANNED

Always ready to serve all in moments! Shake. Measure full strength. No wonder! Florida Orange Juice is the most delicious, efficient and refreshing!

Keep a pitcher cold and handy!

FLORIDA *THEY'RE THE SWEETEST* **ORANGES**

FLORIDA ORANGE COMMISSION, GAINESVILLE, FLORIDA



Why I
Don't Give
my Kids



WHEN
olive
oil
IS



.....> UNHEALTHY



¡AZÚCAR!

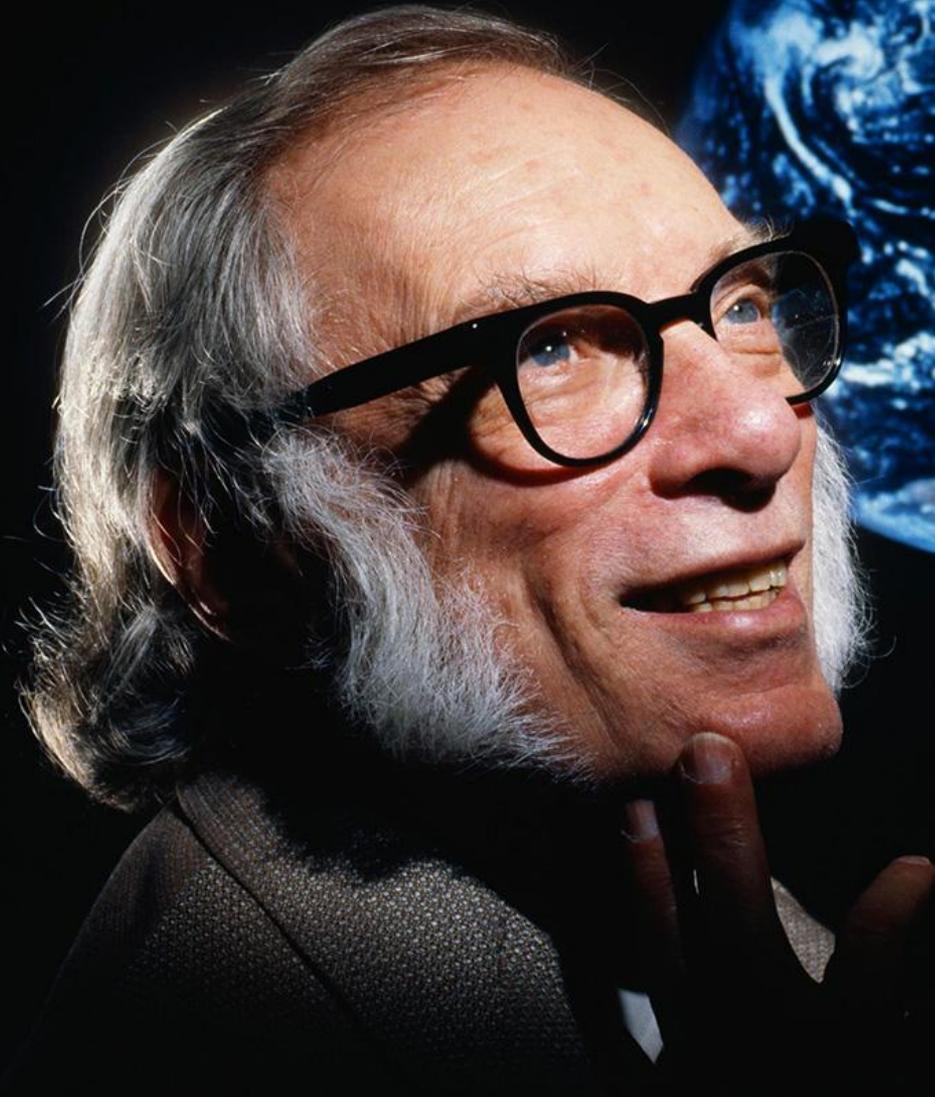


SUGAR



KILLS



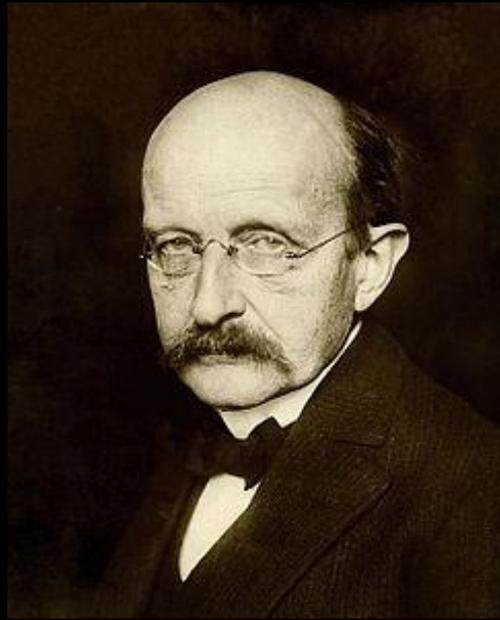


80%



80% OFF

50
Years

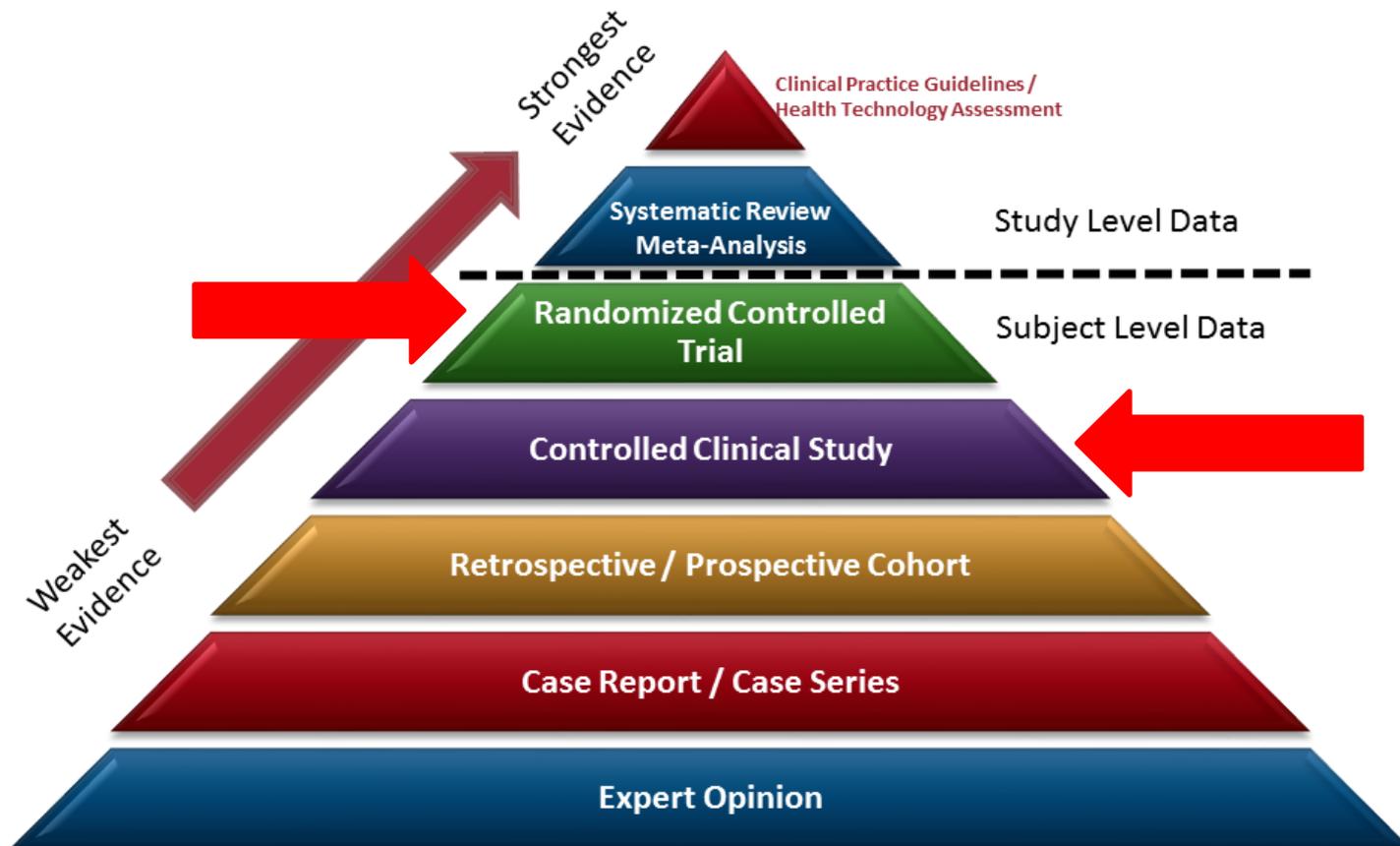


*Una nueva verdad científica no suele imponerse
convenciendo a sus oponentes sino más bien porque sus
oponentes desaparecen paulatinamente y son
sustituidos por una nueva generación familiarizada
desde el principio con la (nueva) verdad*

Max Planck



2. La escasa evidencia de los estudios sobre nutrición





(x)

A word cloud containing various terms such as: PATIENCE, APPREHENSION, COURAGE, HOPE, BOREDOM, MODESTY, TERMINATION, PAIN, REASON, NOSTALGIA, OBSESSION, PEACE, DREAM, and many others.



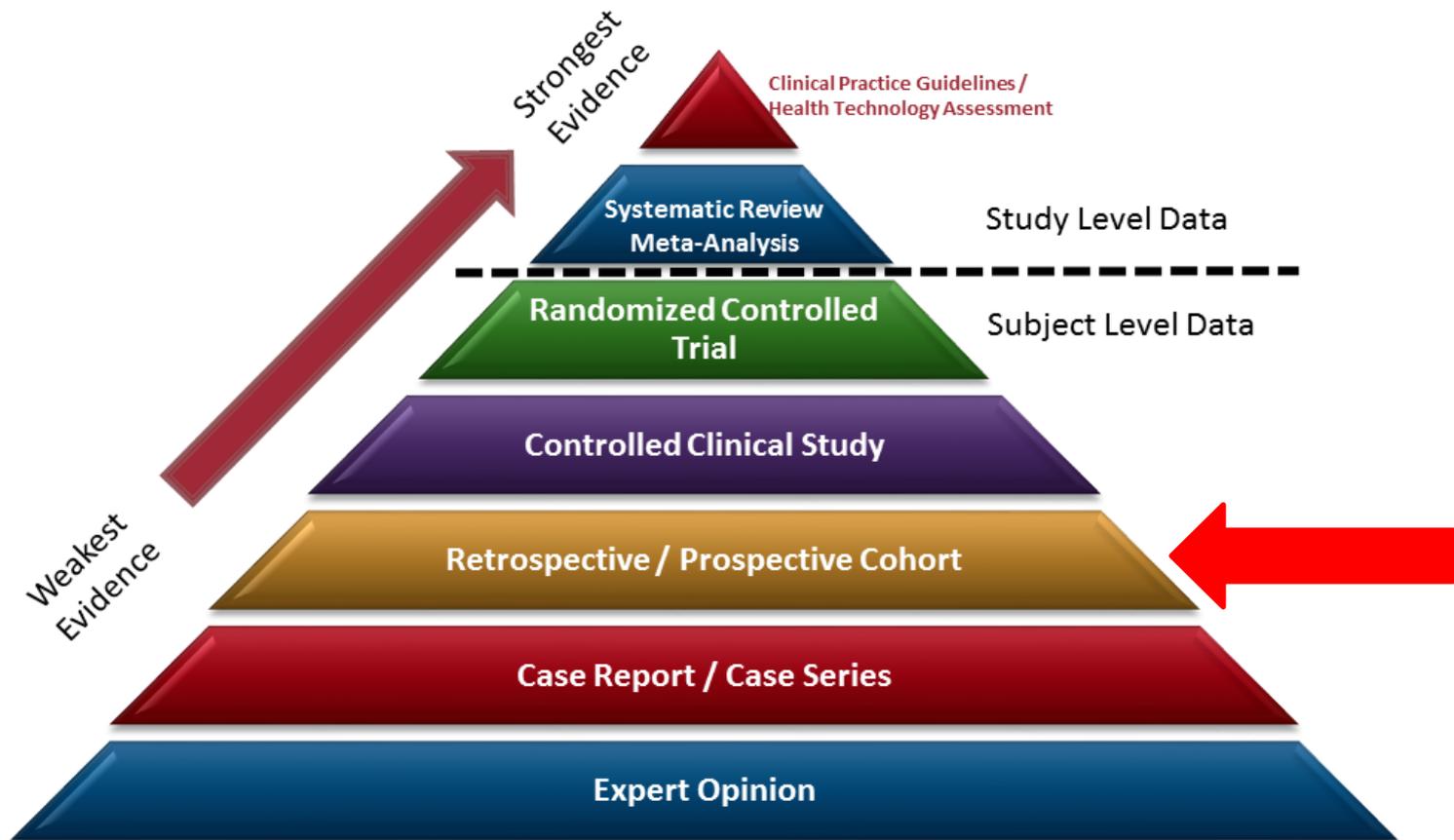


El consumo moderado de cerveza puede mejorar la función cardiaca global tras sufrir un infarto

El consumo moderado de alcohol, entre 10 y 30 gramos al día, se asocia a un menor riesgo de infarto de miocardio o muerte en estudios en poblaciones con grave riesgo cardiovascular y pacientes con enfermedades coronarias.

http://www.heraldo.es/noticias/gastronomia/2013/05/23/el_consumo_cerveza_puede_mejorar_funcion_cardiaca_tras_infarto_235594_1311024.html







(x)

TI:ME



CORRELATION



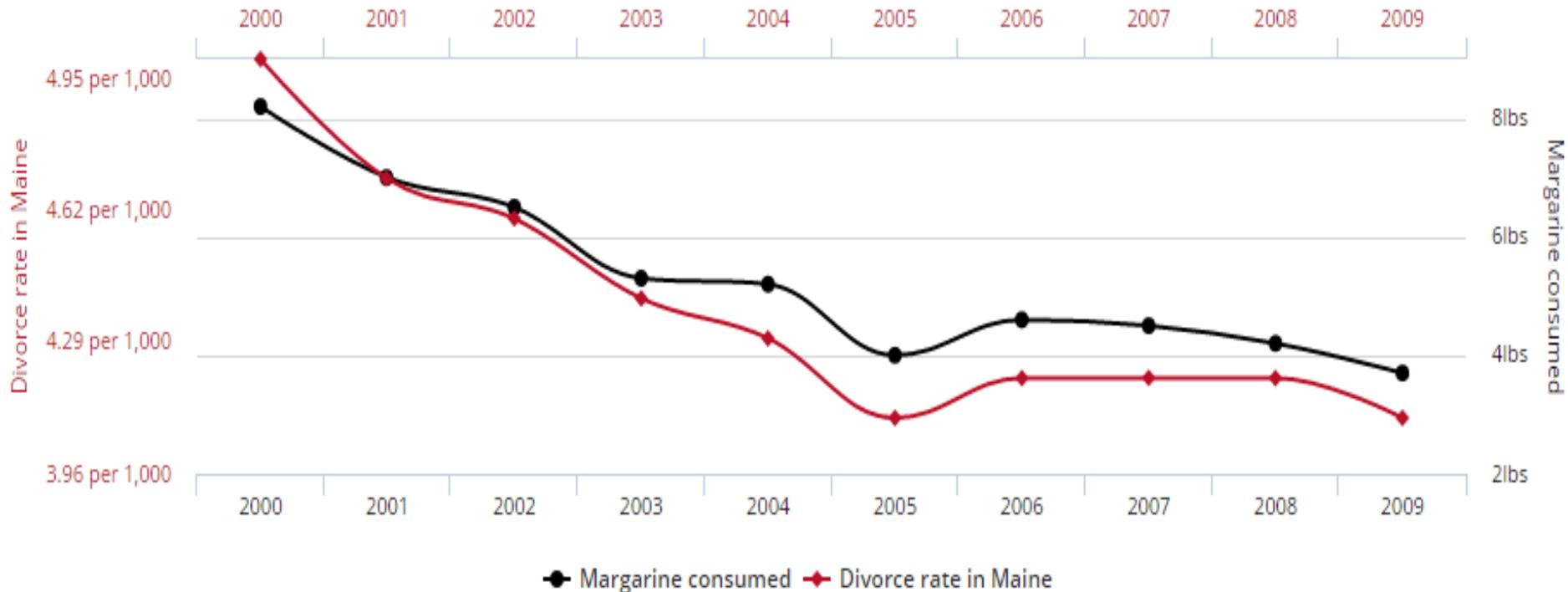
CAUSATION

Divorce rate in Maine

correlates with

Per capita consumption of margarine

Correlation: 99.26% ($r=0.992558$)



tylervigen.com

Data sources: National Vital Statistics Reports and U.S. Department of Agriculture

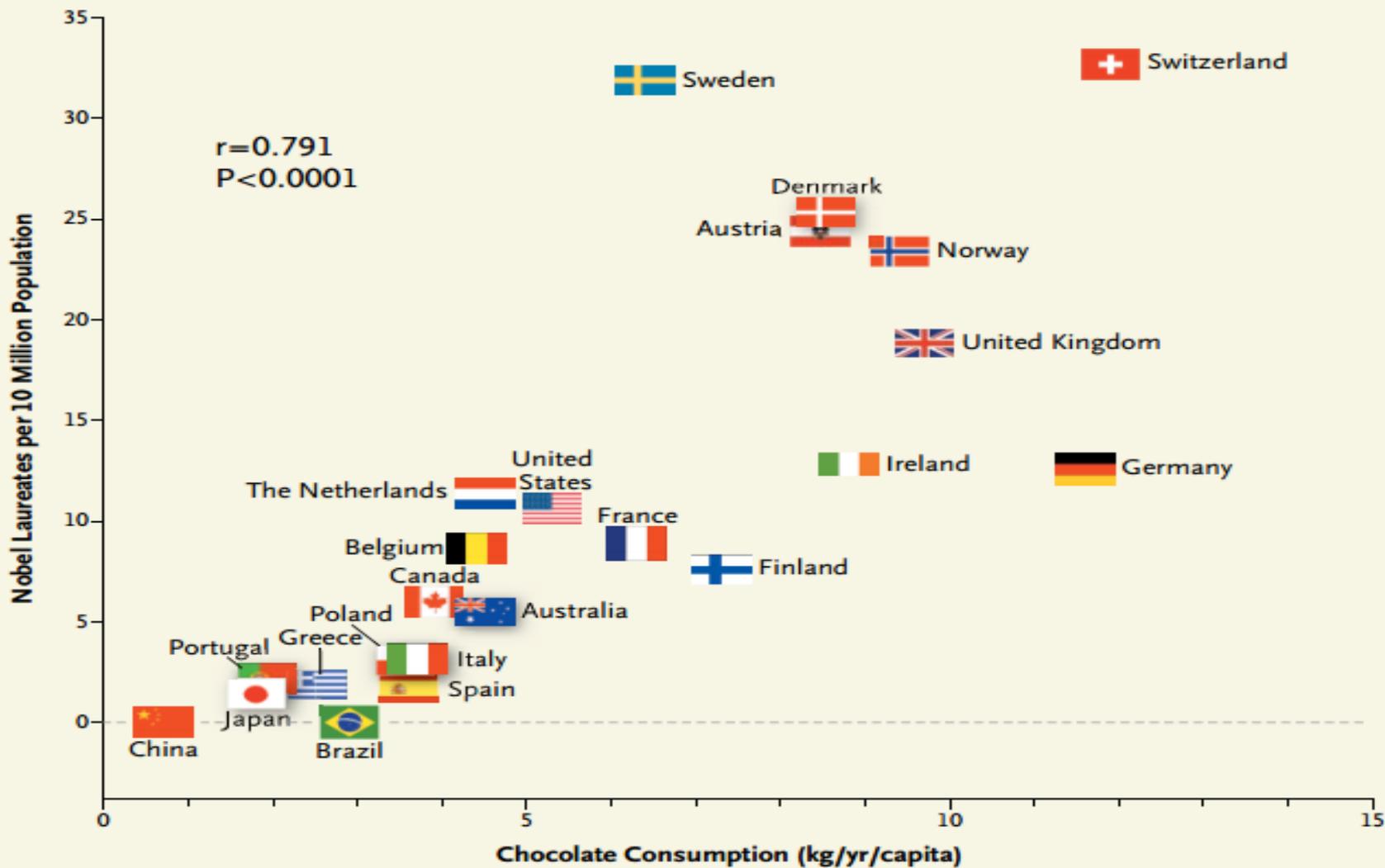


Figure 1. Correlation between Countries' Annual Per Capita Chocolate Consumption and the Number of Nobel Laureates per 10 Million Population.

Chocolate Consumption, Cognitive Function, and Nobel Laureates Franz H. Messerli DOI: 10.1056/NEJMon1211064

<http://www.biostat.jhsph.edu/courses/bio621/misc/Chocolate%20consumption%20cognitive%20function%20and%20nobel%20laurates%20%28NEJM%29.pdf>

El aceite de oliva virgen mejora la salud ósea

Incluir en las comidas aceite de oliva virgen, parte esencial de la dieta mediterránea, mejora la salud ósea en adultos con dolencias cardiovasculares, reduciendo en más de un 50% la probabilidad de sufrir una fractura por osteoporosis.

286 record review.[26] There are also limitations to our study. First, the generalizability of our
287 results may be limited, as the study population was made of older Mediterranean individuals at
288 high cardiovascular risk which increased their risk for osteoporotic fractures.[40] Second,
289 because of the observational nature of the study, residual confounding remains a possibility
290 even though our analyses were extensively adjusted for a wide range of potential confounders.
291 Third, no bone biochemical markers or data on BMD were available. Fourth, due to the low
292 number of fractures and the relative small study size, we cannot exclude a potential beneficial
293 effect of total olive oil consumption on the risk of bone fractures as the hazard ratio clearly
294 indicates a lower risk, although not strong as for EVOO. Finally, although the FFQ used was
295 validated, measurement errors cannot be discarded, especially regarding the self-reporting of
296 different varieties of olive oil. Still, our findings are consistent with the potential beneficial
297 effects of olive oil on bone health previously described.



3. Intereses comerciales



elroto.elpais@gmail.com

El consumo moderado de cerveza puede mejorar la salud cardiovascular según un estudio

MÁLAGA | ESTUDIO

Un consumo moderado de cerveza podría ser positivo para proteger la salud ósea, según un estudio



Cerveza aumenta (hasta el doble) la fertilidad masculina

Vida Sana

¿Sabías que la cerveza protege tu cerebro?

Cinco razones por las que la cerveza es buena para la salud

ETC

domingo 15 de febrero de 2015, 21:36

Los 13 beneficios de la cerveza para la salud

Confirmación científica: tomar cerveza hace bien a la salud

CLM

Una caña al día, beneficioso para la salud cardiovascular

SOCIEDAD

La cerveza, ideal para rehidratarse tras hacer deporte

SEVILLA / ESTUDIO

Tomar cerveza de forma moderada es bueno para la diabetes

La cerveza, tu mejor aliado para combatir los excesos navideños

La cerveza la bebida "idónea" para acompañar las comidas tras los excesos de navidad





centro de información

**CERVEZA
y SALUD**

El Centro de Información Cerveza y Salud está promovido por la Asociación de Cerveceros de España, si bien es labor del Comité Científico la supervisión de la investigación llevada a cabo por el CICS, así como de avalar las conclusiones que de esta investigación se extraen. El Comité Científico trabaja siempre de manera independiente y autónoma.



**Cerveceros
de España**

- **Compañías cerveceras fundadoras de Cerveceros de España:**
 - Mahou/San Miguel
 - HEINEKEN España
 - Damm
 - Hijos de Rivera
 - Compañía Cerveceras de Canarias
 - La Zaragozana
- **Nuevas Cerveceras:**
 - Barcelona Beer Company
 - Cerex
 - Cerveceras Casasola
 - Cervezas La Virgen
 - Compañía Cerveceras Zeta
 - Dougall's
 - Goose
 - Ilda's Town Beer
 - Mad Brewing
 - Naparbier
 - Rosita

Cerveceros de España

Cerveceros de España es la entidad que representa en nuestro país desde 1922 la práctica totalidad de la producción de cerveza en España.

<http://www.cervezaysalud.es/nosotros/>

http://www.cerveceros.org/q_somos.asp

¡Vino!
¡Vino!
¡Vino!
¡Vino!

....

Vinoooooooooooo

Wine, two... health,
Wine, two... health,

...



Beber vino tinto previene la caries

TU SALUD 16/05/2015 12:18

Un vaso de vino tinto equivale a una hora de ejercicio

El estudio, que fue publicado en el Journal of Physiology, descubrió que el resveratrol podría mejorar la fuerza y el rendimiento.

Noticias

Explican por qué el vino tinto es beneficioso para la salud

Un estudio italiano demuestra que el vino blanco también es bueno para el corazón

REDACCIÓN | LUNES 11 DE MAYO DE 2015

LEÍDO: 2184 VECES

DIETAS

La dieta del vino y del jamón ayuda a perder de cuatro a seis kilos en un mes



El vino protege tu corazón... si también practicas ejercicio



Un estudio revela que el vino aumenta el deseo sexual femenino

TRES BENEFICIOS DEL VINO TINTO QUE SEGURO DESCONOCÍAS

Con moderación: cinco beneficios del vino tinto

ESTILO DE VIDA

7 beneficios del vino tinto que posiblemente no conocías

REDACCIÓN SDPNOTICIAS.COM COBERTURAS Gastronomía Salud Lun 12 ene 2015 16:15

10 poderosos beneficios de tomar vino

12 motivos saludables para beber vino - Fortalece los huesos

Los 15 Beneficios del Vino Tinto





PATRONOS

BODEGAS VEGA SICÍLIA, S.A.
CODORNIU, S.A.
FÉLIX SOLÍS AVANTIS
FREIXENET, S.A.
GONZÁLEZ BYASS, S.A.
GRUPO OSBORNE, S.A.
J. GARCÍA CARRIÓN, S.A.
PERNOD RICARD WINEMAKERS
MIGUEL TORRES, S.A.

CRDO

ASOC. INTERP. DO. VIT. VALDEPEÑAS
CRDO ALICANTE
CRDO ALMANSA
CRDO EMPORDÀ
CRDO BINISSALEM MALLORCA
CRDO CALATAYUD
CRDO CAMPO DE BORJA
CRDO CARIÑENA
CRDO CATALUNYA
CRDO CAVA
CRDO COSTERS DEL SEGRE
CRDO GETARIAKO TXAKOLINA
CRDO LA MANCHA
CRDO MÁLAGA Y SIERRAS DE MÁLAGA
CRDO MONTERREI
CRDO MONTILLA-MORILES
CRDO NAVARRA
CRDO PENEDES
CRDO PLA DE BAGES
CRDO PLA I LLEVANT MALLORCA
CRDO PROTEGIDA YECLA
CRDO RIBEIRA SACRA
CRDO RIBEIRO
CRDO RIBERA DEL DUERO
CRDOCa RIOJA
CRDO RUEDA
CRDO SOMONTANO
CRDO TARRAGONA
CRDO TERRA ALTA
CRDO UTIEL REQUENA
CRDO VALDEORRAS
CRDO VINOS DE VALENCIA
CRDO VINOS DE JEREZ
CRDO VINOS DE MADRID

SOCIOS

Socios

ANHEIM BODEGAS Y VINEDOR, S.A.
ARANDA REVUESTA, S.A.
ALBERT I NOYA, SAI
ALCORNOLERA VINICOLA MEDITERRANEA, S.A.
ALZAMANY I COMBES
ALTA ALZILLA, S.L.
ASOCIACIÓN DE ENÓLOGOS DE LA RIOJA
ASOCIACIÓN VINICOLA CATALANA
BLANCHER CAPDEVILA PUJOL, S.A.
BODEGA COOP. STO. CRISTO AMPARO
BODEGA METABORROMBA, S.L.
BODEGA PIRENEOS, S.A.
BODEGAS ARZOBAGA NAVARRO, S.L.
BODEGAS AVINÉS, S.L.
BODEGAS BEJONIA, S.A.
BODEGAS BORSAGO, S.A.
BODEGAS CASTAÑO, S.L.
BODEGAS DE LOS HEREDEROS DEJ. MARQUES DE RISCAL, S.L.
BODEGAS FARRA, S.L.
BODEGAS FAUSTINO, S.L.
BODEGAS GARGALÓ, S.L.
BODEGAS HEREDAD DE BARRIOJA, S.L.
BODEGAS LUIS CANAS, S.A.
BODEGAS MARTÍNEZ LACUESTA, S.A.
BODEGAS MUGA, S.L.
BODEGAS MURVIELLO, S.A.
BODEGAS NYRA, SGA. DEL ROMERO, SC
BODEGAS ONFANDU, S.L.
BODEGAS PALACIOS, S.A.
BODEGAS FONORU, S.A.
BODEGAS PÉQUERAS, S.A.
BODEGAS RAMON BILBARRO, S.A.
BODEGAS SAN ISIDRO, S. COOP.
BODEGAS SEÑORÍO DE NAVA, S.A.
BODEGAS SONTEBA, S. COOP.
BODEGAS TERRAS GAUDA, S.L.
BODEGAS VALLEMAR, SAU
A. FERRANDEZ, BODEGAS VINTO PESQUERA, S.L.
BODEGAS TOMO ALBALA, S.L.
BODEGAS VIVANCO, S.L.
BOYERA TORNER, S.L.
CASTILLO DE PERELADA, S.A.
CAVAS TOBEJÓ, S.A.
CAVES SOMBROCA, S.L.
CELLER CARLES ANDRÉS, S.L.
CELLER COOPERATIU DE SALLELES
CELLER JOSEP PÉREZ, S.A.
CELLERS ALSINA, S.L.
CELLERS AUGUSTINS FORMIG, S.A.
CELLERS BODORA
CEVPE
COOP. AGRÍCOLA DE BATESA
COOP. AGRÍCOLA DE JACME DOMENYS
COOP. AGRÍCOLA VILA-BODONA
COOP. VINICOLA DE SARIBAL, SOCI.
COOP. VINICOLA LA PUERTEA-LABARCA
EL COYO DE RIOJA, S.A.
EMBIJ CASTELLS VIVES, S.L.
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE ENÓLOGOS
FINCA VALLESOBERA, S.A.
GRUPO BIRROT, S.L.
GRAMENSA, S.A.
GRUPO DE BODEGAS VINARTIS, S.A.
HEREDIA MAS TINELL, S.L.
HEREDIA BODEGAS Y VINEDOR DE ALTURA
Hijos de ANTONIO BARCELÓ, S.A.
HUGUET DE CAN FELIX, S.L.
J. VICAS, S.A.
J.R. BEASER, S.A.
JANE VENTURA, S.A.
JUAN SARRÉ, S.A.
JOSEP MASACHÉS, S.L.
JULIÁN SÓLEK, S.A.
L. CELIBERRA, CEE
LA PURÍSSIMA BOD. COOP. DEL VINO DE YECLA
LA RIOJA ALTA, S.A.
LEOPOLD CAVA, S.A.
MANUEL SANCHO E HIJAS, S.A. (MONT MARÇAL VINICOLA)
PARAFU VINOCLA, S.L.
PARÉS BELLÀ, S.A.
PILAR SARRA TORRENTS
R. LÓPEZ DE HEREDIA VIÑA FONDONA, S.A.
RICARDO BATEA CASANOVAS, S.A.
RIS I RUS ASSESSORS, S.L.
ROQUETA ORDEEN, S.L.
ROVELLATS, S.A.
SEÑORÍO DE LIBANO, S.A.
SUCESORES DE FRANCISCO HASENS, S.A.
UCAMAY
UNIÓN DE COSCICHEROS DE LABASTIDA, S. COOP.
UNIÓN VITIVINOCLA, S.A. (MARQUES DE CACERES)
VINO INVESTIGACIÓN 2013, S.L.
VINYES DOMÉNECH, SCP
VINOS BLANCOS DE CASTILLA, S.A.
VINS FONT, S.A.

<http://www.fivin.com/index.php/fivin/patronato>



[“la Unión Europea define la carne de cerdo como carne blanca”](#)

**INTER
PORC**

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca



COMUNICADO DE PRENSA
Nº 240

26 de octubre de 2015

Monografías de la IARC evalúan el consumo de la carne roja y de la carne
procesada

Nota para el editor:

Carne roja se refiere a todos los tipos de carne muscular de mamíferos, tales como la carne de res, ternera, cerdo, cordero, caballo o cabra.

http://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2015/pdfs/pr240_S.pdf



Why is pork a "red" meat?

Oxygen is delivered to muscles by the red cells in the blood. One of the proteins in meat, myoglobin, holds the oxygen in the muscle. The amount of myoglobin in animal muscles determines the color of meat. Pork is classified a "red" meat because it contains more myoglobin than chicken or fish. When fresh pork is cooked, it becomes lighter in color, but it is still a red meat. Pork is classed as "livestock" along with veal, lamb and beef. All livestock are considered "red meat."

https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/meat-preparation/fresh-pork-from-farm-to-table/CT_Index

NI ROJA NI BLANCA: LO MEJOR ES COMER MENOS CARNE

- ¿La blanca es buena y la roja, mala? El criterio cromático es dudoso para definir la calidad nutricional de la carne. Si te preocupa tu salud, déjate de colores y consume más alimentos de origen vegetal.



El cerdo y otras carnes son motivo de discordia cromática. CEGOH / PIXABAY

JUAN REVENGA FRAUCA • 28/05/2018 - 12:31 CEST



https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2018/05/24/articulo/1527168090_257124.html

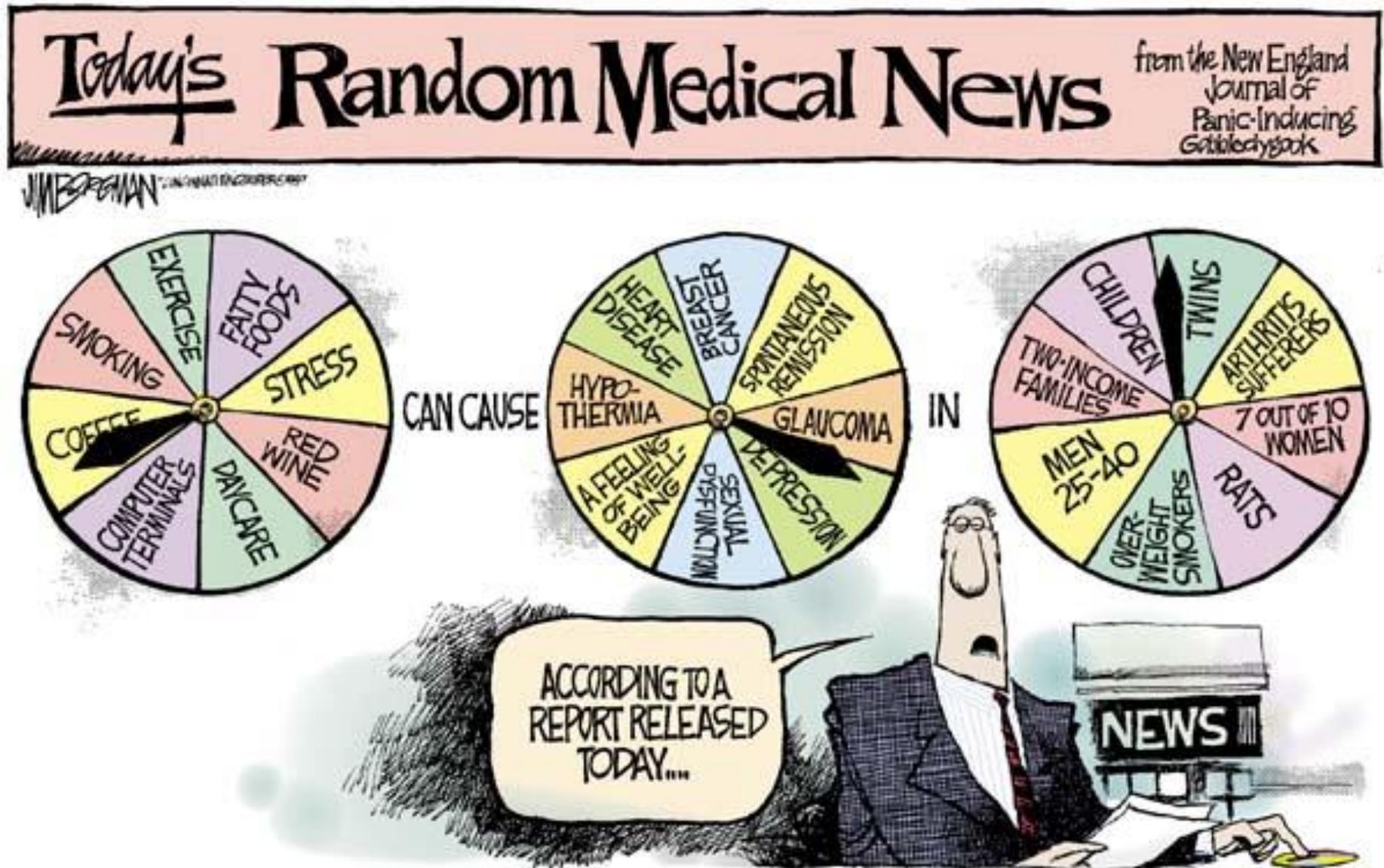


http://www.who.int/dg/speeches/2013/health_promotion_20130610/en/

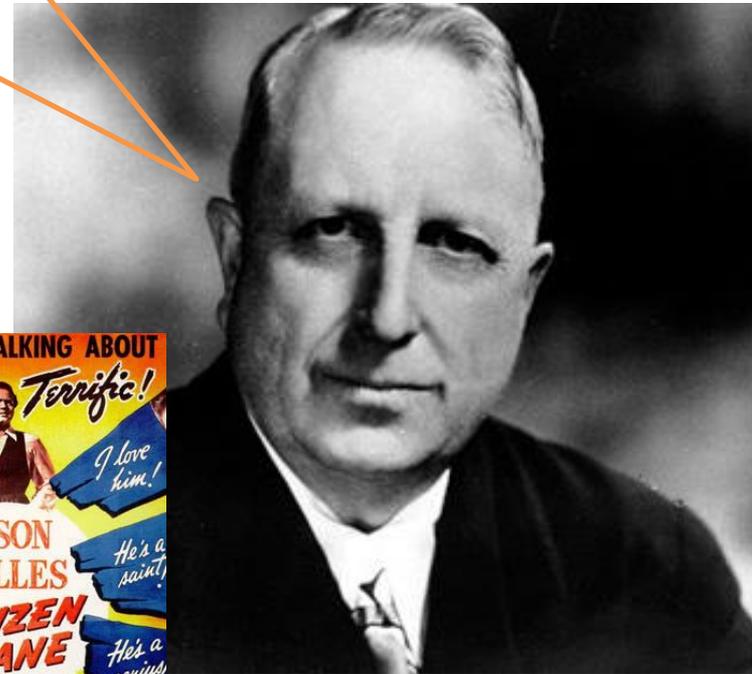
Si una industria está involucrada en la formulación de políticas de Salud Pública, tengan la seguridad de que aquellas medidas más eficaces serán o bien minimizadas o bien apartadas en su totalidad. Esta tendencia también está bien documentada y es así mismo peligrosa.



4. El amarillismo nutricional (los medios)



No dejéis que la verdad os
arruine una buena noticia



William Randolph Hearst (1863 -1951)

Fast News

Viral

Geek

Vida

Fauna

Cultura

PUBLICA TU LISTA O HISTORIA EN CRIBEO 

VIDA

Beber dos copas de vino antes de dormir podría ayudarte a adelgazar, según un estudio



<https://juanrevenga.com/2018/03/beber-dos-copas-de-vino-antes-de-dormir-podria-ayudarte-a-adelgazar-asi-se-perpetra-un-disparate-periodistico/>

Una copa de vino tinto equivale a una hora de gimnasio, según un estudio



<https://juanrevenga.com/2016/02/una-copa-de-vino-tinto-equivale-a-una-hora-de-gimnasio-segun-un-estudio-otra-vez-el-mismo/>

La cerveza, mejor que el Paracetamol para calmar los dolores



<http://naukas.com/2017/05/11/jamas-deberias-usar-cerveza-vez-parecetamol-calmar-dolor/>



Comer chocolate en el desayuno ayuda a adelgazar





5. Consumidores ávidos de soluciones fáciles

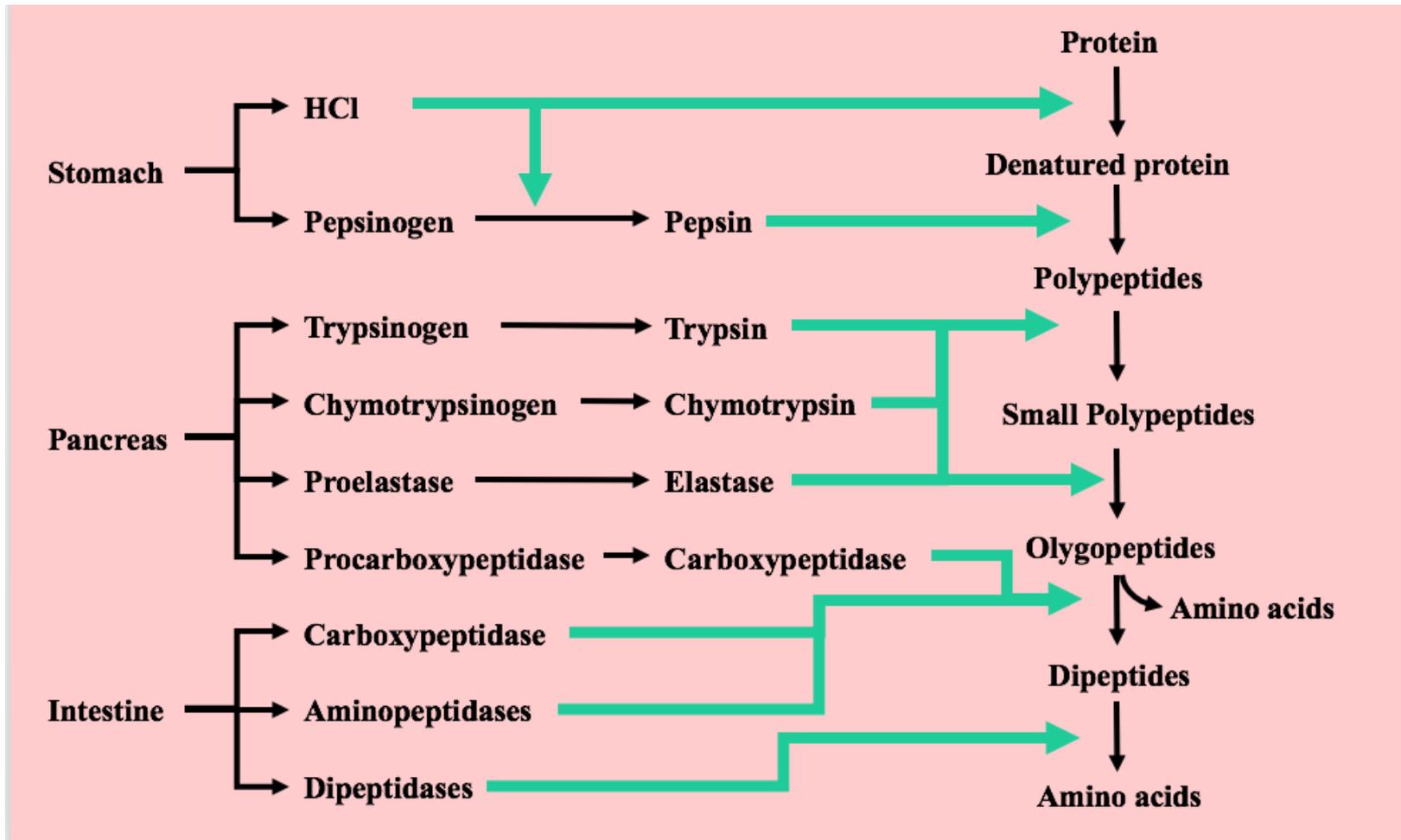


The British
Museum

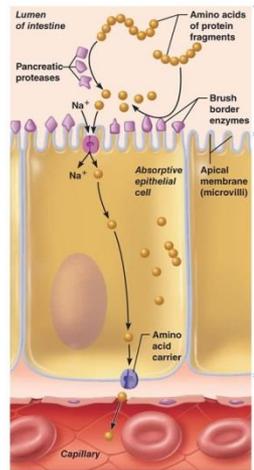
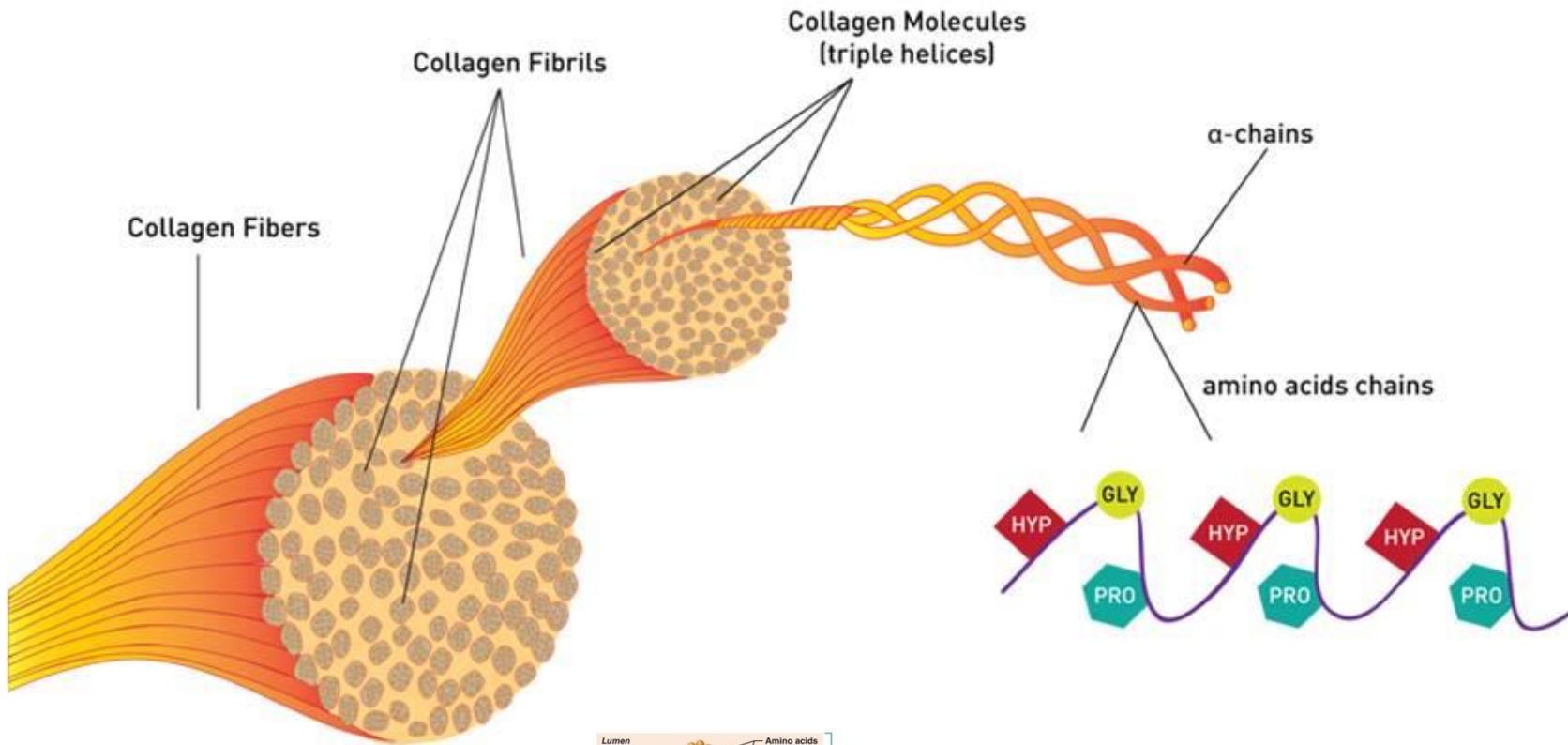
*Populus vult decipi
(La gente quiere
ser engañada)*

Jan Van de Velde
1615-1641

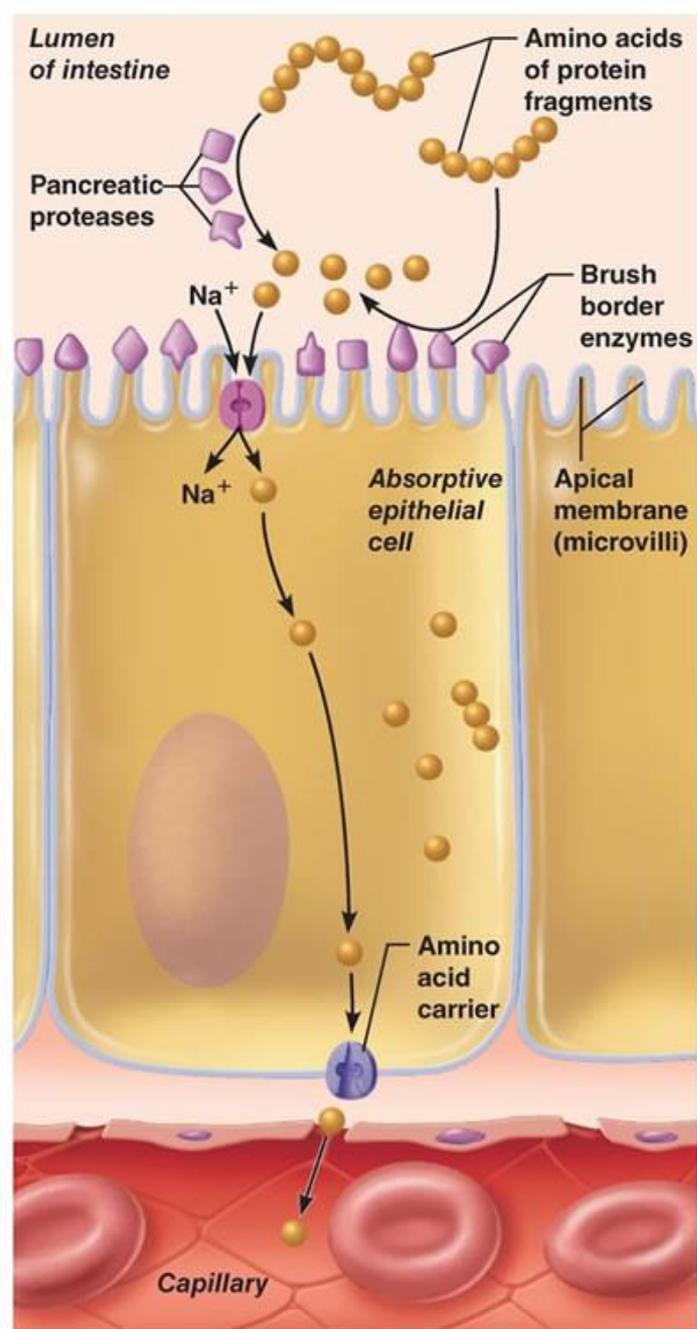
La digestión de las proteínas: un esquema







- ① Proteins and protein fragments are digested to amino acids by pancreatic proteases (trypsin, chymotrypsin, and carboxy-peptidase), and by brush border enzymes (carboxypeptidase, aminopeptidase, and dipeptidase) of mucosal cells.
- ② The amino acids are then absorbed by active transport into the absorptive cells, and move to their opposite side.
- ③ The amino acids leave the villus epithelial cell by facilitated diffusion and enter the capillary via intercellular clefts.



① Proteins and protein fragments are digested to amino acids by pancreatic proteases (trypsin, chymotrypsin, and carboxy-peptidase), and by brush border enzymes (carboxypeptidase, aminopeptidase, and dipeptidase) of mucosal cells.

② The amino acids are then absorbed by active transport into the absorptive cells, and move to their opposite side.

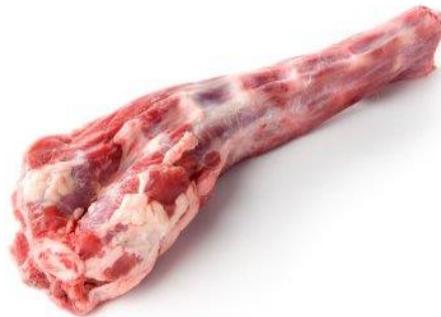
③ The amino acids leave the villus epithelial cell by facilitated diffusion and enter the capillary via intercellular clefts.

Los aminoácidos de las proteínas se absorben uno a uno
 Y no tienen "memoria"



CC Algunos derechos reservados

lapulgasnob.blogspot.com





Todos sabemos cuánto de cruel puede tener en ocasiones la verdad, y nos preguntamos cuánto más consolador es el engaño

Henri Poincaré

ADVICE

Pensamiento crítico



Pensamiento crítico

Por definición, la medicina alternativa es aquella que se ha demostrado que no funciona.

Cuando una medicina alternativa demuestra que funciona, se llama...
déjame que piense...
¡Medicina!

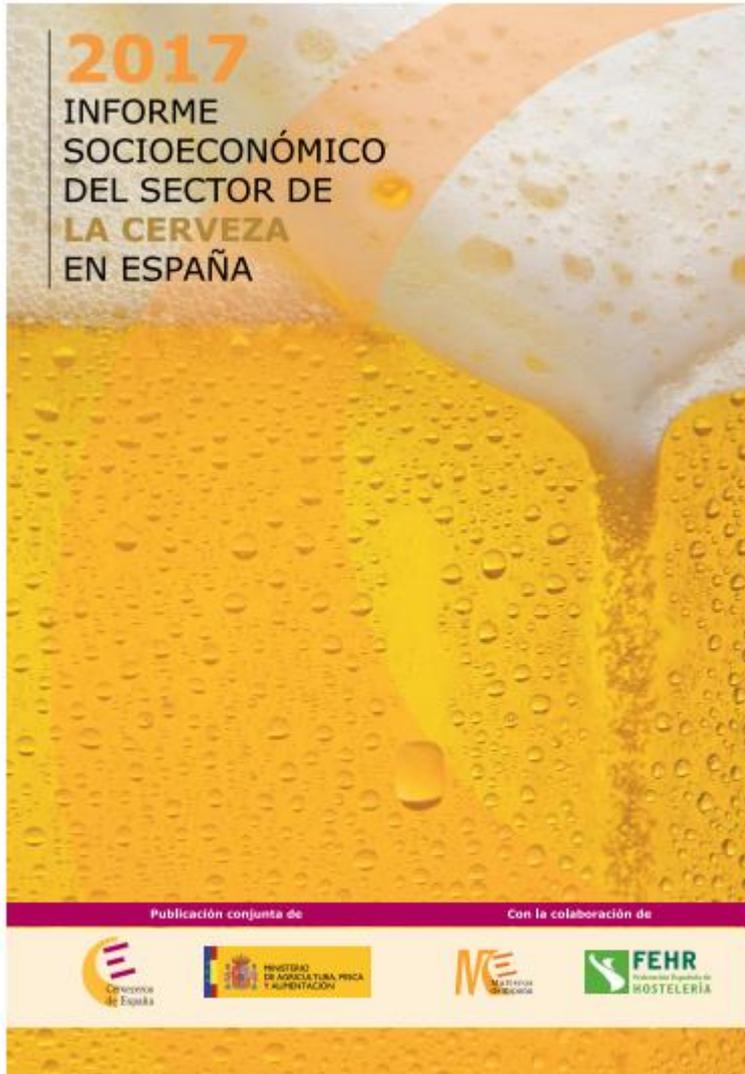
[facebook.com/NoEstaCientificamenteDemostradoQue](https://www.facebook.com/NoEstaCientificamenteDemostradoQue)

Tim Minchin



Pensamiento crítico





https://cerveceros.org/uploads/5b30d4612433a_Informe_Cerveceros_2017.pdf



INFORME SOCIOECONÓMICO DEL SECTOR DE

LA CERVEZA EN ESPAÑA 2017

El sector cervecero lleva años siendo un referente dentro del panorama agroalimentario español por su contribución a la economía. Se trata de la bebida con contenido alcohólico que mayor impacto económico tiene, a través de la recaudación de impuestos y de la generación de empleo, principalmente a través de sector hostelero.

El valor de la cerveza en el mercado supera los 15.500 millones de euros²⁹ y supone un 1,3% del PIB³⁰. Además, la cerveza genera 7.000 millones de euros en valor añadido a la economía de nuestro país.



https://cerveceros.org/uploads/5b30d4612433a_Informe_Cerveceros_2017.pdf



EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.



Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

Coma muchas frutas y de todos los colores.



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



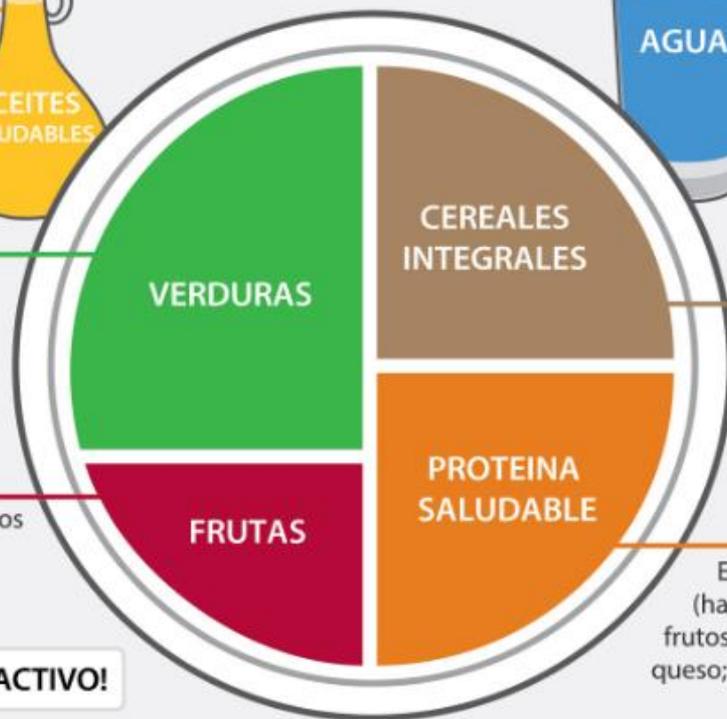
Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



<http://juanrevenga.com/2015/05/el-nutricionista-de-la-general-un-blog-seguido-en-harvard/>

¡Muchas gracias
por su atención!

Juan Revenga



 Seguir a @juan_revenga