

“Comer o beber cosas frías te produce anginas”

### MITO O REALIDAD:

- "Comer o beber cosas frías te produce anginas"

### Se suele decir que...

Tienes anginas porque has comido un helado o alimentos fríos.

¿Es esto es verdad?



#### Esto no es cierto. La verdad es:

Las [anginas o amigdalitis aguda](#) es una inflamación de la faringe y amígdalas. El 70-80% son producidas por [virus](#) y el 30% por bacterias, especialmente por [Estreptococo pyogenes](#).

La amigdalitis es una **enfermedad infecciosa**. Se adquiere por contagio, a través del aire (al [tosar o estornudar](#)) o por contacto directo.

No se produce por no abrigarse bien, por beber líquidos fríos o comer helados, ni por corrientes de aire o andar descalzo. Los alimentos fríos ayudan a calmar el dolor de garganta y a reducir la inflamación.

**Fecha de publicación:** 9-09-2021

**Autor/es:**

- [Eva Suárez Vicent](#). Pediatra. Centro de Salud "Burriana II". Burriana (Castellón)

