

Mitos de los alimentos para la diabetes

¿Verdadero o falso?



Los huevos aumentan su colesterol de forma automática.

¡Falso! Los huevos no suben el colesterol automáticamente

Las personas con diabetes pueden comer algunos huevos

por semana sin ningún problema. Intente **no comer más de un huevo por día y no más de cuatro por semana.**

Prepárelos de maneras saludables: La mejor manera de cocinarlos es como huevos revueltos en una sartén antiadherente, con aceite líquido o en aerosol saludable o hervirlos en agua. Si fríe el huevo en manteca, le estará agregando grasas saturadas. En ese caso, pruebe freír un huevo con un poco de aceite vegetal.

Si le gusta comer carne, debe considerar a los huevos como otro tipo de "carne" con respecto al nivel de colesterol. El colesterol se encuentra en la yema y es por eso que se puede eliminar el colesterol al comer solo la clara del huevo. Cocine las claras revueltas o un omelette de claras con verduras. Además, puede usar los sustitutos del huevo sin problemas cuando haga recetas en el horno u omelettes. (Vea la receta incluida).

La mayonesa es otra fuente de colesterol, porque se hace con la yema del huevo. Si le gusta preparar sus

sándwiches o ensaladas con mayonesa, utilice las variedades **reducidas en grasas** o **pruebe otras opciones con bajas grasas**, como la mostaza. Como siempre, recuerde **concentrarse en el control de porciones** y mantenga una dieta equilibrada.



Los helados de agua son una opción más saludable que el helado o el helado de yogur.

¡Falso! Los helados de agua no necesariamente son una mejor opción que el helado o el yogur helado.

Los yogures y helados bajos en grasa son productos lácteos, por lo que contienen calcio fortalecedor de huesos y también proteínas. Sin embargo, también pueden contener un alto contenido de azúcar y grasa.

Los helados de agua pueden engañarnos ya que creemos que se elaboran con frutas, pero están compuestos principalmente por azúcar (el resto de los ingredientes es mínima).

Las mejores opciones cuando elija delicias heladas son yogures helados **bajos en grasas**, helados **sin azúcar agregada** o helados **reducidos en calorías**, que tienden a ser más baja en la cantidad de grasas y carbohidratos.

Mitos de los alimentos para la diabetes

¿Verdadero o falso?



El jarabe de maíz de alto contenido de fructosa (JMAF) es una causa de la diabetes.

¡Falso! El jarabe de maíz de alto contenido de fructosa (JMAF) no causa la diabetes.

El consumo de JMAF no es el único factor en el desarrollo de una diabetes de grado 2. Sin embargo, se utiliza para endulzar muchas comidas elaboradas y comerciales y bebidas endulzadas comunes. Es probable que un alto consumo de comidas con JMAF lo lleve a subir de peso. El exceso de peso, junto con su herencia familiar y otros factores de riesgo, son las causas de una prediabetes y la diabetes de grado 2.

Controle los ingredientes para comprobar que la comida tiene JMAF para limitarse con la cantidad que ingiere. Además, fíjese en qué lugar se encuentra en la lista de ingredientes. Los ingredientes de la lista se ubican en orden según la cantidad empleada. Es mejor **NO** ingerirlo si se encuentra dentro de los primeros ingredientes de la lista.

El JMAF también se utiliza como endulzante en los siguientes alimentos:

- soda regular
- dulces
- miel para panqueques (que no es jarabe de arce puro)
- cereales endulzados
- yogures con sabor a frutas
- helados endulzados
- salsas rojas para pastas



Las personas con diabetes no pueden beber alcohol.

¡Falso! Las personas con diabetes pueden beber alcohol **con moderación**.

Sin embargo, si toma medicación y tiene además otras afecciones médicas que puedan interferir con el alcohol, consulte con su médico por precaución.

La moderación se define como no más de dos tragos por día en los hombres y uno por día en las mujeres. Un trago se define de la siguiente manera:

- 12 onzas (350 ml) de cerveza
- 5 onzas (150 ml) de vino
- 1.5 onzas (45 ml) de licor fuerte (alcohol destilado)

El mayor problema acerca de la ingesta de alcohol es la posible disminución de azúcar en sangre (hipoglucemia) que puede surgir algunas horas después de tomar, si se trata con uno o más medicamentos para bajar la glucosa en sangre. Para evitar la hipoglucemia cuando toma alcohol, ingiera algún alimento al mismo tiempo.

Recuerde: **Entre las personas que no deben tomar alcohol en absoluto**, se incluyen: las mujeres embarazadas y aquellas personas con afecciones médicas, como las siguientes:

- niveles elevados de triglicéridos
- diabetes avanzada por problemas nerviosos
- adicción actual o anterior al alcohol
- pancreatitis