

Mitos de la Diabetes

¿Cierto o Falso?

Comer demasiada azúcar causa diabetes.



Esto es Falso!

La respuesta no es tan simple. La diabetes **Tipo 1 es causada por razones genéticas y otros factores** desconocidos que

provocan el comienzo de esta enfermedad; La diabetes **tipo 2 es causado por razones genéticas y factores de estilos de vida.**

El exceso de peso hace aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, y una dieta alta en calorías de cualquier fuente contribuye al aumento de peso. Estudios han demostrado que beber bebidas azucaradas está vinculado a la diabetes tipo 2.

La Asociación Americana de Diabetes recomienda que personas deben de evitar el consume de bebidas con azúcar para ayudar a prevenir la diabetes. Bebidas endulzadas incluyen los siguientes:

- Soda regular
- ponche de fruta
- bebidas de fruta
- bebidas enegeticas
- bebidas deportivas
- te azucarado
- otras bebidas azucaradas

Estas aumentan el nivel de glucosa en la sangre y también pueden tener cientos de calorías en una porción!

- Solamente **un bote de soda regular de 12 onzas** tiene cerca de 150 calorías y 40 gramos of carbohidratos. Este es las misma cantidad de carbohidrato en **10 cucharaditas de azúcar!**
- **Una taza de ponche de frutas** y otras bebidas azucaradas tienen 100 calorías (o más) y 30 gramos de carbohidratos. Este es la misma cantidad de carbohidrato en más de **7 cucharitas de azúcar!**

Si usted tiene sobrepeso u obesidad, es muy probable que desarrollar diabetes tipo 2.



Esto es Falso!

Tener exceso de peso es **un factor** de riesgo para desarrollar esta enfermedad, **pero** otros factores incluyendo

antecedentes familiares, etnicidad y la edad también se deben tomar en cuenta.

Desafortunadamente, bastantes personas descuidan los otros factores de diabetes y piensan que el peso es el único factor de riesgo para la diabetes tipo 2. La mayoría de personas que tienen sobrepeso nunca desarrollan diabetes tipo 2. Incluso, bastantes personas con diabetes tipo 2 se mantienen en un peso normal o están solamente moderadamente sobre peso.

Mitos de la Diabetes

¿Cierto o Falso?

Las personas con diabetes pueden disfrutar de dulces y alimentos azucarados en la ocasión.



Esto es cierto!

Las personas con diabetes sí pueden disfrutar de dulces y alimentos azucarados en la ocasión.

Las directrices actuales de la ADA sugieren que usted **debe estar más preocupado por la cantidad total de carbohidratos que consume en lugar de las fuentes.** También es necesario preocuparse por comer cantidades similares de carbohidratos de una comida a otra, a menos que tome la insulina varias veces al día y ajustar sus dosis en función de la cantidad de carbohidratos que consume.

Para las personas que necesitan perder peso y para los interesados en comer sanamente, la ADA recomienda que usted come sólo pequeñas cantidades de alimentos que contienen azúcar añadido, ya que estos alimentos son probablemente altos en calorías y posiblemente grasa.

El aspartamo, un edulcorante artificial, causa la enfermedad de Alzheimer.



Esto es falso!

El aspartamo no se ha demostrado que causa la enfermedad de Alzheimer.

Acusaciones negativas que se asocian aspartamo con demencia no se basan en la ciencia. Las principales autoridades de la diabetes - como la Asociación Americana de Diabetes, la Asociación Dietética Americana y la Asociación Médica de Estados Unidos - están de acuerdo en que el aspartamo es seguro para las personas de todas las edades, incluidas las personas con diabetes.

El cuerpo descompone el aspartamo en los aminoácidos ácido aspártico y fenilalanina, así como una pequeña cantidad de metanol. Estos componentes se encuentran de forma natural en alimentos como carnes, leche, frutas y verduras, y en cantidades más altas que lo que se consume mediante el uso de aspartame. Su cuerpo utiliza estos componentes exactamente de la misma manera, sea que provengan de alimentos comunes o aspartame. Aspartame, junto con otros sustitutos del azúcar, ofrece a las personas con diabetes mayor variedad y flexibilidad en la elección de alimentos y ayuda a satisfacer los antojos de dulces. Pero como casi todo en la vida- **usa con moderación.**