

# Mitos de Alimentos para la Diabetes

## Verdadero o Falso



**Las personas con diabetes no deben comer papas.**

### **Es Falso!**

Las personas con diabetes **sí** pueden disfrutar las papas.

Las personas con diabetes no tienen que dejar de comer papas. Cuando la papa es parte de una comida, trata de balancear su plato, incluyendo vegetales que no tienen almidón, como la lechuga, ejotes verdes, y brócoli.

Las papas tienen mucha nutrición, por ejemplo son más altos en potasio que los plátanos, y también tiene mucha fibra dietética y son buenas fuentes de vitamina C.

Al comer papas, recuerde el tamaño de la porción y ser honesto acerca de la cantidad. Una porción de papas es aproximadamente del tamaño de un puño, o aproximadamente **1/2 taza**. Horneadas y cocidas son las opciones más saludables. En lugar de comer papas fritas o puré de papas con mantequilla y crema agria. Mejor cómase las papas con salsa picante, mostaza, o yogur Griego para mejorar el sabor.

### **Para hacer papas fritas al horno:**

Corta 4 papas o camote medianas en rajas largas. Mezcle las rajas con una cucharada de aceite de oliva o aceite de canola. Hornear las papas en una bandeja para hornear a 375 grados F por 50 minutos. Hace 4 Porciones.

Por porción: 164 calorías, 3.5 g de grasa 0 mg colesterol, 8 mg de sodio, **31 g carbohidratos** 4 g de proteína



**Productos frescos siempre es mejor que la congelada.**

### **Es Falso!**

A veces frutas y vegetales congeladas (sin azúcar, sal o condimentos) en realidad tienen más nutrientes que los productos frescos.

Depende de dónde comprar los alimentos y hasta qué punto ha viajado desde cosecha. Si usted compra productos de un granjero local, puede proporcionar más nutrientes, siempre que prepare y coma los alimentos rápidamente. Si el producto en su tienda viene de lejos (de Centro o Sur Américas) y tuvo una semana para llegar hasta allí, probablemente el producto congelado es mejor.

No importa la manera en que los alimentos se procesan o almacena, se pierde nutrición, vitaminas y minerales, con el tiempo. El contenido de carbohidratos y grasas siguen siendo básicamente lo mismo. Los vegetales y fruta enlatados también son saludables, solo, pero asegure que estén bajo en sal y azúcar.

# Mitos de Alimentos para la Diabetes

## Verdadero o Falso



**Las personas con diabetes no deben comer fruta porque se le sube el nivel de azúcar en la sangre.**

**Es Falso!**

Las personas con diabetes **sí** pueden comer fruta.

Es recomendable que las personas con diabetes coman 2 tazas de fruta al día. Si es cierto que cualquier alimento con carbohidratos como las frutas elevan su nivel de azúcar en la sangre. Pero esto no significa que debe dejar de comer carbohidratos saludables como la fruta. Solo asegúrese de que no coma cantidades grandes de fruta, esto le ayudara a que no se le sube mucho la azúcar en la sangre.

Cuando escoja la fruta, opta por frutas frescas, frutas congeladas sin azúcar agregado, o fruta enlatada en jarabe ligero o el 100 por ciento jugo de fruta.

Frutas y verduras, frescas, congeladas o enlatadas, son excelentes fuentes de vitaminas, minerales y fibra dietética.

Otro punto en su favor: Frutas y verduras son bajos en calorías. Cada porción de fruta tiene **15 gramos de carbohidratos. Trata de comer 2-4 porciones de verduras y fruta para un total de 30-60 gramos de carbohidratos por cada comida.**

- Una porción de frutas (una pequeña pieza o de la mitad de una pieza grande) tiene **15 gramos** de carbohidratos y 60 calorías.
- Una porción de verduras sin almidón (1/2 taza) tiene **5 gramos** de carbohidratos y 25 calorías.
- Una porción de verduras con almidón (1/2 taza) contiene **15 gramos** de carbohidratos y 80 calorías.



**Las personas con diabetes no deben beber jugo de frutas.**

**Es Falso!**

Las personas con diabetes **sí** pueden incluir jugo de fruta en sus planes de comidas. Sea consciente de que las frutas enteras tienen más nutrición y fibra que los jugos.

Jugo puede subirle la azúcar en la sangre muy rápido ya que es un líquido y se digiere más rápido que una fruta sólido. Cuando la digestión es más rápido, usted recibirá un aumento más rápido de azúcar en la sangre.

Usted puede tener jugo, pero solo tome **4 onzas o la mitad de una taza.** También puede intentar de agregarle agua a su jugo para disfrutar de una bebida no muy concentrada. Recuerde que los jugos frescos siempre son mejores que los congelados.