

# Mitos sobre la alimentación

Existen muchos conceptos erróneos sobre la alimentación y la diabetes. Estos mitos pueden generar confusión y afectar la forma en que se maneja la enfermedad.

**A continuación, se presentan algunos de los más comunes.**

Documento elaborado y revisado por:

**Javier Díaz Espino.**

Doctor en Medicina. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.

**Carlos Hernandez Teixidó.**

Médico Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.



## MITO 01

*“Comer hidratos de carbono por la noche, engorda”*



## REALIDAD 01

Una dieta equilibrada **debe contener HC en las cenas.**

Las personas insulinizadas deben tener en cuenta esta ingesta para no presentar hipoglucemias nocturnas.

## MITO 02

*“Saltarse comidas de forma indiscriminada ayuda a bajar de peso”*



## REALIDAD 02

Hacer ayuno de forma indiscriminada y sin seguir unos patrones **no permite perder peso de forma prolongada.**

Los modelos de ayuno intermitente que más evidencia tienen son la restricción calórica de hasta el 40% alternando con días de dieta normal, y el ayuno 5:2 que requiere 2 días de ayuno a la semana.

Si tienes diabetes, **debes consultar antes con tus profesionales sanitarios.**

## MITO 03

*“El huevo aumenta el colesterol y por ello sólo puedo comer 2 a la semana”*



## REALIDAD 03

**No ha encontrado asociación** entre el consumo de huevos de forma moderada (4 por semana) y la enfermedad cardiovascular, tanto si padecían diabetes como si no.

## MITO 04

*“Los alimentos para \*diabéticos son más sanos”*



## REALIDAD 04

Los alimentos llamados **“para \*diabéticos”** suelen contener polialcoholes o fructosa y **sus calorías no suelen ser menores a los alimentos normales.**

## MITO 05

*“Los guisantes son verdura y los cacahuetes frutos secos”*



## REALIDAD 05

Tanto los guisantes como los cacahuetes son legumbres.

Ambos **deben ser incluidos en una dieta equilibrada**, pero su consumo no debe desplazar el de otras verduras o frutos secos.

## MITO 06

*“Beber agua con limón adelgaza”*



## REALIDAD 06

**No existe evidencia alguna** que el agua con limón sirva para perder peso (solo si el limonero está a 10Km...).

## MITO 07

*“El azúcar moreno es más saludable que el blanco”*



## REALIDAD 07

No hay una diferencia significativa entre el azúcar moreno y el azúcar blanco en cuanto a su impacto en la salud.

**Ambos son sacarosa, con un índice glucémico similar y efectos equivalentes en los niveles de glucosa en sangre.**

## MITO 08

*“El pan engorda”*



## REALIDAD 08

**El pan debe formar parte de una dieta equilibrada.**

Congelar o tostar pan puede resultar en un índice glucémico más favorable para las personas con diabetes.

## MITO 09

*“El aceite de oliva virgen extra no puede formar parte de una dieta porque engorda”*



## REALIDAD 09

Aunque el aceite de oliva es un alimento calórico, **su inclusión en la dieta se asocia a mejoras** en la incidencia de infartos agudo de miocardio, ictus y mortalidad cardiovascular.



## MITO 10

*“Las personas con diabetes deben llevar una dieta especial”*



## REALIDAD 10

Las personas con diabetes **pueden llevar una alimentación normal**, siendo la dieta mediterránea la más idónea.

## MITO 11

*“Todos los productos de origen vegetal son saludables”*



## REALIDAD 11

**Muchos productos ultraprocesados y procesados son de origen vegetal** y no son saludables.

Por ejemplo, las patatas fritas.

## MITO 12

*“Si sales de fiesta y bebes alcohol, mejor aumenta la dosis de insulina”*

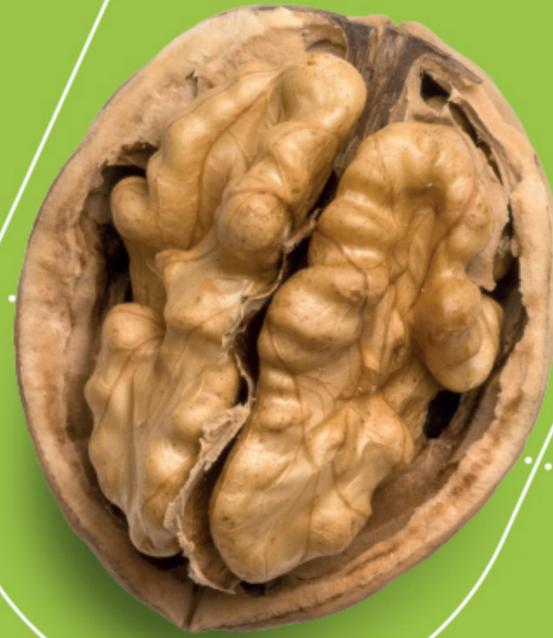


## REALIDAD 12

El alcohol puede asociarse a hipoglucemias y por tanto, deberás **ajustar la dosis de insulina para evitarlas.**

## MITO 13

*“Los frutos secos engordan”*



## REALIDAD 13

Los frutos secos **forman parte de la dieta mediterránea** y su inclusión ha demostrado mejorar la incidencia de eventos cardiovasculares.

## MITO 14

*“Sustituir las proteínas animales por otras de origen vegetal es perjudicial”*



## REALIDAD 14

El consumo de proteínas de origen animal debe ser disminuido en cualquier dieta y aumentar **el consumo de proteínas de origen vegetal** (en torno al 35%) dado que **mejora el control glucémico**.

## MITO 15

*“Lo mejor para combatir la hipoglucemia aguda es un puñado de frutos secos”*



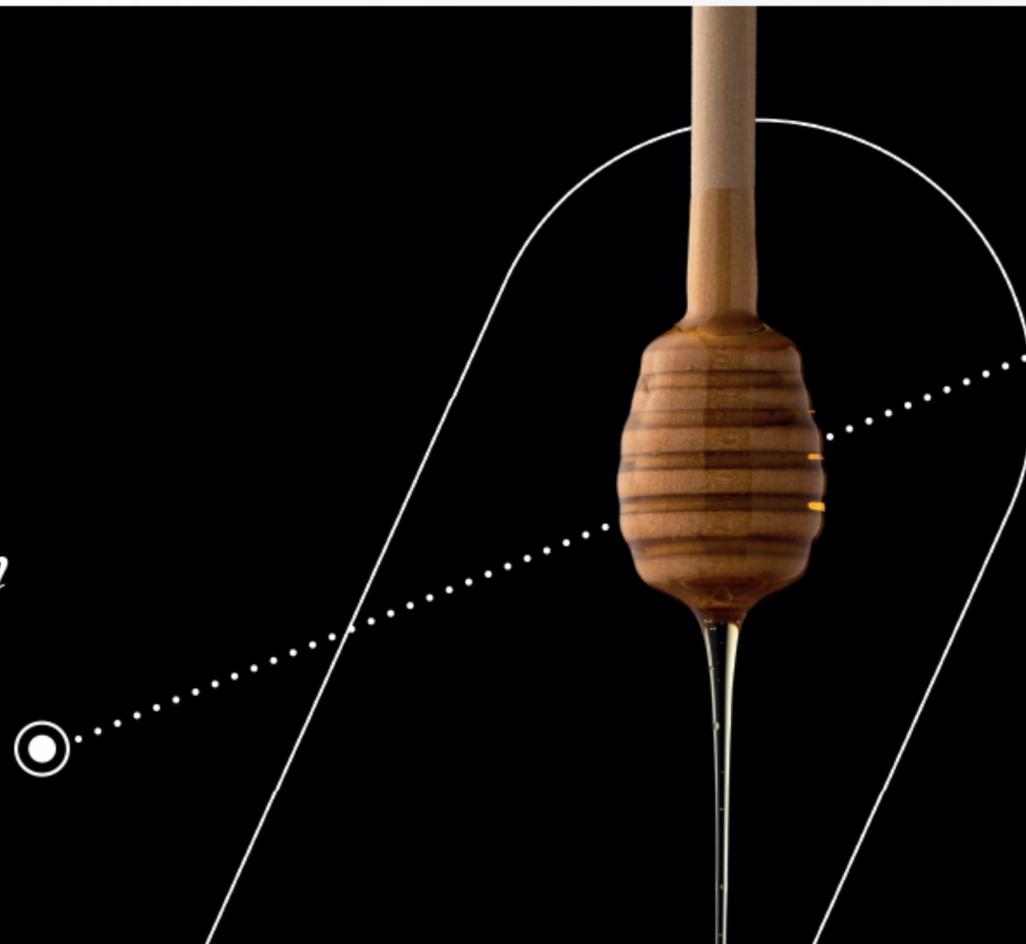
## REALIDAD 15

Los frutos secos no sirven para revertir una hipoglucemia de forma rápida.

**Sigue la regla del 15** (15 g de hidratos de absorción rápida, reevaluación glucémica en 15 min y repite si precisas).

## MITO 16

*“Las personas con diabetes no pueden probar el azúcar”*



## REALIDAD 16

El azúcar está presente en muchos alimentos que deben estar incluidos en una dieta equilibrada.

Por otro lado, el consumo ocasional de productos con azúcar añadido **puede estar permitido en personas con diabetes.**

**ACCU-CHEK®**

*Connecting what counts.*