

5 mitos y verdades sobre la alimentación en la diabetes



Como parte de **Día Mundial de la Diabetes**, Adriana Salgado profesora y directora del programa de Nutrición y Bienestar del campus Chihuahua desmiente algunos de los **mitos más comunes** sobre la **alimentación en la diabetes**.

Con más de 10 años de experiencia y **certificada ante el [Colegio Mexicano de Nutriólogos](#)**, Adriana hace varias precisiones sobre la importancia de la alimentación en la diabetes.

“Uno de los principales mitos que existen es que la diabetes no es una enfermedad grave, muchas personas abandonan el seguimiento y regresando en una etapa posterior mucho más avanzada y con mayor riesgo”.

La también [EXATEC](#), destaca **cinco como los principales mitos** sobre la alimentación que las persona con diabetes suelen creer.



/> width="900" loading="lazy">

¿Puedo comer frutas si tengo diabetes?

Uno de los recomendaciones principales a una persona diagnosticada con diabetes es el **cuidar el consumo de azúcar**.

“Cuando hablamos de diabetes es importante cuidar el consumo de azúcares principalmente aquellos que se encuentran en las bebidas azucaradas, refrescos, dulces y panes industrializados”.

“Las frutas de igual manera contienen fructosa, pero también tienen vitaminas y minerales, así como fibra, la cual genera una sensación de saciedad temprana y hace más lenta la absorción de glucosa”.

La profesora indica que la clave de todo la **variedad** en la alimentación así como el cuidado en las **porciones** que se consumen.

“Es importante mencionar que la alimentación de todas las personas que vivan o no con diabetes debe ser variada y completa lo cual quiere decir que debe incluir todos los grupos de alimentos y evitar siempre los excesos o incluso las deficiencias”.



/> width="900" loading="lazy">

Evitar o no los carbohidratos

Para Adriana, los **carbohidratos son alimentos son básicos** dentro de un plan alimenticio por lo que no deben quitarse de la dieta.

“El arroz, la pasta, y la tortilla son alimentos ricos en hidratos de carbono, y bajo ningún motivo se deben eliminar de la dieta de una persona con diabetes, hay que cuidar la cantidad y elegir opciones de granos enteros”.

“Cambiar el arroz blanco por uno integral, lo mismo que con las pastas, ya que aportan mayor cantidad de fibra, además tienen efecto positivo sobre la microbiota intestinal y los granos enteros mejoran también la sensibilidad a la insulina”.

Edulcorantes y productor light ¿son seguros?

Siempre elegir lo natural, es la principal recomendación de Adriana, que en su experiencia profesional ha buscado ayudar a sus pacientes a mejorar sus hábitos.

“Una persona que vive con diabetes, bajo ningún motivo está obligada a comprar productos creados por la industria, bajo el concepto de light, bajo en grasa o endulzado con edulcorantes no calóricos”.

“Mi recomendación es lo natural, entre menos productos industrializados tengamos en nuestra dieta mucho mejor será nuestra alimentación, buscar un mayor consumo de frutas, verduras,

granos enteros, leguminosas, oleaginosas carnes blancas y agua natural".

La EXATEC, menciona que los productos bajos en grasa o con edulcorantes no calóricos pueden favorecer, en un plan a corto plazo a tener un menor consumo de energía, pero lo que **se busca es que se tengan buenos hábitos**.

"Se busca que haya una modificación de hábitos, no solo en la alimentación, sino también en cuanto a la realización de actividad física, por eso es mejor encaminarse a lo natural".



/> width="900" loading="lazy">

¿Adiós a los postres?

Contar con un **plan alimenticio es fundamental** para tener una buena calidad de vida en los pacientes con diabetes, así lo explica Adriana Salgado.

"El paciente llega a la consulta preguntando si ya no van a poder consumir ningún tipo de dulce o postre y, al igual, que con las frutas si pueden consumir estos alimentos, siempre que estén dentro de un plan de alimentación".

Como comenta la profesora de nutrición, *"no hay alimentos prohibidos, la clave es saber comerlos, distinguir la porción y destinarlos solo para ocasiones especiales y que no sean parte de alimentación diaria"*.

“No hay alimentos prohibidos, la clave es saber comerlos, distinguir la porción y destinarlos solo para ocasiones especiales y que no sean parte de alimentación diaria”.

¿Comer de todo? Si, la clave está en la porción

Además de promover una adecuada alimentación proveniente del **consumo de una variedad de alimentos naturales**, la EXATEC resalta lo importante del tamaño de las **porciones y la frecuencia**.

Como recomendación general, además de buscar la asesoría de un profesional, es el **plato plato del buen comer**.

“Al menos la mitad de nuestro plato deberá contener dos puños de vegetales, procurando que sean de distintos colores. Un cuarto del plato con alimentos de origen animal de preferencia pollo, pescado o carne de res magra”.

Para finalizar, Adriana resalta que se puede incluir fruta, papa o leguminosas para complementar la alimentación.

“En la otra cuarta parte del plato se pueden considerar porciones de fruta, papa, camote, leche yogurt e incluso leguminosas que además de contener hidratos de carbono son ricos en proteína y bajos en grasas saturadas”.

LEE ADEMÁS: