

Nutrition Myths

There are many popular beliefs about food that are simply not true. These false beliefs, or myths, are passed from friend to friend, and are sometimes even printed in books or magazines.

Don't be fooled by these popular nutrition myths!

Myth: Special foods must be purchased to stay on a diet for diabetes.

Truth: You do not need to purchase special foods if you have diabetes. These foods are often expensive and are not needed to follow a healthy diet. The best choices for you and your family are whole grains, beans, fresh or frozen fruits and vegetables, low-fat or nonfat milk or yogurt, lean meat, poultry, fish or low fat cheese, and fats, sweets or alcohol only in small amounts. A nutritionist or dietician can help you plan your meals.

Myth: "Dietetic" or "diabetic" foods are sugar free and have no calories.

Truth: You cannot judge a food by the words "dietetic" or "diabetic." These foods are sometimes lower in calories, fat, salt, or sugar, but sometimes they are not, or may be just smaller versions of ordinary foods, like cookies. Read the label to find out what the ingredients are and how many calories or how much fat or sodium they contain.

Myth: Healthy eating costs more

Truth: Healthy eating usually costs less! Convenience foods like frozen dinners and junk foods like chips and dips are very expensive and usually high in fat and sodium. Keeping those foods out of your grocery cart will really help you stretch your budget.

Myth: Grapefruit juice burns fat.

Truth: Grapefruit is used by your body in the same way as other fruits. One large grapefruit half or 4 ounces of grapefruit juice will provide 15 grams of carbohydrate, and 60 calories and is an excellent source of Vitamin C. But it will not burn fat. Try exercise!!!

Myth: Drinking vinegar can lower your blood sugar.

Truth: Vinegar may balance the taste of sugar in a recipe, but it will do nothing to lower your blood sugar (glucose) and may make you feel very sick. Proper diet, medication (if prescribed) and exercise are the only keys to keeping your blood sugar in the normal range. If your blood sugar is usually above normal, discuss this with your medical provider. You may need a change in your medication, diet or exercise routine.

Myth: Boiling hot dogs will take out the fat and salt.

Truth: No matter how you cook it, one average hot dog has about 3 teaspoons of fat (15 grams) and about $\frac{1}{4}$ teaspoon of salt (575 milligrams of sodium)! For the best choice, stick with fresh, lean meats that have not been cured, salted or smoked.

Mitos Sobre la Nutrición

Existen muchas creencias populares sobre la comida que simplemente no son verdad. Estas falsas creencias, o mitos, pasan de boca en boca y algunas veces hasta son impresos en libros o revistas.

¡No se deje engañar por esos mitos populares de la nutrición! Hay algunos mitos con algunas verdades que le pueden ser familiares a usted.

Mito: Se debe comprar comida especial para mantenerse a dieta debido a la diabetes.

Verdad: Usted no necesita comprar comida especial si tiene diabetes. Esta comida frecuentemente es cara y no es necesaria para seguir una dieta saludable. Las mejores elecciones para usted y su familia son los granos enteros, los frijoles, las verduras y frutas frescas o congeladas, la leche o el yogur bajos en grasa, y tomar grasas, dulces o alcohol solamente en bajas cantidades. Un nutriólogo dietista le puede ayudar a planear sus alimentos.

Mito: Los alimentos "dietéticos" o "para diabéticos" no tienen azúcar ni calorías.

Verdad: Los alimentos "dietéticos" o "para diabéticos" algunas veces son bajos en grasa, sal o azúcar, pero algunas veces simplemente son versiones reducidas de los alimentos ordinarios, como las galletas. Usted no puede juzgar a un alimento por las palabras "dietéticos" o "para diabéticos." Lea las etiquetas y averigüe por usted mismo cuáles son los ingredientes y cuántas calorías o cuánta grasa o sodio contienen.

Mito: El comer sanamente cuesta más.

Verdad: ¡Comer sanamente usualmente cuesta menos! Las comidas rápidas como las cenas congeladas y la comida chatarra, como las papas fritas y los aderezos son muy caros y usualmente son altos en grasa y sodio. Mantenga esos alimentos fuera de su carrito de compras y verdaderamente estará ayudando a estirar su presupuesto.

Mito: El jugo de toronja quema la grasa.

Verdad: La toronja es usada por su cuerpo de la misma que las otras frutas. Una mitad de toronja grande o 4 onzas de jugo de toronja le proveerán de 15 gramos de carbohidratos y 60 calorías y es una fuente excelente de vitamina "C." Pero no le quemará la grasa. **Intente** hacer ejercicio!

Mito: El beber vinagre puede bajar el azúcar en su sangre.

Verdad: El vinagre puede equilibrar el sabor al azúcar en una receta agri dulce, pero no hace nada para bajar el azúcar en la sangre (glucosa) y puede hacer que usted se sienta muy enfermo. Una dieta correcta, con control, medicamentos y ejercicio son las únicas claves para mantener su azúcar sanguínea en un rango normal. Si el azúcar en la sangre está usualmente por arriba de lo normal, discuta esto con su médico. Puede ser que usted necesite un cambio en su medicación, dieta o rutina de ejercicios.

Mito: El hervir los "hot dogs" les quita la grasa y la sal.

Verdad: Sin importar cómo los cocine, un "hot dog" promedio tiene alrededor de 3 cucharitas de grasa (15 gramos) y como $\frac{1}{4}$ de una cucharita de sal (575 miligramos de sodio)! Su mejor opción es apegarse con las carnes frescas y magras que no han sido curadas, saladas o ahumadas.
