

Desendulzando MITOS

En el Día Mundial de la Diabetes (14 de noviembre), te invitamos a romper mitos y cuidar tu salud con información real.



1 Mito:	Lo “light” siempre es sin azúcar.	Falso	Muchos alimentos siguen siendo procesados. Elige opciones naturales y balanceadas.
2 Mito:	Solo el azúcar causa diabetes.	Falso	El exceso de harinas y carbohidratos también influye.
3 Mito:	Si me formulan insulina, estoy muy grave.	Falso	La insulina es un medicamento seguro y muy efectivo para quienes la necesitan. Usarla a tiempo y como lo indica tu médico ayuda a evitar complicaciones y mejora tu calidad de vida.
4 Mito:	No tener síntomas significa estar sano.	Falso	La enfermedad puede avanzar silenciosamente durante años. Realízate tus controles y exámenes médicos.
5 Mito:	Las frutas no se pueden comer.	Falso	Puedes consumirlas enteras y en porciones pequeñas.

Pequeños cambios diarios pueden marcar una gran diferencia.
Come saludable, mantente activo, duerme bien y asiste a tus controles médicos.