

MYTH VS FACT

MYTH

Eating too much sugar causes diabetes.

FACT

The answer is not so simple. *Type 1* diabetes is caused by *genetics* and *unknown factors* that trigger the onset of the disease; *type 2* diabetes is caused by *genetics* and *lifestyle factors*.

***Being overweight* does *increase* your *risk* for developing *type 2* diabetes, and a diet high in calories from *any source* contributes to weight gain. Research has shown that drinking sugary drinks is linked to type 2 diabetes.**

The American Diabetes Association recommends that people should avoid intake of sugar-sweetened beverages to help prevent diabetes! These will raise blood glucose and can provide several hundred calories in just one serving!

See for yourself:

- Just one 12-ounce(345ml) bottle of soft drink has about 150 calories and 40 grams of sugar. This is the same as 10 teaspoons of sugar!**

Help us set the record straight and educate the world about Diabetes and its risk factors by sharing the information above.



MITO VS REALIDAD

MITO

Comer demasiados dulces causa diabetes.

REALIDAD

La respuesta no es tan simple. La causa de la diabetes tipo 1 son factores genéticos y desconocidos que desencadenan el inicio de la enfermedad; la causa de la diabetes tipo 2 son factores genéticos y de estilo de vida.

El sobrepeso aumenta el riesgo de tener diabetes tipo 2, y una dieta rica en calorías de cualquier tipo produce un aumento de peso. Los estudios demuestran que tomar bebidas azucaradas está asociado con diabetes tipo 2.

La Asociación Americana de la Diabetes recomienda que las personas limiten su consumo de bebidas azucaradas para ayudar a prevenir la diabetes. ¡Una sola porción de estas bebidas eleva la glucosa en la sangre y contiene varios cientos de calorías!

Vea usted mismo:

- Una botella de gaseosa regular de 12 onzas (345ml) tiene aproximadamente 150 calorías y**
- 40 gramos de azúcar. Esta cantidad de carbohidratos equivale a ¡10 cucharitas de azúcar!**

Ayúdenos a aclarar las cosas y educar al mundo sobre Diabetes y sus factores de riesgo al compartir la información anterior.

