



Fundamentos

La **Dieta Cetogénica o Keto** en los países de habla inglesa, es básicamente una dieta muy baja en carbohidratos, moderada en proteína y alta en grasas saludables. La ingesta en términos de calorías de cada uno de estos nutrientes debe ser de 5-10% de carbohidratos, 20-25% de proteínas y 70-75% de grasas saludables. Si se lleva de forma estricta, la cantidad de carbohidratos al día no puede pasar de 20gr. El bajo consumo de carbohidratos lleva al cuerpo a un estado metabólico de **cetosis**, consistente en la utilización de tu propia grasa por parte del hígado que la convierte en cuerpos cetónicos, una alternativa energética para tu cuerpo que sustituye a la glucosa.



Beneficios

Además de la pérdida de peso, obtendrás un mayor control de tu apetito y de tus antojos de azúcar, de la diabetes tipo 2, el colesterol y la presión arterial. Experimentarás un aumento de la energía y de tu rendimiento mental. Disminuirán tus dolencias estomacales e intestinales. Mejorarás tu piel. La dieta cetogénica se utiliza también como tratamiento contra la epilepsia, para prevenir el Alzheimer y como apoyo a las terapias convencionales contra el cáncer.

Pueden darse **efectos adversos** al principio de la dieta como dolor de cabeza, fatiga y mareo (gripe Keto), así como estreñimiento y sabor de boca afrutado.

Alimentos permitidos



Carne: de cualquier animal y a ser posible que no esté procesada. La carne proveniente de animales alimentados con pasto es ideal. Los embutidos también están permitidos, evitando los procesados. Tómala en su justa medida, pues la carne es proteína y tomada en exceso se convertirá también en glucosa.

Pescado y marisco: puedes tomarlos todos, siendo preferible el pescado azul por contener más grasa. El salmón es una buena elección.

Huevos: puedes cocinarlos como quieras, incluso fritos.

Verduras: están permitidas aquellas que crecen en la superficie de la tierra, evita las que crecen debajo de ella, por ejemplo, los tubérculos. Las verduras serán nuestra fuente de carbohidratos saludable.

Lácteos altos en grasa: podrás tomar todo tipo de quesos, cuanto más curados mejor por contener más grasa. También el yogur griego sin azúcar. También puedes añadir a tus recetas nata para cocinar.

Grasas saludables: como el aceite de oliva virgen extra, el aceite de coco con alto contenido en ácido láurico, los aguacates y la mantequilla. Así como la mantequilla está permitida, la margarina debes evitarla por estar obtenida por proceso de hidrogenación. Es una excelente elección el Chee (mantequilla clarificada), usada en la Ayurveda (medicina tradicional india) por sus propiedades medicinales.

Chocolate: de forma ocasional y si está por encima del 70% de cacao y es sin azúcar.

Frutos secos y semillas: son también una excelente elección como fuente de grasas saludables. Eso sí, evita los que tienen mayor contenido de carbohidratos como anacardos y pistachos.

Fruta: sólo están permitidas y de forma ocasional los frutos rojos como las fresas, moras y frambuesas, son las frutas con menos contenido en carbohidratos.

Bebidas: agua, café y té son la mejor opción. Y ocasionalmente vino tinto o blanco, y bebidas alcohólicas sin refresco.

Alimentos NO permitidos



Azúcar: además del azúcar de mesa, no podrás tomar zumos de frutas, dulces, helados, golosinas, refrescos azucarados, ni bebidas deportivas.



Almidones: pan, pasta, arroz, cereales en general, patatas... Los productos integrales son menos malos pero tampoco son una opción. No están permitidas las legumbres por ser altas en carbohidratos.



Cerveza: está considerada el pan líquido. No está permitida tampoco.



Fruta: no están permitidas a excepción de los frutos rojos. Un solo plátano puede sacarte de cetosis.



Otros: evita la margarina por ser grasa hidrogenada rica en omega-6 y los alimentos procesados dietéticos.



Consulta a tu médico si...

- Padeces alguna enfermedad grave
- Tomas medicamentos para tratar la diabetes
- Tomas medicamentos para la presión arterial
- Eres madre en periodo de lactancia