
DIETA CETOGÉNICA MODIFICADA

La dieta cetogénica (o dieta cetogénica, para abreviar) es una dieta baja en carbohidratos y alta en grasas que ofrece muchos beneficios para la salud. De hecho, muchos estudios demuestran que este tipo de dieta puede ayudarte a perder peso y mejorar tu salud. Las dietas cetogénicas pueden incluso tener beneficios contra la diabetes, el cáncer, la epilepsia y la enfermedad de Alzheimer. La dieta cetogénica es una dieta muy baja en carbohidratos y alta en grasas que comparte muchas similitudes con las dietas Atkins y baja en carbohidratos. Consiste en reducir drásticamente la ingesta de hidratos de carbono y sustituirlos por grasas. Esta reducción de carbohidratos pone a tu cuerpo en un estado metabólico llamado cetosis. Cuando esto sucede, su cuerpo se vuelve increíblemente eficiente para quemar grasa para obtener energía. También convierte la grasa en cetonas en el hígado, que pueden suministrar energía al cerebro. Las dietas cetogénicas pueden causar reducciones significativas en los niveles de azúcar e insulina en la sangre. Esto, junto con el aumento de cetonas, tiene algunos beneficios para la salud.

La cetosis es un estado metabólico en el que el cuerpo utiliza la grasa como combustible en lugar de los carbohidratos. Ocurre cuando reduces significativamente tu consumo de carbohidratos, limitando el suministro de glucosa (azúcar) de tu cuerpo, que es la principal fuente de energía para las células. Seguir una dieta cetogénica es la forma más efectiva de entrar en cetosis. Por lo general, esto implica limitar el consumo de carbohidratos a alrededor de 20 a 50 gramos por día y llenarse de grasas, como carne, pescado, huevos, nueces y aceites saludables. También es importante moderar el consumo de proteínas. Esto se debe a que la proteína se puede convertir en glucosa si se consume en grandes cantidades, lo que puede retrasar la transición a la cetosis.

Practicar el ayuno intermitente también podría ayudarlo a ingresar a la cetosis más rápido. Hay muchas formas diferentes de ayuno intermitente, pero el método más común consiste en limitar la ingesta de alimentos a unas 8 horas al día y ayunar durante las 16 horas restantes. Hay pruebas de sangre, orina y aliento disponibles, que pueden ayudar a determinar si ha entrado en cetosis midiendo la cantidad de cetonas producidas por su cuerpo. Ciertos síntomas también pueden indicar que ha entrado en cetosis, incluido el aumento de la sed, la boca seca, la micción frecuente y la disminución del hambre o el apetito.

Una dieta cetogénica es una forma eficaz de perder peso y reducir los factores de riesgo de enfermedades. De hecho, las investigaciones demuestran que la dieta cetogénica puede ser tan eficaz para perder peso como una dieta baja en grasas. Además, la dieta es tan abundante que puedes perder peso sin contar calorías ni hacer un seguimiento de tu ingesta de alimentos.

Una revisión de 13 estudios encontró que seguir una dieta cetogénica muy baja en carbohidratos fue ligeramente más efectiva para la pérdida de peso a largo plazo que una dieta baja en grasas. Las personas que siguieron la dieta cetogénica perdieron un promedio de 2 libras (0,9 kg) más que el grupo que siguió una dieta baja en grasas. Además, también condujo a reducciones en la presión arterial diastólica y los niveles de triglicéridos.

Otro estudio en 34 adultos mayores encontró que aquellos que siguieron una dieta cetogénica durante 8 semanas perdieron casi cinco veces más grasa corporal total que aquellos que siguieron una dieta baja en grasas. El aumento de cetonas, la disminución de los niveles de azúcar en sangre y la mejora de la sensibilidad a la insulina también pueden desempeñar un papel clave.

La diabetes se caracteriza por cambios en el metabolismo, niveles altos de azúcar en la sangre y deterioro de la función de la insulina. La dieta cetogénica puede ayudarlo a perder el exceso de grasa, que está estrechamente relacionada con la diabetes tipo 2, la prediabetes y el síndrome metabólico. Un estudio anterior encontró que la dieta cetogénica mejoró la sensibilidad a la insulina en un 75%.

Un pequeño estudio en mujeres con diabetes tipo 2 también encontró que seguir una dieta cetogénica durante 90 días redujo significativamente los niveles de hemoglobina A1C, que es una medida del control del azúcar en la sangre a largo plazo.

Otro estudio en 349 personas con diabetes tipo 2 encontró que aquellos que siguieron una dieta cetogénica perdieron un promedio de 26.2 libras (11.9 kg) durante un período de 2 años. Este es un beneficio importante cuando se considera la relación entre el peso y la diabetes tipo 2. Además, también experimentaron un mejor control del azúcar en la sangre, y el uso de ciertos medicamentos para el azúcar en la sangre disminuyó entre los participantes a lo largo del estudio.

La dieta cetogénica en realidad se originó como una herramienta para tratar enfermedades neurológicas como la epilepsia. Los estudios han demostrado que la dieta puede tener beneficios para una amplia variedad de condiciones de salud diferentes:

- Enfermedad cardíaca. La dieta cetogénica puede ayudar a mejorar los factores de riesgo como la grasa corporal, los niveles de colesterol HDL (bueno), la presión arterial y el azúcar en la sangre.
- Cáncer. La dieta se está explorando actualmente como un tratamiento adicional para el cáncer, ya que puede ayudar a retrasar el crecimiento del tumor.
- Alzheimer. La dieta cetogénica puede ayudar a reducir los síntomas de la enfermedad de Alzheimer y retrasar su progresión.
- Epilepsia. Las investigaciones han demostrado que la dieta cetogénica puede causar reducciones significativas en las convulsiones en niños epilépticos.
- Enfermedad de Parkinson. Aunque se necesita más investigación, un estudio encontró que la dieta ayudó a mejorar los síntomas de la enfermedad de Parkinson.
- Síndrome de ovario poliquístico. La dieta cetogénica puede ayudar a reducir los niveles de insulina, que pueden desempeñar un papel clave en el síndrome de ovario poliquístico.

- Lesiones cerebrales. Algunas investigaciones sugieren que la dieta podría mejorar los resultados de las lesiones cerebrales traumáticas.

Alimentos que se deben evitar

Cualquier alimento con alto contenido de carbohidratos debe limitarse.

- Alimentos azucarados: refrescos, zumos de frutas, batidos, tartas, helados, caramelos, etc.
- Granos o almidones: productos a base de trigo, arroz, pasta, cereales, etc.
- Fruta: toda la fruta, excepto pequeñas porciones de bayas como las fresas
- Judías o legumbres: guisantes, alubias, lentejas, garbanzos, etc.
- Tubérculos y tubérculos: patatas, boniatos, zanahorias, chirivías, etc.
- Productos bajos en grasa o dietéticos: mayonesa baja en grasa, aderezos para ensaladas y condimentos
- Algunos condimentos o salsas: salsa barbacoa, mostaza con miel, salsa teriyaki, ketchup.
- Grasas no saludables: aceites vegetales procesados, mayonesa, etc.
- Alcohol: cerveza, vino, licor, bebidas mezcladas
- Alimentos dietéticos sin azúcar: caramelos, jarabes, budines, edulcorantes, postres, etc. sin azúcar.

Alimentos para comer

Debes basar la mayoría de tus comidas en estos alimentos:

- Carne: carne roja, bistec, jamón, salchichas, tocino, pollo y pavo
- Pescados grasos: salmón, trucha, atún y caballa
- Huevos: huevos enteros de pastoreo o omega-3
- Mantequilla y crema: mantequilla de animales alimentados con pasto y crema espesa
- Queso: quesos sin procesar como el cheddar, el de cabra, el crema, el azul o el mozzarella
- Frutos secos y semillas: almendras, nueces, semillas de lino, semillas de calabaza, semillas de chía, etc.
- Aceites saludables: aceite de oliva virgen extra y aceite de aguacate
- Aguacates: aguacates enteros o guacamole recién hecho
- Verduras bajas en carbohidratos: verduras verdes, tomates, cebollas, pimientos, etc.
- Condimentos: sal, pimienta, hierbas y especias

Lo mejor es basar su dieta principalmente en alimentos integrales de un solo ingrediente.

Ejemplo de plan de alimentación de dieta cetogénica para una semana:

Lunes

Desayuno: muffins de verduras y huevo con tomates

Almuerzo: ensalada de pollo con aceite de oliva, queso feta, aceitunas y una ensalada

Cena: Salmón con espárragos cocidos en mantequilla

Martes

Desayuno: tortilla de huevo, tomate, albahaca y espinacas

Almuerzo: leche de almendras, mantequilla de maní, espinacas, cacao en polvo y batido de stevia (más batidos cetogénicos aquí) con una guarnición de fresas en rodajas

Cena: tacos de queso con salsa

Miércoles

Desayuno: pudín de chía con leche de nueces cubierto con coco y moras

Almuerzo: Ensalada de camarones con aguacate

Cena: chuletas de cerdo con queso parmesano, brócoli y ensalada

Jueves

Desayuno: tortilla con aguacate, salsa, pimientos, cebolla y especias

Almuerzo: un puñado de nueces y palitos de apio con guacamole y salsa

Cena: Pollo relleno de pesto y queso crema, y una guarnición de calabacín a la parrilla

Viernes

desayuno: yogur griego sin azúcar, leche entera con mantequilla de cacahuete, cacao en polvo y frutos rojos

Almuerzo: tacos de lechuga molida con pimientos morrones en rodajas

Cena: Coliflor cargada y verduras mixtas

Sábado

Desayuno: panqueques de queso crema, arándanos y una guarnición de champiñones a la parrilla

almuerzo: Ensalada de calabacín y remolacha con "fideos"

Cena: Pescado blanco cocinado en aceite de oliva con kale y piñones tostados

Domingo

Desayuno: Huevos fritos con champiñones

Almuerzo: Pollo con sésamo y brócoli bajos en carbohidratos

cena: espagueti de calabaza a la boloñesa

Siempre trate de rotar las verduras y la carne a largo plazo, ya que cada tipo proporciona diferentes nutrientes y beneficios para la salud.

En caso de que tenga hambre entre comidas, aquí hay algunos bocadillos saludables aprobados por ceto:

- Carne o pescado graso
- queso
- un puñado de frutos secos o semillas
- Bocados de sushi cetogénico
- aceitunas
- uno o dos huevos duros o rellenos
- Barras de bocadillos cetogénicas
- 90% chocolate negro
- yogur griego entero mezclado con mantequilla de nueces y cacao en polvo
- pimientos morrones y guacamole
- fresas y requesón natural
- apio con salsa y guacamole
- cecina de ternera
- porciones más pequeñas de las comidas sobrantes
- Bombas de grasa

Aunque comenzar con la dieta cetogénica puede ser un desafío, hay varios consejos y trucos que puedes usar para que sea más fácil.

- Comience por familiarizarse con las etiquetas de los alimentos y verifique los gramos de grasa, carbohidratos y fibra para determinar cómo sus alimentos favoritos pueden encajar en su dieta.
- Planificar tus comidas con anticipación también puede ser beneficioso y puede ayudarte a ahorrar tiempo extra a lo largo de la semana.
- Muchos sitios web, blogs de comida, aplicaciones y libros de cocina también ofrecen recetas cetogénicas e ideas de comidas que puedes usar para crear tu propio menú personalizado.
- Alternativamente, algunos servicios de entrega de comidas incluso ofrecen opciones cetogénicas para una forma rápida y conveniente de disfrutar de las comidas cetogénicas en casa.
- Busca comidas cetogénicas congeladas saludables cuando tengas poco tiempo
- Cuando vayas a reuniones sociales o visites a familiares y amigos, también puedes considerar llevar tu propia comida, lo que puede hacer que sea mucho más fácil controlar los antojos y cumplir con tu plan de comidas.

Muchas comidas de restaurantes se pueden hacer cetogénicas.

La mayoría de los restaurantes ofrecen algún tipo de plato a base de carne o pescado. Ordene esto y reemplace cualquier alimento alto en carbohidratos con verduras adicionales.

Las comidas a base de huevo también son una excelente opción, como una tortilla o huevos y tocino.

Otro favorito son las hamburguesas sin pan. También puedes cambiar las papas fritas por verduras. Agregue aguacate, queso, tocino o huevos adicionales.

En los restaurantes mexicanos, puedes disfrutar de cualquier tipo de carne con queso extra, guacamole, salsa y crema agria.

De postre, pida una tabla de quesos mixtos o frutos rojos con nata.

Aunque la dieta cetogénica suele ser segura para la mayoría de las personas sanas, puede haber algunos efectos secundarios iniciales mientras su cuerpo se adapta.

Existe cierta evidencia anecdótica de estos efectos, a menudo denominada gripe cetogénica. Según los informes de algunos en el plan de alimentación, por lo general se termina en unos pocos días.

Los síntomas reportados de la gripe cetogénica incluyen diarrea, estreñimiento y vómitos. Otros síntomas menos comunes incluyen:

- Mala energía y función mental
- Aumento del hambre
- Problemas para dormir
- Náuseas
- molestias digestivas
- Disminución del rendimiento del ejercicio

Para minimizar esto, puedes probar una dieta regular baja en carbohidratos durante las primeras semanas. Esto puede enseñarle a tu cuerpo a quemar más grasa antes de eliminar por completo los carbohidratos.

Una dieta cetogénica también puede cambiar el equilibrio de agua y minerales de su cuerpo, por lo que agregar sal adicional a sus comidas o tomar suplementos minerales puede ayudar. Hable con su médico acerca de sus necesidades nutricionales.

Al menos al principio, es importante comer hasta que esté lleno y evitar restringir demasiado las calorías. Por lo general, una dieta cetogénica provoca pérdida de peso sin restricción calórica intencional.

Seguir la dieta cetogénica a largo plazo puede tener algunos efectos negativos, incluidos los riesgos de lo siguiente:

- bajo nivel de proteínas en la sangre
- Grasa extra en el hígado
- cálculos renales
- Deficiencias de micronutrientes

Un tipo de medicamento llamado inhibidor del cotransportador de sodio-glucosa 2 (SGLT2) para la diabetes tipo 2 puede aumentar el riesgo de cetoacidosis diabética, una afección peligrosa que aumenta la acidez de la sangre. Cualquier persona que tome este medicamento debe evitar la dieta cetogénica.

Se están realizando más investigaciones para determinar la seguridad de la dieta cetogénica a largo plazo. Mantenga informado a su médico sobre su plan de alimentación para guiar sus elecciones.

Aunque no se requieren suplementos, algunos pueden ser útiles.

- Aceite MCT. Añadido a las bebidas o al yogur, el aceite MCT proporciona energía y ayuda a aumentar los niveles de cetonas.
- Minerales. La sal añadida y otros minerales pueden ser importantes al comenzar debido a los cambios en el equilibrio de agua y minerales.
- Cafeína. La cafeína puede tener beneficios para la energía, la pérdida de grasa y el rendimiento.
- Cetonas exógenas. Este suplemento puede ayudar a elevar los niveles de cetonas del cuerpo.
- Creatina. La creatina proporciona numerosos beneficios para la salud y el rendimiento. Esto puede ayudar si está combinando una dieta cetogénica con ejercicio.
- Proteína en polvo (suero de leche, guisante, etc.) Usa media cucharada de proteína en batidos o yogur para aumentar tu ingesta diaria de proteínas.

Preguntas frecuentes

1. ¿Puedo volver a comer carbohidratos?

Sí. Sin embargo, es importante reducir significativamente la ingesta de carbohidratos al principio. Despues de los primeros 2 a 3 meses, puede comer carbohidratos en ocasiones especiales, simplemente regrese a la dieta inmediatamente despues.

2. ¿Perderé músculo?

Existe el riesgo de perder algo de músculo en cualquier dieta. Sin embargo, la ingesta de proteínas y los niveles altos de cetonas pueden ayudar a minimizar la pérdida de músculo, especialmente si levantas pesas.

3. ¿Puedo ganar músculo con una dieta cetogénica?

Sí, pero puede que no funcione tan bien como en una dieta moderada en carbohidratos.

4. ¿Cuánta proteína puedo comer?

Las proteínas deben ser moderadas, ya que una ingesta muy alta puede aumentar los niveles de insulina y reducir las cetonas. Alrededor del 35% de la ingesta total de calorías es probablemente el límite superior.

5. ¿Qué pasa si estoy constantemente cansado, débil o fatigado?

Es posible que no esté en cetosis completa o que no esté utilizando grasas y cetonas de manera eficiente. Para contrarrestar esto, reduzca su ingesta de carbohidratos y revise los puntos anteriores. Un suplemento como el aceite MCT o las cetonas también pueden ayudar.

6. Mi orina huele a fruta. ¿A qué se debe esto?

No te alarmes. Esto se debe simplemente a la excreción de subproductos creados durante la cetosis.

7. Mi aliento huele. ¿Qué puedo hacer?

Este es un efecto secundario común. Trate de beber agua saborizada naturalmente o masticar chicle sin azúcar.

8. Escuché que la cetosis era extremadamente peligrosa. ¿Es esto cierto?

Las personas a menudo confunden la cetosis con la cetoacidosis. La cetoacidosis es peligrosa, pero la cetosis en una dieta cetogénica suele estar bien para las personas sanas. Hable con su médico antes de comenzar cualquier dieta nueva.

9. Tengo problemas de digestión y diarrea. ¿Qué puedo hacer?

Este efecto secundario común suele desaparecer después de 3 a 4 semanas. Si persiste, intente comer más verduras con alto contenido de fibra.

La conclusión

Una dieta cetogénica puede ser excelente para las personas que:

- tienen sobrepeso
- tiene diabetes
- Buscan mejorar su salud metabólica

Puede ser menos adecuado para atletas de élite o aquellos que desean agregar grandes cantidades de músculo o peso.

También puede no ser sostenible para los estilos de vida y preferencias de algunas personas. Hable con su médico sobre su plan de alimentación y sus objetivos para decidir si un plan de alimentación cetogénica es adecuado para usted.