



La dieta cetogénica (Dieta keto)



Descripción general

La dieta cetogénica, también conocida como dieta keto, es una dieta baja en carbohidratos, que hace hincapié en la importancia de comer grasas. Puede ayudar a las personas a perder peso. Y la pérdida del peso adicional mejora su salud.

¿Cómo funciona?

¿Cómo funciona? La dieta cetogénica cambia el tipo de combustible que utiliza su cuerpo para generar energía. Normalmente el cuerpo utiliza como combustible los azúcares que provienen de los carbohidratos que uno consume. Pero cuando sigue la dieta cetogénica, usted no comerá suficientes carbohidratos para obtener estos azúcares. Así que, en su lugar, su cuerpo comienza a descomponer sus propias células grasas. El hígado utiliza estas células de grasa para producir unas sustancias químicas, llamadas "cuerpos cetónicos", que su cuerpo quema como combustible. Cuando su cuerpo hace el cambio de azúcares a cuerpos cetónicos, decimos que usted está en un estado de "cetosis".

Planificación de las comidas

La dieta cetogénica está diseñada para ayudar a su cuerpo a lograr y mantener este estado de cetosis. Para hacer esto, deberá comer alimentos ricos en grasas. Se recomiendan las grasas saturadas provenientes de aceites, manteca y mantequilla. También necesitará proteínas, las que podrá obtener de la carne, el pescado, los huevos y los productos lácteos. Pero usted va a comer muy pocos carbohidratos. Las frutas y verduras son ricas en carbohidratos, por lo que deberá limitar la cantidad de fruta que come. Y su selección de vegetales se limita principalmente a las verduras de hoja verde.

Conclusión

Seguir una dieta cetogénica puede tener beneficios positivos. Pero puede que no sea segura para todos. Así que, hable con su médico para saber si es adecuada para usted.