



Edición 4 - Julio 2019

Dieta Keto o cetogénica: ¿de qué se trata?

La dieta Keto y la mediterránea son las que más auge han tenido por ser buenas para la salud y para bajar de peso. Pero ¿qué nos ofrece la dieta keto en comparación de las demás? A continuación vamos a simplificar la dieta keto y así podrás conocerla mejor y saber si puedes aplicarla a tu estilo de vida.

Lineamientos generales

- Es alta en grasas: típicamente sería un 80% o más de las calorías diarias consumidas que deben provenir de las grasas
- Moderada en proteína: se consume 1 gramo de proteína por cada kilogramo de peso
- Baja en carbohidratos: 40 a 60 gramos de carbohidratos que tengan un índice glicémico abajo de 50

Si comparamos estos valores a los utilizados regularmente para la distribución de macronutrientes en una dieta regular, 45 a 65% calorías de carbohidratos, 10 a 35%, de la proteína y 20 a 35%, de la grasa, notamos una gran diferencia. En esta clásica dieta las grasas se limitan y los carbohidratos que se consumen en mayoría son convertidos en glucosa y almacenados en el cuerpo como glucógeno para estar disponibles y crear energía.

En el caso de la dieta keto es al revés, como se limitan los carbohidratos, el cuerpo empieza a descomponer la grasa y se forman los cuerpos cetónicos para crear energía. Estos pueden atravesar las barreras de circulación sanguínea llegando al cerebro y sistema nervioso central imitando un estado de ayuno y así proveer suficiente energía para el funcionamiento. El estado de cetosis en el cuerpo se alcanza cuando el nivel en sangre de cuerpos cetónicos es mayor a 0.5 mmol/L.

Las grasas a consumir idealmente en su mayoría tienen que ser insaturadas o poliinsaturadas, ya que son las más sanas para el cuerpo, pero las saturadas también son aceptadas. Las podemos encontrar en aceites, granos y carnes. Ahora los carbohidratos que deben consumirse son los que tienen más bajo índice glicémico, el índice glicémico es qué tanto se eleva el azúcar en sangre después de consumir el carbohidrato. Puedes encontrar tablas en internet donde está el índice glicémico para cada alimento.

La dieta cetogénica ha sido reconocida por ayudar a adultos y niños con epilepsia que no responden bien a los medicamentos. No se sabe exactamente cómo todavía pero se ha visto una disminución del 50% de convulsiones en adolescentes y niños. Varios estudios también le dan crédito en el tratamiento de desórdenes neurológicos como el autismo, Parkinson, Alzheimer, y accidentes cerebrales.

La dieta keto ha sido probada en muchos estudios como efectiva para bajar de peso, para mantener el peso reducido, y, a diferencia de otras dietas, las personas mantienen mejores niveles de saciedad. Así que probablemente si combinas esta dieta con ejercicio podrás obtener mejores resultados.

Piramide de Alimentos Cetogénicos



EXCLUIR



Fuente: Food & Nutrition Magazine. The Ketogenic Diet: A breakdown of this popular eating plan.

Con el apoyo de: [Laura Monterroso de Flores, Nutricionista. Correo: lauramonterroso@gmail.com](#)