



Dieta Cetogénica, Diario El Universo, Abril 2020

La dieta cetogénica tal cual como se la conoce, se introdujo en primera instancia para tratar enfermedades neurológicas como epilepsia.

Los estudios demostraban que había significativa mejoría en los pacientes que llevaban este tipo de alimentación.

Pero en qué consiste la dieta KETO (su nombre abreviado)? Es básicamente una dieta muy baja en carbohidratos, alta en grasas, sobretodo grasas saludables y moderado en proteínas. A continuación los porcentajes sugeridos de cada grupo de alimentos:

Carbohidratos: 5-10% del total de calorías al día. Esto se traduce en menos de 20-50gramos de carbohidratos diarios. Como referencia, una porción de fruta (una fruta tamaño mediano) contiene 15 gramos de carbohidratos y ½ taza de quinoa, ya cocida de 15 gramos aprox.

Grasas: 75-80% de la energía (calorías) deben provenir de las grasas. Una cucharada de aceite de oliva extra virgen, contiene 15 gramos de grasa.

Proteínas: 20% del valor de la ingesta total, debe venir de las proteínas. Muchas personas tienden a confundir y aumentar más las proteínas en relación a las grasas. 1pedazo de carne 100 gramos, contiene 20gramos de proteína aproximadamente y de 10-15 gramos de grasa aprox.

Esta debe ser la distribución de los macronutrientes para que tenga los beneficios que esta dieta promete.

Al bajar de manera drástica los carbohidratos, se utilizan las grasas como fuente de energía, produciendo las cetonas. Cuando el cuerpo entra en un estado de cetosis, disminuyen los niveles de insulina en la sangre, promoviendo aún más la quema de grasa. El cuerpo ha cambiado su manera de obtener energía.

Esta, es una de las razones por la que la dieta es tan popular para quienes buscan perder peso. También se utiliza, por lo mencionado anteriormente, en diabetes tipo 2 o personas insulino resistente, pacientes con ovario poliquístico.

Parecería entonces que es la dieta milagrosa que estamos buscando, sin embargo puede ser, para muchos, una dieta no sostenible a largo plazo y al no poder continuarla por largo tiempo, el peso se recupera.

Además no se debe usar en pacientes con diabetes tipo 1, embarazadas, niños y cualquier tipo de afección en el que sean restringidas las grasas.

Mi recomendación de manera general, si estás pensando en seguirla, es consultar con tu médico o nutricionista para que te asesoren y si es que no puedes hacerla, no te preocupes que hay muchas otras maneras, no tan drásticas para poder conseguir tu objetivo.

Receta de Muffin Keto

Ingredientes:

2cda de mantequilla de almendras o maní sin azúcar

1cdta de aceite de coco

1huevo entero

1sobre de stevia

Preparación:

Mezclar los ingredientes y poner en el microondas por 1min.