



La dieta Keto, más grasas y menos azúcares

Description

La dieta Keto puede ayudar a perder peso, ya que el cuerpo tiene que recurrir a las grasas para producir energía.

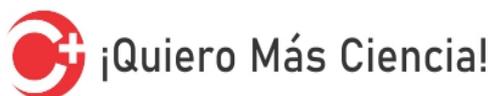
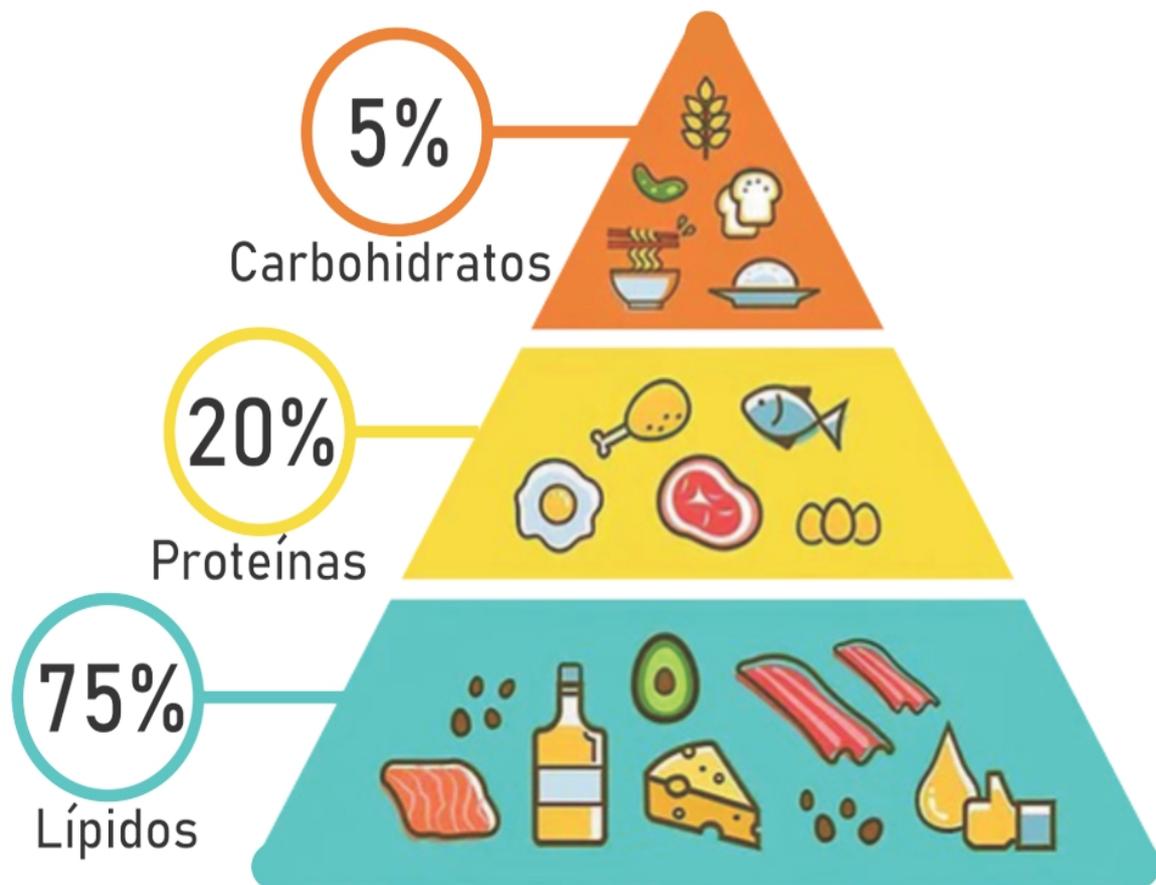
CONTENIDOS

La dieta keto

La dieta keto, también conocida como cetogénica, es un plan de alimentación que se caracteriza por ser baja en carbohidratos y alta en grasas. Esta dieta tiene como objetivo principal cambiar el tipo de combustible que el cuerpo utiliza para obtener energía. Normalmente, nuestro cuerpo quema glucosa (azúcar) para obtener energía, pero cuando los niveles de glucosa son bajos, como cuando seguimos una dieta baja en carbohidratos, el cuerpo cambia a un estado metabólico llamado cetosis. En la cetosis, el cuerpo quema grasa en lugar de glucosa para obtener energía. Este cambio metabólico puede tener varios beneficios para la salud, pero también puede tener contraindicaciones y no es recomendable mantenerlo a largo plazo.

DIETA KETO

PIRÁMIDE NUTRICIONAL



La pirámide nutricional keto se basa en una distribución única de macronutrientes: 70-75% de grasas saludables, 20-25% de proteínas y solo 5-10% de carbohidratos, promoviendo la cetosis para quemar grasa eficientemente.

¿Cómo funciona la cetosis?

La cetosis es un estado metabólico en el que el cuerpo utiliza grasa y cetonas en vez de glucosa (azúcar) como principal fuente de energía. [Cuando se consumen muy pocos carbohidratos o muy pocas calorías, el hígado produce cetonas a partir de la grasa.](#) Estas cetonas sirven como fuente de combustible para todo el cuerpo, especialmente para el cerebro. El cerebro es un órgano hambriento que consume mucha energía todos los días y

no puede funcionar directamente con grasa. Solo puede funcionar con glucosa o cetonas.

La dieta keto y la pérdida de peso

La dieta keto puede ayudar a perder peso, ya que el cuerpo tiene que recurrir a las grasas para producir energía. Pero el proceso de cetosis no es tan eficiente como cuando utiliza glucosa; necesitamos más ácidos grasos para obtener menos energía. El mayor gasto energético también contribuye a una mayor pérdida de peso. Al limitar o eliminar los hidratos de carbono, estos no se acumulan, impidiendo por tanto que se concentren en forma de grasa. Una de las principales causas de obesidad o sobrepeso es precisamente el exceso de hidratos o azúcares en la dieta, consumiendo muchos más de los que el [cuerpo necesita y que terminan acumulándose en forma](#) de grasa.



La dieta keto puede ayudar a perder peso, ya que el cuerpo tiene que recurrir a las grasas para producir energía. Pero el proceso de cetosis no es tan eficiente como cuando utiliza glucosa; necesitamos más ácidos grasos para obtener menos energía. El mayor gasto energético también contribuye a una mayor pérdida de peso.

La dieta keto y la diabetes tipo 2

La dieta keto puede ser especialmente útil para [mejorar la diabetes tipo 2 y el síndrome metabólico](#). La diabetes tipo 2 es una enfermedad crónica que afecta la forma en que el cuerpo metaboliza la glucosa, la principal fuente de energía del cuerpo. En la diabetes tipo 2, el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o no [produce suficiente insulina](#), lo que resulta en altos niveles de glucosa en la sangre. En esta dieta, al [reducir la ingesta](#) de carbohidratos, puede ayudar a regular estos niveles de glucosa en la sangre y mejorar la sensibilidad a la insulina.

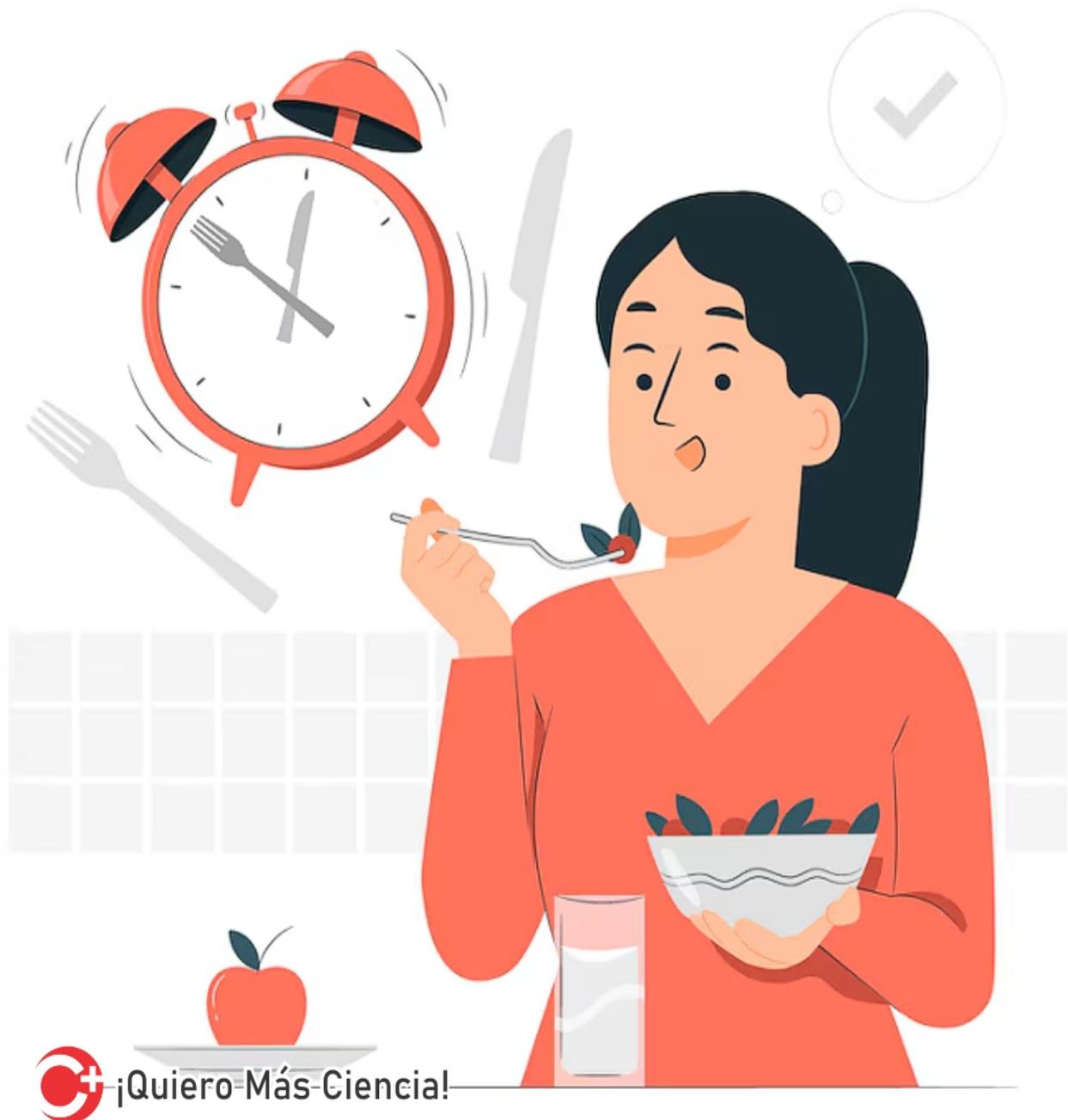
Te Puede Interesar:

Alimentos permitidos y prohibidos en la dieta keto

En una dieta keto se comen menos carbohidratos, se mantiene un consumo moderado de proteína y puede que aumente la ingesta de grasa. Los alimentos permitidos en la dieta keto incluyen carnes, pescados, huevos, quesos, frutos secos, semillas, aceites saludables, aguacates y vegetales bajos en carbohidratos. Los alimentos prohibidos o limitados incluyen granos, azúcares, frutas, legumbres, arroz, papas y la mayoría de los productos lácteos. La reducción de carbohidratos pone al cuerpo en un estado metabólico llamado cetosis, en donde la grasa (de tu cuerpo y de lo que comes) se consume para obtener energía.

La dieta keto y el rendimiento deportivo

Esta dieta es muy usada en determinados ámbitos deportivos. Algunos atletas y entrenadores creen que la dieta keto puede mejorar el rendimiento deportivo al proporcionar una fuente de energía más eficiente y duradera. Sin embargo, la evidencia científica es mixta y la dieta keto puede no ser adecuada para todos los deportistas, especialmente aquellos que participan en deportes de alta intensidad. Es importante que los deportistas consulten a un profesional de la salud o a un dietista deportivo antes de comenzar una dieta keto.



La dieta Keto puede ayudar a perder peso, ya que el cuerpo tiene que recurrir a las grasas para producir energía. Es esencial consultar a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier dieta, incluyendo la dieta Keto.

La dieta keto y la salud cerebral

La dieta keto puede tener beneficios para la salud cerebral. El cerebro es un órgano hambriento que consume mucha energía todos los días y no puede funcionar directamente con grasa. En una dieta cetogénica, todo el cuerpo cambia su suministro de combustible para funcionar principalmente con grasa; se quema grasa las 24 horas del día, los siete días de la semana. Cuando los niveles de insulina están muy bajos, la quema de grasas puede

aumentar enormemente. Se vuelve más fácil acceder a la grasa almacenada en el cuerpo para quemarla. Esto puede tener beneficios para la salud cerebral, ya que las cetonas pueden proporcionar una fuente de energía eficiente y constante para el cerebro.

Para seguir pensando

Es esencial consultar a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier dieta, incluyendo la dieta keto. A pesar de que no estamos ante otra dieta milagro expres, tampoco se trata de la panacea definitiva. Es cierto que confirman que una dieta cetogénica puede ayudar a adelgazar, pero tiene contraindicaciones y no es recomendable mantenerla a largo plazo. Antes de apuntarnos a lo loco a una dieta keto, conviene conocer exactamente en qué consiste para practicarla bien y cuáles son sus consecuencias. El término hoy popular de "dieta keto" es la adaptación de ketogenic diet, es decir, dieta cetogénica. El nombre hace referencia a que es un modelo de alimentación cuyo objetivo es inducir al cuerpo a un estado metabólico llamado cetosis.