



Realizado por el equipo de OK to Shop

Guía para comenzar un estilo de vida **cetogénico** o **low carb**



¿Qué es una dieta baja en carbohidratos o cetogénica?

El término “dieta cetogénica” fue acuñado el año 1921 por el Doctor Russel M. Wilder. Él propuso, como intervención terapéutica de la epilepsia, la generación de un estado de cetosis, en el cual la producción de cuerpos cetónicos emula condiciones de ayuno en el organismo.

En este tipo de dietas se reduce y limita el consumo de carbohidratos a niveles bajos o muy bajos, siendo reemplazados en mayor parte por grasas y en menor proporción por proteínas. En estados prolongados de privación de carbohidratos, el cuerpo deja de utilizar la glucosa como fuente energética para nuestras funciones vitales y pasa a utilizar cuerpos cetónicos como forma de energía principal.

Los cuerpos cetónicos son compuestos químicos que el organismo produce a partir de las grasas, que en condiciones normales se utilizan como reservas de energía en caso de que se presenten periodos de hambruna, ayunos prolongados o déficit de carbohidratos.

Esta intervención fue revolucionaria, pues para esos años el ayuno había sido la única alternativa terapéutica de la epilepsia. Años más tarde, las dietas bajas en carbohidratos se aplicaron a otros campos de la salud y demostraron su eficacia en la pérdida de peso y control del síndrome metabólico.



Atención

La dieta cetogénica convencional admite un límite máximo de 20 gramos de carbohidratos al día, mientras que la dieta low carb o baja en carbohidratos admite mayores variantes; su forma más conocida es aquella en la que los carbohidratos se limitan a 20-50 gramos al día.



¿Qué beneficios tiene este tipo de alimentación?

En estados de cetosis, tanto la curva de insulina como la de glicemia se encuentran estables y con menores peaks en comparación a dietas altas en carbohidratos.

Una cantidad elevada y prolongada de insulina circulando en la sangre (hiperinsulinemia) tiene efectos metabólicos negativos a mediano y largo plazo. Se le ha asociado a las siguientes enfermedades: síndrome metabólico, diabetes tipo II, algunos tipos de dislipidemia y a mayor riesgo cardiovascular.

Las dietas bajas o muy bajas en carbohidratos mantienen controlados los niveles de insulinemia y glicemia, lo cual ayuda al tratamiento de la diabetes, epilepsia, hipertrigliceridemia y reducción de peso.

En una dieta cetogénica típica para la pérdida de peso, el aporte energético diario viene dado por un 70% a partir de las grasas, 25% a partir de proteínas y 5% a partir de carbohidratos.

En dietas bajas en carbohidratos estas distribuciones pueden variar, aumentando hasta 10-15% carbohidratos, pero siempre el mayor aporte de energía será provisto por grasas y en menor proporción por proteínas.

Otros beneficios incipientes que se han asociado a las dietas bajas en carbohidratos tienen relación con la prevención de enfermedades neurológicas tales como el Alzheimer y el Parkinson, prevención del cáncer y reducción del acné.

***Fuente:** Paoli A, Rubini A, Volek JS, Grimaldi KA. Beyond weight loss: a review of the therapeutic uses of very-low-carbohydrate (ketogenic) diets. Eur J Clin Nutr. 2013 Aug*



Además, una dieta cetogénica bien realizada produce:

- ✓ Mayor rendimiento físico.
- ✓ Mayor energía diaria.
- ✓ Mayor concentración.
- ✓ Disminución del apetito.
- ✓ Disminución de la ansiedad.
- ✓ Reducción de las migrañas.
- ✓ Normalización de la presión arterial.

***Fuente:** <https://www.dietdoctor.com/es/keto/beneficios#bajar-de-peso>.*



Posibles complicaciones en este tipo de alimentación

Los tipos de alimentación bajos en carbohidratos son naturalmente deficientes en algunos nutrientes, por lo que **siempre deben ser asesorados por un profesional**.

La dieta cetogénica tiene **un proceso adaptativo inicial**, en el cual el organismo puede sentirse “enfermo” al comenzar a utilizar los cuerpos cetónicos, como si se tratara de una gripe. No obstante, **estos síntomas suelen durar unos pocos días**.

¿Cuáles son los síntomas durante este proceso adaptativo?

- ❗ Dolores de cabeza
- ❗ Mareos
- ❗ Confusión mental o dificultad para concentrarse
- ❗ Dolores musculares
- ❗ Constipación

Las dietas muy bajas en carbohidratos tienen como consecuencia el déficit de nutrientes y minerales; por ello, si no se realiza de forma responsable ni con la suplementación adecuada, se pueden sufrir frecuentemente los siguientes problemas de salud:

- ❗ Dolores musculares
- ❗ Dolores de cabeza
- ❗ Mareos
- ❗ Dificultad para concentrarse
- ❗ Falta de energía
- ❗ Estreñimiento
- ❗ Cálculos biliares
- ❗ Aumento del colesterol

Si bien las dietas bajas en carbohidratos son seguras para casi todas las personas, existen estados y enfermedades en las que se debe prestar especial cuidado y consultar a un profesional antes de comenzar. Estos son:

- ❗ Embarazo
- ❗ Diabetes insulino dependiente.
- ❗ Hipertensión arterial
- ❗ Cualquier otra patología donde se requiera terapia farmacológica.



Nutrientes esenciales que se deben cubrir en esta dieta

Las dietas bajas en carbohidratos, particularmente la dieta cetogénica, son naturalmente deficientes en algunos nutrientes esenciales. Estos deben ser suplementados con supervisión de un profesional y corresponden a:

- ✓ **Magnesio:** debido a que se encuentra principalmente en cereales y alimentos ricos en carbohidratos.
- ✓ **Sodio:** en estado de cetosis, el cuerpo tiende a eliminar mayor cantidad de sodio por la orina, por lo tanto, el especialista debe evaluar el aumento del consumo de sodio de acuerdo al caso.
- ✓ **Potasio:** una dieta cetogénica bien cumplida y planificada podría cumplir los requerimientos de potasio a través de la selección de alimentos; sin embargo, es naturalmente baja en este mineral, por lo que su suplementación debería ser evaluada.





¿Cómo seleccionar bien los alimentos?

Aunque la dieta cetogénica es baja en los minerales ya mencionados, se puede aumentar su consumo a través de la selección correcta de alimentos. Para ello, procura incluir en tu día alimentos que los aporten, como por ejemplo:



Palta.



Tomate.



Acelga y espinaca.



Brócoli y coliflor.



Alcachofas.



Champiñones y otros hongos.



Pescados grasos, como el salmón y el atún.



Almendras y nueces, de forma moderada.

Lista básica de compras para dieta low carb o keto

- | | |
|--|--|
| ☒ Huevos | ☐ Crema pura de leche |
| ☐ Carnes de todo tipo | ☐ Quesos amarillos y maduros |
| ☐ Tocino | ☐ Harina de almendras (opcional, para repostería) |
| ☐ Pescado | ☐ Alulosa o eritritol (opcional, para repostería) |
| ☐ Verduras de hoja verde: Lechuga, repollo, acelga, espinaca, kale, etc. | ☐ Caldo de huesos |
| ☐ Brócoli y coliflor | ☐ Vinagre de cidra de manzana |
| ☐ Apio | ☐ Cacao |
| ☐ Champiñones y hongos | ☐ Canela |
| ☐ Palmitos | ☐ Linaza |
| ☐ Palta | ☐ Chía |
| ☐ Berries | ☐ Yogur bajo en carbohidratos |
| ☐ Frutillas | ☐ Jamón Serrano |
| ☐ Aceitunas | ☐ Agua con gas |
| ☐ Nueces y almendras | ☐ Té, café e infusiones |
| ☐ Aceite de oliva | |
| ☐ Mantequilla | |
| ☐ Aceite de coco prensado en frío | |

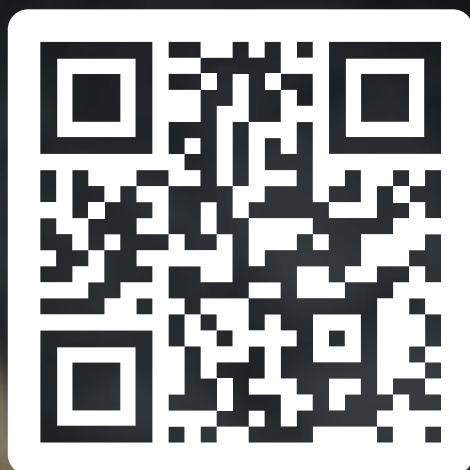




En síntesis...

Una dieta baja en carbohidratos es aquella en la que, debido a un estado de deprivación de glucosa a partir de carbohidratos, el cuerpo comienza a utilizar la grasa como sustrato para la producción de energía y la mantención de las funciones vitales. Tiene muchos beneficios para la salud, **pero debe ser asesorada por un profesional antes de iniciarse.**

Si después de la evaluación médica este tipo de dieta resulta adecuada para ti, **te recomendamos utilizar nuestra aplicación para que conozcas los ingredientes y la tabla nutricional de los productos procesados que tienes pensado comprar.** Puedes buscarlos escribiendo su nombre, escaneando su código de barras o a través de las categorías de alimentos. **Compra siempre informado, ahorrando tiempo y dinero, gracias a OK to Shop.**



Descárgala hoy en

