**Guía Para Implementar la Dieta Cetogénica para Principiantes: una Manera Eficaz de Optimizar Su Salud**

* 26 de Julio, 2017 • 61,918 vistas

**Historia en Breve -**

* Esta guía le dirá lo que necesita saber acerca de la dieta cetogénica—cómo puede aplicarla a su estilo de vida y qué ventajas puede obtener de ella
* Antes de comenzar con una lista de alimentos cetogénicos, es importante primero revisar lo está consumiendo y eliminar lo que no es saludable

En los Estados Unidos, la mayoría de las personas sufren una variedad de enfermedades crónicas como diabetes y obesidad, y el principal responsable es su alimentación. La alimentación estadounidense estándar contiene una cantidad excesiva de proteínas y carbohidratos, los cuales no son buenos para su salud porque promueven el desarrollo de resistencia a la insulina y leptina.

Como resultado, gana exceso de peso, desarrolla inflamación y se predispone al daño celular.

Para evitar esta situación, es necesario realizar cambios significativos en su alimentación, y la mejor manera de hacerlo, es inducir su cuerpo a un estado de cetosis nutricional, donde el cuerpo quemará grasas como su combustible principal, en lugar de azúcar. Con el fin de alcanzar la cetosis nutricional, debe llevar una dieta cetogénica. Pero, ¿qué es exactamente una dieta cetogénica?

Esta guía le dirá lo que necesita saber sobre una dieta cetogénica—cómo puede aplicarla a su estilo de vida y qué ventajas puede obtener de ella.

**Los Beneficios de la Dieta Cetogénica**

Una dieta cetogénica es un enfoque alimenticio que se centra en el consumo mínimo de carbohidratos, cantidades moderadas de proteína y un consumo elevado de grasas saludables—las tres claves para lograr la cetosis nutricional. De hecho, es lo recomendable para las personas que desean optimizar su salud.

Hay muchas razones por las que debe intentar una dieta cetogénica. Puede ser muy beneficiosa para las personas que sufren enfermedades crónicas o para personas que sólo desean estar en un estado más saludable que el que tienen en la actualidad. Le entusiasmará saber que una dieta cetogénica puede ayudar con lo siguiente:

• **Disminución de Peso**

Si está tratando de bajar de peso, entonces la dieta cetogénica es una de las maneras más avanzadas de hacerlo, ya que le ayuda a acceder a su grasa corporal para poder deshacerse de ella. En particular, las personas con obesidad pueden beneficiarse de este método.

En un estudio, a las personas con obesidad que participaron se les brindó una dieta cetogénica baja en carbohidratos, y una baja en grasas. Después de 24 semanas, se observó que el grupo que consumía menos carbohidratos perdió más peso (9.4 kilogramos) en comparación con el grupo bajo en grasas (4.8 kilogramos).[1](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn1)

Incluso, mi propio cuerpo, fue capaz de sentir los beneficios de seguir una dieta cetogénica. Pude bajar mi peso de 180 a 164 libras, a pesar de consumir entre 2 500 y 3 000 calorías al día. Desde entonces, he aumentado mi consumo de 3 500 a 4 000 calorías sólo para mantener mi peso ideal.

• **Antiinflamatoria**

El cuerpo humano puede usar el [azúcar](https://articulos.mercola.com/efectos-secundarios-del-azucar.aspx) y la grasa como fuentes de combustible. Sin embargo, es preferible esta última porque es un combustible más limpio y saludable, debido a que libera mucho menos especies reactivas de oxígeno (ROS, por sus siglas en inglés) y radicales libres secundarios.

Al eliminar el azúcar de su consumo diario de alimentos, disminuye su riesgo de desarrollar inflamación crónica en todo el cuerpo.

• **Disminución de Su Riesgo de Cáncer**

Un descubrimiento interesante sobre la dieta cetogénica el cómo puede ayudar a prevenir el cáncer. Dominic D'Agostino, Ph.D., profesor asistente de la Universidad del Sur de Florida, hizo progresos hace poco sobre cómo la dieta cetogénica puede ayudar a impactar esta temida enfermedad.

D'Agostino explica que todas sus células (incluidas las células cancerosas) utilizan la glucosa como combustible. Sin embargo, las células cancerosas no tienen flexibilidad metabólica y no pueden adaptarse al uso de cetonas como energía como lo hacen las células normales. Una vez que su cuerpo entra en un estado de cetosis nutricional, las células cancerosas mueren de hambre.

• **Aumento de la Masa Muscular**

Jeff Volek, Ph.D, es un nutricionista certificado, que se especializa en cómo una dieta alta en grasas y baja en carbohidratos puede tener un impacto sobre la salud y el rendimiento deportivo. En uno de sus libros, afirma que las cetonas tienen una estructura similar a los aminoácidos ramificados que puede ser útil para la formación de masa muscular.

Las cetonas reservan estos aminoácidos, y con aumentan sus niveles, mismos que pueden ayudar a promover la formación masa muscular.

• **Reducción del Apetito**

El hambre constante puede hacer que consuma más calorías de las que puede quemar, lo cual eventualmente puede dar como resultado el incremento de peso. Una dieta cetogénica puede ayudarle a evitar este problema porque al reducir su consumo de carbohidratos puede disminuir su sensación de hambre.

En un estudio, los participantes a los que se les dio una dieta baja en carbohidratos tuvieron una reducción del apetito los cual les ayudó a perder peso con mayor facilidad.[2](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn2)

• **Disminución de los Niveles de Insulina**

Al consumir carbohidratos, éstos se descomponen en azúcares en su cuerpo. A su vez, esto hace que sus niveles de azúcar en la sangre suban y esto da lugar a un aumento de insulina.

Con el tiempo, puede desarrollar resistencia a la insulina que puede progresar a [diabetes tipo 2](https://articulos.mercola.com/diabetes.aspx). Al modificar su alimentación por un enfoque cetogénico, puede reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

En un estudio publicado en Nutrition & Metabolism, los investigadores señalaron que las personas con diabetes que llevaron una dieta cetogénica baja en carbohidratos, fueron capaces de reducir significativamente su dependencia de los medicamentos para la diabetes, e incluso, con el tiempo, podrían revertir la enfermedad.[3](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn3)

**Diferentes Tipos de Dietas Cetogénicas que Puede Probar**

Hay diversas variantes de las dietas cetogénicas según sus necesidades específicas:[4](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn4)

• **(SKD, por sus siglas en inglés)**

Por lo general, la SKD es la que le recomiendo a la mayoría de las personas porque es muy efectiva. Se centra en el alto consumo de grasas saludables (70 % de la dieta), proteína en cantidades moderadas (25 %) y muy pocos carbohidratos (5 %).[5](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn5)

Tenga en cuenta que no hay un límite establecido para el consumo de grasas porque los requerimientos de energía varían en cada persona según sus actividades físicas diarias.

Sin embargo, es necesario que la mayoría de sus calorías provengan de las grasas, y necesita continuar limitando su consumo de carbohidratos y proteínas con el objetivo de que sea una dieta cetogénica estándar.[6](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn6)

• **Dieta Cetogénica Dirigida (TKD, por sus siglas en inglés)**

Por lo general, la TKD se dirige a los amantes del acondicionamiento físico. En este método, consume su total de carbohidratos asignados para el día en una sola comida, de 30 a 60 minutos antes del ejercicio. La idea es usar eficazmente la energía que los carbohidratos proporcionan antes de que puedan interrumpir la cetosis.[7](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn7)

Si está siguiendo este método, le recomiendo consumir carbohidratos que sean fácilmente digeribles con un índice glucémico alto para evitar el malestar estomacal. Después, cuando termine de ejercitarse, aumente su consumo de proteínas para ayudar a la recuperación muscular, y posteriormente, continúe consumiendo grasas.[8](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn8)

• **Dieta Cetogénica Cíclica (CKD, por sus siglas en inglés)**

Mientras que la TKD se enfoca en los amantes del acondicionamiento físico, la CKD está más orientada a deportistas y fisicoculturistas. En la CKD, se realiza un ciclo entre una dieta cetogénica normal, seguido de un número determinado de días de alto consumo de carbohidratos, también conocido como "carga de carbohidratos".[9](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn9)

La idea es aprovechar los carbohidratos para reponer el glucógeno que perdieron sus músculos durante la actividad deportiva o entrenamiento.[10](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn10)

Si es fisicoculturista o deportista de alto nivel, la CKD puede ser un método viable para usted. Por lo general consiste en cinco días de SKD, seguido de dos días de carga de carbohidratos. Durante el ciclo cetogénico, el consumo de carbohidratos es de alrededor de 50 gramos, sin embargo, cuando se llega al ciclo de carga de carbohidratos, la cantidad aumenta a entre 450 y 600 gramos. Una vez más, este método no es recomendable para la mayoría de las personas, que no tienen gran actividad física.[11](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn11)

• **Dieta Cetogénica Alta en Proteínas**

Este método es una variante de la SKD. En una dieta rica en proteínas, incrementa su consumo de proteínas en un 10 % y reduce el de grasas saludables en un 10 %. Los investigadores de un estudio que incluyó a hombres con obesidad que probaron la dieta cetogénica alta en proteínas, desatacaron que este método les ayudó a reducir su hambre y redujo su consumo de alimentos de forma significativa, lo cual resultó en pérdida de peso.[12](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn12) Si tiene sobrepeso u obesidad, podría ayudarle al principio, puede cambiar a una SKD una vez que haya normalizado su peso.

• **Dieta Cetogénica Restringida**

Como se mencionó antes, una dieta cetogénica puede ser un arma eficaz contra el cáncer. Para lograrlo, necesita llevar una dieta cetogénica restringida. Al restringir su consumo de carbohidratos y calorías, su cuerpo pierde glucógeno y comienza a producir cetonas que las células saludables pueden utilizar como energía. Debido a que las células cancerosas no pueden usar estas cetonas, mueren de hambre.[13](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn13)

Un estudio realizado en el año 2010 ayuda a respaldar esta afirmación. A una mujer de 65 años de edad que sufría de glioblastoma multiforme (GBM), un tipo de cáncer cerebral agresivo, se le brindó una dieta cetogénica restringida que comenzó con ayuno de agua y siguió con un consumo de 600 calorías por día. Después de dos meses, su peso disminuyó y las cetonas en su cuerpo aumentaron.

Además, no se detectó tejido tumoral cerebral distinguible mediante la resonancia magnética (MRI) o tomografía por emisión de positrones con fluorodesoxiglucosa (FDG-PET).[14](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn14)

**Aléjese de Estos Alimentos Antes de Llevar una Dieta Cetogénica**

Antes de comenzar con una lista real de alimentos cetogénicos, primero es importante revisar lo está consumiendo y eliminar lo que no es saludable. Esto significa que debe eliminar de su alimentación los azúcares, almidones, alimentos envasados y procesados, debido a que una dieta cetogénica se enfoca en el consumo de alimentos reales y enteros.

Además, evite beber leche ya que contiene el carbohidrato galactosa--básicamente, al beber un sólo vaso, podría consumir toda su asignación de carbohidratos del día. Además, evitar la leche le ayuda a las personas intolerantes a la lactosa a implementar la dieta cetogénica. Muchos otros productos deben evitarse, tales como los aceites vegetales hidrogenados ([canola](https://articulos.mercola.com/aceites-herbales/aceite-de-canola.aspx), girasol, etc.), mantequilla de maní, sodas y productos de soya. Es posible que sean bajos en carbohidratos, pero no son saludables y perjudican su salud.

**Los Alimentos Ideales a Consumir en una Dieta Cetogénica**

Así que ahora que eliminó todas las fuentes de alimentos no saludables, ¿cuál es el siguiente paso? Cuando se trata de la esencia de una dieta cetogénica real, recuerde que necesita consumir sólo una moderada cantidad de proteínas, o alrededor de medio gramo por libra de masa corporal magra, al día. Además, debe minimizar su consumo de carbohidratos y aumentar las grasas de alta calidad para que funcionen como su nueva fuente de combustible.

Por lo general, para facilitar la implementación de un plan de alimentación cetogénica, le recomiendo añadir a su comida aceites con triglicéridos de cadena media (MCT) C8. Suelen ser más costosos que otros tipos de [aceite MCT](https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2016/08/22/beneficios-de-aceite-tcm.aspx), sin embargo, son preferibles porque se convierten en cetonas de forma más eficaz. Puede comenzar con 1 cucharadita al día, y después, aumentar poco a poco su consumo de 2 a 3 cucharadas al día.

Si su estómago no acepta el aceite MCT, puede probar MCT en polvo, que es más fácil de digerir. La siguiente tabla brinda una buena perspectiva general de otros alimentos ricos en grasas saludables de alta calidad:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ✓ [Aceite de Coco](https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2017/01/10/beneficios-de-salud-del-aceite-de-coco.aspx) | ✓ [Grasas omega-3](https://articulos.mercola.com/omega-3.aspx) de origen animal y de fuentes saludables como el salmón silvestre de Alaska, sardinas, anchoas y kril | ✓ Aceitunas y [aceite de oliva](https://articulos.mercola.com/aceites-herbales/aceite-de-oliva.aspx) (asegúrese de que estén certificados por terceros porque la mayoría de los aceites de oliva están diluidos con aceites vegetales) |
| ✓ Mantequilla de leche sin pasteurizar, proveniente de animales alimentados con pastura | ✓ Frutos secos crudos, como las [macadamia](http://alimentossaludables.mercola.com/macadamia.html), almendras y pacanas | ✓ Varias semillas como las de calabaza, sésamo, comino y cáñamo |
| ✓ [Aguacate](http://alimentossaludables.mercola.com/aguacate.html) | ✓ Carne de animales alimentados con pastura | ✓ Manteca y/o sebo |
| ✓ Ghee (mantequilla clarificada) | ✓ Mantequilla cruda de cacao | ✓ [Huevo orgánico](https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2014/01/27/huevos-camperos.aspx) |

Al elaborar su plan de alimentación cetogénica, es importante incorporar verduras de hoja verde porque son ricas en fibra, [antioxidantes](https://articulos.mercola.com/antioxidantes.aspx) y diversos nutrientes. Las mejores opciones incluyen [brócoli](http://alimentossaludables.mercola.com/brocoli.html), espinacas, perejil, coles de Bruselas y calabacitas.

Aunque por lo general, las frutas son saludables, la mayoría deben evitarse en una dieta cetogénica por sus altas cantidades de azúcar. Sin embargo, es seguro consumir algunas bayas en cantidades moderadas, tales como zarzamoras, moras azules y arándanos, debido a que son ricas en antioxidantes que pueden beneficiar su salud.

En cuanto a las bebidas, hay varias que puede elegir. La más importante es el agua, pero también puede beber café negro orgánico (sin endulzantes ni leche), ya que es rico en antioxidantes. También puede consumir leche de coco, así como tés de hierbas porque son ricos en diversos nutrientes y antioxidantes. Si desea una lista más extensa, Paleo Flourish Magazine tiene recomendaciones que abarcan varios grupos de alimentos.[15](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn15)

Recetas Cetogénicas que Puede Probar

Podría parecer que hay muchos alimentos que no están permitidos al llevar una dieta cetogénica, sin embargo, en realidad hay muchas recetas adheridas a este método que puede preparar. Estas son tres recetas cetogénicas que en lo personal utilizo en mi rutina diaria:

**Receta de Bomba de Chocolate Alto en Grasas del Dr. Mercola**

**Ingredientes:**

* 1 cucharada de semillas de sésamo negro
* 1 cucharada de semillas de linaza
* 1 cucharada de semillas de comino negro
* 1 cucharada de semillas de calabaza
* 1 cucharada de psilio orgánico
* 1 cucharada de [semillas de chía](http://alimentossaludables.mercola.com/chia.html)
* 1 cucharada de Organic Greens del Dr. Mercola
* 1 cucharadita de calcio de cáscara de huevo orgánico
* 1/2 onza de manteca de cacao
* 1 aguacate entero
* De 1 a 2 cucharadas de aceite de triglicéridos de cadena media (MCT)
* 1 gota de Stevia
* Agua filtrada

**Procedimiento:**

1. Deje remojar el sésamo negro, la linaza, calabaza y semillas de comino negro durante la noche (aproximadamente 14 horas) en un recipiente para mezclar.
2. Mezcle el resto de los ingredientes.
3. Vierta el agua hasta obtener la consistencia deseada — puede variar de líquida a textura de pudín.
4. Con una batidora, mezcle entre dos y cinco minutos hasta obtener la consistencia deseada.

**Receta de Ensalada Ceto del Dr. Mercola**

**Ingredientes:**

* 2 onzas de carne molida de cordero orgánico
* 1/3 de cebolla morada
* De 2 a 4 onzas de germinado de semillas de girasol
* De 1 a 2 cucharadas de aceite de coco del Dr. Mercola
* 6 piezas de anchoas (envasadas en sal, no en aceite)
* Un puño de [orégano](http://alimentossaludables.mercola.com/oregano.html) al gusto (finamente cortado)
* De 2 a 4 onzas de la raíz y/o hojas de hinojo
* 2 ramitas de [romero](http://alimentossaludables.mercola.com/romero.html) (finamente picado)
* 100 gramos de pimiento rojo
* Espinacas de Malabar
* 1 chile habanero (picado)
* 1 cucharada de huevas de salmón
* De 2 a 3 onzas de mantequilla de leche de vacas alimentadas con pastura
* 3 onzas de [vegetales fermentados](https://articulos.mercola.com/alimentos-fermentados.aspx)
* De 4 a 7 porciones de sal del Himalaya del Dr. Mercola
* De 10 a 20 porciones de pimienta molida (según su preferencia)

**Procedimiento:**

1. Caliente ligeramente el aceite de coco en una sartén.
2. Agregue las cebollas y la carne molida de cordero orgánico, deje a fuego muy bajo durante 20 o 25 minutos.
3. En un recipiente aparte, corte y mezcle el resto de los ingredientes.
4. Después de 25 minutos, agregue las cebollas a la ensalada y mezcle bien.
5. Enjuague las anchoas y déjelas remojar durante cinco minutos.
6. Parta cada anchoa en tres partes y agréguelas a la ensalada.
7. Añada el cordero orgánico a la ensalada.

**Receta de Fudge de Macadamia del Dr. MercolaIngredientes:**

**Ingredientes:**

* 300 gramos de manteca de cocoa
* 200 gramos de aceite de coco del Dr. Mercola
* 200 gramos de mantequilla orgánica sin pasteurizar
* 300 gramos de nueces de macadamia
* 8 gotas de Stevia (puede utilizar Luo Han como sustituto)
* 1 cucharadita de extracto de vainilla orgánica del Dr. Mercola

**Procedimiento:**

1. Mezcle las mantequillas y el aceite a fuego lento durante tres a cinco minutos.
2. Una vez que la mezcla se haya enfriado, añada las gotas de stevia y el extracto de vainilla.
3. Vierta el fudge en frascos de 8 onzas.
4. Rocíe las nueces de manera uniforme en todo el frasco.
5. Refrigérelo hasta que el dulce alcance la consistencia deseada
6. Esta receta rinde 8 porciones

**¿Quiénes No Deben Llevar Una Dieta Cetogénica?**

Con base en los estudios publicados, una dieta cetogénica podría ser beneficiosa para optimizar su salud. Sin embargo, no todos podrían seguir este plan de alimentación, debido a ciertos factores. Si es compatible con cualquiera de las siguientes categorías, le recomiendo no presionarse para llevar una dieta cetogénica, por razones de seguridad:[16](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn16),[17](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn17)

|  |
| --- |
| ✓ **Embarazada**  Durante el embarazo, su cuerpo experimenta muchos cambios que requieren nutrientes de diversas fuentes. Por lo tanto, limitar estrictamente las fuentes sanas de carbohidratos, podría afectar negativamente la salud del bebé.[18](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn18) |
| ✓ **Amamantamiento**  Las mujeres que amamantan deben evitar llevar una dieta cetogénica durante la fase de lactancia del niño. Eso es debido a que las mujeres necesitan oxaloacetato, un compuesto esencial para la creación de la lactosa en la leche materna, que es vital para el desarrollo del bebé. |
| ✓ **Un Atleta que Esta por Empezar una Nueva Temporada**  Los atletas podrían beneficiarse, en gran medida, de la energía producida por las cetonas; sin embargo, tarda aproximadamente de cuatro a seis semanas para que su cuerpo logre realizar la cetosis. Durante ese lapso de tiempo, su cuerpo aún no se ha adaptado a utilizar las grasas como fuente de energía, lo que podría dificultar su rendimiento en los siguientes eventos atléticos.  Si desea obtener beneficios de la dieta cetogénica, proporciónele a su cuerpo el tiempo para adaptarse a planificar con anticipación, durante la temporada en la que tiene menor actividad. |
| ✓ **Alguien a Quien Se le Extirpó la Vesícula Biliar**  La vesícula biliar recolecta y concentra la bilis, lo que permite que el tracto digestivo absorba las grasas alimenticias de forma correcta. Sin este órgano, las grasas alimenticias no serían bien absorbidas, lo que podría ocasionar una deficiencia de nutrientes, ya que llevar una dieta cetogénica depende, en gran medida, de las grasas para obtener los nutrientes. |
| ✓ **Alguien Que Tiene un Antecedente de Cálculos Renales**  Si ha desarrollado cálculos renales anteriormente, llevar una dieta cetogénica podría aumentar sus probabilidades de volverlos a padecer. Eso es debido a que las cetonas son naturalmente ácidas, lo que aumenta la producción de ácido úrico y la formación de cálculos renales.  Por otro lado, los cálculos renales podría prevenirse cuando lleva una dieta cetogénica, si aumenta su consumo de potasio de fuentes tales como vegetales de hojas y otros alimentos altos en grasas, tales como el aguacate. Además, mantenerse hidratado durante todo el día ayuda a reducir el riesgo de desarrollarlos. |
| ✓ **Si Su Cuerpo Aun Continua Desarrollándose**  En un estudio, los niños que padecían epilepsia experimentaron una menor incidencia en sus síntomas y un mejor desempeño cognitivo, cuando empezaron a llevar una dieta cetogénica.[19](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn19) Sin embargo, esto podría tener un efecto negativo en el desarrollo de sus cuerpos a largo plazo, según un estudio publicado en la revista Developmental Medicine & Child Neurology.[20](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn20)  Los investigadores creen que llevar una dieta cetogénica reduce la producción del factor de crecimiento 1 similar a la insulina (IGFT-1), una hormona esencial en el desarrollo óseo y muscular de los niños y adolescentes. Si es absolutamente necesario que su hijo lleve una dieta cetogénica, primero, consulte con un médico, para analizar cualquier posible problema en su desarrollo. |
| ✓ **Si es Naturalmente Delgado**  Las personas que son naturalmente delgadas y que tienen un índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés) de 20 o inferior, deben evitar llevar una dieta cetogénica, ya que esta podría inducir aún más la pérdida de peso, lo que podría ser perjudicial para su salud en general. |
| ✓ **Si Tiene Trastornos Metabólicos Inusuales**  LOS trastornos tales como la enfermedad de Gaucher, enfermedad de Tay-Sachs, Niemann-Pick y la enfermedad de Fabry podrían interferir con el metabolismo de las grasas, lo cual afecta a la producción de energía.  Si tiene alguno de los trastornos antes mencionados, no es recomendable llevar una dieta cetogénica, ya que eso depende, en gran medida, de las grasas para la producción de energía.[21](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn21) |
| ✓ **Si Padece Anorexia**  Las personas que padecen anorexia podrían tener apetito rápidamente si siguen una dieta cetogénica, debido a que ya limitan su consumo de calorías y tienen un miedo extremo a consumir grasas, dado que la dieta cetogénica contiene muchas de ellas.  Si empieza a seguir un plan de alimentación cetogénica, también podría tener bajos niveles de energía, porque una dieta cetogénica se basa en grasas alimenticias como su principal fuente de combustible. Sin embargo, su bienestar general podría beneficiarse de las cetonas, al tener una cuidadosa supervisión médica y psiquiátrica. |
| ✓ **Si Tiene Insuficiencia Pancreática**  La insuficiencia pancreática es un padecimiento en el que el páncreas no produce suficiente cantidad de enzimas para ayudar a descomponer y absorber los nutrientes en su tracto digestivo.  Si tiene una deficiencia enzimática, sugiero que primero la atienda, antes de empezar a llevar una dieta cetogénica, porque si no, su sistema digestivo tendrá dificultades para absorber las grasas alimenticias. |

**Los Efectos Secundarios de una Dieta Cetogénica**

Comenzar una dieta cetogénica puede ayudar a optimizar tremendamente su salud de muchas maneras. Sin embargo, al igual que cualquier cambio de alimentación, puede tener varios efectos secundarios indeseables (pero no graves), tales como:

|  |
| --- |
| ✓ **Mal aliento**  Una vez que comienza una dieta cetogénica, puede notar que su aliento tendrá un aroma desagradable debido a los mayores niveles de acetona en su cuerpo.  La acetona es una cetona que se produce durante la cetosis y es expulsada a través de su orina y parte de su aliento.  En un aspecto positivo, detectar acetona en su aliento es un buen indicador de que su dieta cetogénica está funcionando.[22](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn22) Puede cepillarse los dientes y/o enjuagarse la boca con aceite de coco para ayudar a eliminar el [mal aliento](https://articulos.mercola.com/mal-aliento-cronico.aspx). |
| ✓ **Cansancio a corto plazo**  Podría comenzar a sentir cansancio al principio de una dieta cetogénica. En realidad, es una de las principales razones por las que muchas personas deciden abandonarla mucho antes de poder disfrutar sus beneficios.[23](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn23)  La razón por la que se cansa al principio es que su cuerpo se está adaptando al cambio del uso de carbohidratos a grasas saludables como energía.  La transición no ocurre de la noche a la mañana, y alcanzar la cetosis por completo puede tomar entre siete y 30 días.[24](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn24) |
| ✓ **Micción frecuente**  Durante los primeros días de implementar la dieta cetogénica, podría notar que está usando el baño con más frecuencia. Eso es porque su cuerpo está desechando el glucógeno de su hígado y músculos en forma de orina.  Además, a medida que su nivel de insulina en la sangre comienza a disminuir, el exceso de sodio también se expulsa en forma de orina.[25](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn25) |
| ✓ **Problemas digestivos**  Un gran cambio en cualquier método de alimentación puede aumentar su riesgo de padecer problemas digestivos, y la dieta cetogénica no es una excepción.  Por lo general, aquellos que comienzan con una dieta cetogénica reportan estreñimiento, sin embargo, puede desaparecer en pocas semanas una vez que el cuerpo se acostumbra a los alimentos más saludables que está consumiendo.[26](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn26) |
| ✓ **Antojo de azúcar**  Podría desarrollar intensos antojos de azúcar debido a que su cuerpo está cambiando de azúcar a grasas como combustible. Sin embargo, le exhorto a no ceder a la tentación.  Puede practicar varios métodos de relajación tales como las [Técnicas de Libertad Emocional](http://espanol.mercola.com/eft-tle.aspx) o yoga para alejar su mente de los alimentos con azúcar.[27](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn27) |
| ✓ **Pérdida de cabello**  Durante los primeros días de su dieta cetogénica podría notar que deja más cabellos en el cepillo.  No se inquiete, no es una gran preocupación ya que, en general, la pérdida de cabello puede suceder a consecuencia de cualquier cambio alimenticio importante. Se detendrá una vez que su cuerpo logre cetosis.[28](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn28) |

Entrar en la cetosis nutricional siguiendo una dieta cetogénica es uno de los cambios de estilo de vida más radical pero más beneficiosa que puede hacer para mejorar su salud. Al igual que en la mayoría de los cambios alimenticios, recuerde siempre escuchar a su cuerpo. Si experimenta cualquier efecto secundario distinto a los antes mencionados, entonces podría ser necesario realizar ajustes en su consumo de alimentos.

**Preguntas Frecuentes Sobre la Dieta Cetogénica**

**P: ¿Cómo puedo entrar en cetosis nutricional?**

**R:** Para entrar en un estado de cetosis nutricional, revise lo que está consumiendo actualmente y elimine cualquier elemento no saludable como las bebidas azucaradas y alimentos procesados. El siguiente paso es consumir alimentos enteros y orgánicos que son ricos en grasas saludables, contienen cantidades moderadas de proteína y sólo el mínimo carbohidratos.

**P: ¿Cuánto tiempo toma el entrar en cetosis?**

**R:** Cada persona reacciona de manera distinta a una dieta cetogénica. Podría experimentar algunos efectos secundarios durante los primeros siete y 30 días, tales como estreñimiento, fatiga y micción. Pero una vez que su cuerpo se normalice, comenzará a sentir los beneficios.

**P: ¿Cuántos carbohidratos puedo consumir para estar en un estado de cetosis?**

**R:** En general, se recomienda que sólo el 5 % de su alimentación diaria sean carbohidratos, ya que si consume más que eso, su cuerpo se aleja de la cetosis. Sin embargo, esto sólo es para la SKD o dieta cetogénica estándar. Si usted es deportista o fisicoculturista, puede consumir más carbohidratos sin afectar la cetosis mediante una dieta cetogénica dirigida (TKD) o una dieta cetogénica cíclica (CKD).

**P: ¿Cuánto tiempo toma que la cetosis muestre resultados?**

**R:** Los resultados de la cetosis se pueden experimentar desde la primer semana cuando el cuerpo comienza a eliminar agua y carbohidratos, sin embargo, la pérdida de peso será mínima.[29](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn29) A medida que pasa el tiempo, el cuerpo comenzará a desechar el exceso de grasa de manera constante, siempre y cuando se apegue a su programa cetogénico.[30](https://articulos.mercola.com/dieta-cetogenica.aspx" \l "_edn30)