

Guía para implementar la dieta cetogénica: una manera eficaz de optimizar su salud

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

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

Cada vez más personas en todo el mundo padecen enfermedades crónicas como diabetes y obesidad, y el principal responsable es la alimentación. La alimentación estadounidense tradicional, por ejemplo, contiene cantidades excesivas de proteínas, granos procesados y carbohidratos, particularmente en forma de azúcares refinados, ninguno de los cuales es bueno para la salud.

Si continúa con un tipo de alimentación como esta, eventualmente desarrollará resistencia a la insulina y leptina y, como resultado, no solo aumentará de peso, sino que también desarrollará inflamación crónica y se volverá propenso al daño mitocondrial y celular.

Para evitar esta situación, es necesario realizar cambios significativos en su alimentación. Estos cambios comienzan con comprender primero qué son las mitocondrias y luego conocer su importancia para su salud en general.

Después, deberá saber cómo inducir su cuerpo a un estado de cetosis nutricional, una condición en la que su cuerpo quema grasa como combustible principal y que puede regenerar sus mitocondrias. Pero, para alcanzar la cetosis nutricional, debe seguir una dieta cetogénica. Entonces, ¿qué es exactamente una dieta cetogénica?

Esta guía le dirá todo lo que necesita saber sobre una dieta cetogénica: cómo puede aplicarla a su estilo de vida y qué beneficios 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, que son 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 desean tener un estado más saludable. 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 se les brindó una dieta cetogénica baja en carbohidratos y otra 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

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 2500 y 3000 calorías al día. Desde entonces, he aumentado mi consumo de 3500 a 4000 calorías sólo para mantener mi peso ideal.

- **Combatir la inflamación:** El cuerpo humano puede usar el **azúcar** y la grasa como fuentes de combustible. Sin embargo, es preferible esta última, ya que 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.

- **Aumento de la masa muscular:** El Dr. Jeff Volek 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 aumentan sus niveles, los cuales pueden ayudar a promover la formación de 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, lo cual les ayudó a perder peso con mayor facilidad.²

- **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. Al modificar su alimentación por un enfoque cetogénico, puede reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

En un estudio publicado en la revista *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 a los medicamentos para la diabetes, e incluso, con el tiempo, podrían revertir la enfermedad.³

La dieta cetogénica puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer

El cáncer es una enfermedad devastadora y es una de las principales causas de muerte en todo el mundo. Para empeorar las cosas, la profesión médica prácticamente ha ignorado la evidencia que indica que el cáncer es un problema metabólico y mitocondrial, lo que hace que los métodos convencionales de tratamiento del cáncer no cumplan sus promesas.

Creo (así como los numerosos expertos que he entrevistado) que más del 90 % de los casos de cáncer se pueden prevenir o tratar. La clave aquí es ver el cáncer como una disfunción metabólica, lo que le permite controlar esta terrible enfermedad. En pocas palabras, los alimentos y las estrategias apropiados pueden ayudar a suprimir el crecimiento del cáncer y, al mismo tiempo, empujarlo hacia la remisión.

Lo que la mayoría de la gente no sabe es que las células cancerosas se alimentan principalmente de glucosa. En este sentido, la dieta cetogénica puede ser la mejor respuesta. Al privarlas de su principal fuente de combustible, así como de la restricción de proteínas, las células cancerosas literalmente morirán de hambre.

Además, la investigación sobre la dieta cetogénica en relación con la lucha contra el cáncer ha aumentado a lo largo de los años, mientras que los datos indican que además de ser una forma de prevención del cáncer, la dieta cetogénica puede ayudar a complementar los tratamientos comunes contra el cáncer, como la radioterapia y la quimioterapia.⁴

Diferentes tipos de dietas cetogénicas que puede probar

Hay diversas variantes de las dietas cetogénicas según sus necesidades específicas:

- **Dieta cetogénica estándar (SKD, por sus siglas en inglés):** Por lo general, la SKD es la que le recomiendo a la mayoría de las personas, ya que es muy efectiva.

Se enfoca en un alto consumo de grasas saludables: debe aspirar a que entre 70% y 85% de sus calorías diarias totales provengan de grasas saludables. Para la ingesta de proteínas, la regla general es seguir la fórmula de 1 gramo de proteína por cada kilogramo de masa corporal magra. Sus carbohidratos netos no deben ser más del 4% al 10% de sus calorías diarias.

Tenga en cuenta que no hay un límite establecido para el consumo de grasas, ya que 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.⁵

- **Dieta cetogénica dirigida (TKD, por sus siglas en inglés):** Por lo general, la TKD se dirige a los amantes del acondicionamiento físico. Con este método, consume su total de carbohidratos asignados para el día antes y después del ejercicio. La idea es usar eficazmente la energía que los carbohidratos proporcionan antes de que puedan interrumpir la cetosis.⁶

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.

- **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".⁷

La idea es aprovechar los carbohidratos para reponer el glucógeno que perdieron sus músculos durante la actividad deportiva o entrenamiento.⁸

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. Una vez más, este método no es recomendable para la mayoría de las personas que no tienen gran actividad física.⁹

- **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 las grasas saludables en un 10 %. Los investigadores de un estudio, que incluyó a hombres con obesidad que probaron la dieta cetogénica alta en proteínas, destacaron que este método les ayudó a estas personas a reducir el hambre y el consumo de alimentos de forma significativa, lo cual resultó en la pérdida de peso.¹⁰ Si tiene sobrepeso u obesidad, esto podría ayudarle al principio, luego 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.¹¹

En el momento, no existe un estándar de la industria sobre cuántas calorías se deben consumir en una dieta cetogénica restringida, pero hay estudios publicados que brindan estimaciones.

Por ejemplo, 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).¹²

En otro estudio, que involucro a ratones con tumores cerebrales, la administración del 65 % al 75 % de las calorías diarias recomendadas ayudó a reducir el crecimiento del tumor entre un 35 % y 65 % en dos grupos de prueba diferentes. El consumo total de carbohidratos se restringió a solo 30 gramos.¹³ Otro estudio con ratones limitó estrictamente el consumo de carbohidratos a solo el 0,2 %, lo que ayudó a reducir el crecimiento de tumores fermentadores de glucosa.¹⁴

En un ensayo piloto publicado en la revista *Nutrition & Metabolism*, una restricción de 70 gramos de carbohidratos, combinada con una dieta cetogénica, puede ayudar a mejorar la calidad de vida entre los pacientes afectados por cáncer en etapa avanzada. Sin embargo, será necesario realizar más ensayos con respecto a su eficacia contra la progresión del cáncer, según los investigadores.¹⁵

En cualquier caso, si desea realizar una dieta cetogénica restringida por razones específicas de salud, consulte primero con su médico. Es posible que puedan ayudarlo a determinar la cantidad óptima de calorías que debe consumir y los carbohidratos que debe restringir para lograr la máxima eficacia.

¿Cuántos carbohidratos debe consumir al día mientras sigue una dieta cetogénica?

Al determinar los carbohidratos máximos ideales para una dieta cetogénica, creo que las siguientes cantidades pueden ser efectivas para la mayoría de las personas:

- 70% grasas saludables
- 25% de proteína de alta calidad

- 5% carbohidratos

Idealmente, su límite de carbohidratos cetogénicos debe mantenerse por debajo de los 50 gramos por día, o entre 4% y 10% de sus calorías diarias. Esto le ayudará a pasar a quemar grasa como combustible. Sin embargo, este número puede cambiar dependiendo de varios factores. Por ejemplo, si tiene diabetes tipo 2, deberá restringir su consumo de carbohidratos a tan solo 20 gramos por día. En general, tendrá que confiar en la retroalimentación de su cuerpo para ayudarlo a identificar la cantidad máxima de ingesta de carbohidratos.

Cómo comenzar con la dieta cetogénica

Dar el primer paso en la dieta cetogénica es una fase emocionante para su salud. Pero antes de elaborar una lista real de alimentos para la dieta cetogénica, es importante que primero eche un vistazo a lo que está consumiendo ahora y eliminar todo lo que no sea saludable. Esto significa que debe eliminar de su alimentación los azúcares, los cereales y los almidones, al igual que los alimentos envasados y procesados.

Además, evite beber leche, ya que contiene el carbohidrato galactosa. Al beber un sólo vaso de leche, podría consumir toda su asignación de carbohidratos del día. Además, evitar la leche les ayuda a las personas intolerantes a la lactosa a implementar la dieta cetogénica.

También se deben evitar las grasas hidrogenadas, como el aceite de canola y de girasol, ya que suelen tener un alto contenido de grasas omega-6, lo que puede alterar fácilmente la proporción de omega-6 a omega-3.

La siguiente tabla proporciona una descripción de muchos alimentos que son fuentes de azúcar. Si tiene alguno de los siguientes en su alacena, le recomiendo tirarlo:

Condimentos	Bebidas	Snacks	Alimentos
Salsa	Lattes	Frutas secas	Comida congelada

Condimentos	Bebidas	Snacks	Alimentos
Cátsup	Kéfir de sabor	Yogur de sabor	Muchos platillos tailandeses y vietnamitas, como Pad Thai
Aderezos envasados para ensaladas	Batidos preparados de forma comercial	Mantequilla de maní	Sopas preparadas

Los alimentos ideales a consumir en una dieta cetogénica

Cuando se trata de la esencia de una dieta cetogénica real, recuerde que necesita consumir sólo una cantidad moderada 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](#), 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. A partir de ahí, puede comenzar a agregar más grasas saludables a su dieta utilizando la lista de alimentos cetogénicos que le presentamos a continuación:

- **Grasas:** Como se mencionó anteriormente, la mayor parte de su consumo diario de calorías (alrededor del 70 %) debe provenir de grasas saludables. Esto ayudará a su

cuerpo a pasar de quemar azúcar a grasa. Para comenzar en el camino correcto, puede consultar la siguiente tabla:

Aceite de Coco	Grasas omega-3 de origen animal y de fuentes saludables como el salmón silvestre de Alaska, sardinas, anchoas y kril	Aceitunas y aceite de oliva (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 macadamias , almendras y pacanas	Varias semillas como las de calabaza, sésamo, comino y cáñamo
Aguacate	Carne de animales alimentados con pastura	Manteca y/o sebo
Ghee (mantequilla clarificada)	Mantequilla cruda de cacao	Huevos orgánico

- **Proteína:** La ingesta ideal de proteínas debe ser de medio gramo por libra (o 1 gramo por kilogramo) de masa corporal magra por día. Esto le ayudará a mantener suficiente masa muscular sin activar su mTOR. El exceso de proteína puede estimular esta vía, lo que puede aumentar el riesgo de cáncer. Las fuentes comunes de proteínas incluyen las carnes rojas (res y cerdo) y de aves (pollo). Para saber cuánta proteína estás consumiendo, sigue esta práctica guía:
 - La carne roja, el cerdo y las aves contienen de 6 a 9 gramos de proteína por onza
 - Un huevo contiene de 6 a 8 gramos de proteína

- Semillas y nueces tienen un promedio de 4 a 8 gramos de proteína por cuarto de taza
- Los frijoles cocidos tienen de 7 a 8 gramos de proteína por taza
- **Verduras:** Las verduras juegan un papel importante en la dieta cetogénica, ya que son bajas en carbohidratos y altas en fibra dietética, un componente nutricional que puede ayudar a promover una mejor digestión y la salud intestinal en general. Las investigaciones indican que la fibra puede ofrecer varios beneficios para la salud, según el tipo que consuma:
 - **Fibra soluble:** Este tipo de fibra lo ayuda a sentirse satisfecho por más tiempo, lo que puede evitar que coma en exceso. También dificulta la descomposición y digestión del colesterol de la dieta, lo que puede ayudar a normalizar los niveles de colesterol. Además, ayuda a disminuir la velocidad de digestión de los carbohidratos, lo que puede controlar los picos de azúcar en la sangre.
 - **Fibra insoluble:** Comúnmente encontrada en vegetales, este tipo de fibra agrega volumen a las heces, lo que puede ayudar a facilitar la eliminación regular de desechos. Además, puede reducir el riesgo de hinchazón, dolor y estreñimiento.
 - **Almidón resistente a la digestión:** Este tipo de fibra se fermenta en el intestino grueso y nutre las bacterias intestinales para mantener una salud óptima.

Los vegetales de hoja son excelentes fuentes de fibra (así como de varios nutrientes y antioxidantes), puede agregar los siguientes:

Brócoli	Perejil	Arúgula
Espinaca	Acelga	Hojas de remolacha
Col rizada	Col berza	Coles de Bruselas

También puede considerar agregar otros vegetales bajos en carbohidratos netos a sus comidas regulares:

Espárragos	Jitomates	Hongos blancos
Coliflor	Pepino	Berenjena

Es importante que consuma los vegetales que recomendamos anteriormente, ya que son bajos en carbohidratos. Los vegetales con almidón como papas,¹⁶ batatas,¹⁷ maíz¹⁸ y alcachofas¹⁹ tienen un alto contenido de carbohidratos, lo que los hace inadecuados para la dieta cetogénica.

- **Fruto secos:** Los frutos secos que provienen de los árboles, son excelentes para ayudarlo a cumplir con sus requisitos de grasa. También son excelentes snacks cetogénicos si tiene un antojo. Existen varias opciones saludables para elegir, tales como:
 - **Nueces de Macadamia:** De todos los frutos secos, las nueces de macadamia tienen la mayor cantidad de grasa, con un bajo contenido de proteínas y carbohidratos. También contienen otros nutrientes como manganeso, tiamina y magnesio.
 - **Nuez Pacana:** Este tipo de fruto seco tiene un contenido similar de grasa que la nuez macadamia y también tiene cantidades elevadas de magnesio y manganeso.
 - **Nuez de castilla:** Consumir este tipo de fruto seco puede ayudar a aumentar los niveles de omega-3, así como los de cobre, biotina y manganeso.
 - **Nueces de Brasil:** Estos frutos secos son conocidos por su contenido de selenio, que posee capacidades antioxidantes muy efectivas. También tienen una buena combinación de grasas saludables, vitaminas, minerales y fibra.

- **Frutas:** Aunque por lo general las frutas son saludables, en una dieta cetogénica se deben evitar casi todas debido a sus cantidades tan altas de azúcar. Esto incluye las saludables (pero dulces) como los plátanos, manzanas, mangos y las uvas.

Sin embargo, existen ciertas frutas cítricas y bayas que se pueden comer en cantidades moderadas, ya que también contienen antioxidantes que aportan muchos beneficios. Por ejemplo:

- Limones verdes y amarillos (puede agregar unas rodajas a su agua para beber)
 - Toronja (coma algunas porciones en lugar de vegetales)
 - Zarzamora
 - Mora azul
 - Arándano
- **Bebidas:** En cuanto a las bebidas, existen diferentes opciones para elegir. Lo más importante es el agua filtrada de alta calidad, pero también puede beber café negro orgánico (sin endulzantes ni leche), que es rico en antioxidantes. La leche de coco también se puede consumir, así como los tés de hierbas, ya que contienen varios antioxidantes y nutrientes.

Evite las bebidas azucaradas y las sodas carbonatadas tanto como sea posible, ya que su contenido de azúcar puede eliminar la cetosis. Además de que no son saludables. También es esencial que evite el consumo de alcohol.

- **Espicias:** Las especias son una manera fácil de agregar más sabor, vitaminas y antioxidantes a sus platillos. Aparte, contienen cantidades bajas de carbohidratos. Asegúrese de utilizar especias frescas y orgánicas para obtener el máximo sabor y nutrientes.

Evite las especias que se venden en paquetes que se encuentran en el supermercado, ya que a menudo contienen rellenos que pueden aumentar su consumo de carbohidratos y hacerle salir de la cetosis.²⁰ Para obtener una lista de

especies cetogénicas que puede usar en cantidades moderadas, consulte la siguiente tabla:²¹

Salvia	Pimienta negra	Albahaca
Pimienta de cayena	Chile en polvo	Cilantro
Canela	Comino	Orégano
Perejil	Romero	Semillas de mostaza
Tomillo	Cúrcuma	Ajo en polvo
Jengibre	Ginseng	Paprika
Eneldo	Cilantro	Perejil seco
Menta	Hierbabuena	Clavo de olor

Tenga cuidado con las lectinas en los vegetales

Las lectinas son proteínas vegetales que se unen al azúcar y que se pueden adherir a las membranas celulares, lo que puede causar un aumento de peso y problemas de salud, incluso si consume alimentos nutritivos. Están presentes en muchos alimentos vegetales, incluyendo berenjenas, tomates y calabazas.

Sin embargo, no es posible ni ideal evitar por completo las lectinas, ya que evitaría otros nutrientes. En cambio, aquí le mostramos algunas formas efectivas de reducir las lectinas de su dieta:

- **Pelar y quitar las semillas de las frutas y vegetales** la cáscara y las semillas tienden a contener cantidades muy elevadas de lectinas.

- **Germinar:** Las semillas, granos y los frijoles desecharán las lectinas cuando germinen. Sin embargo, existen algunas excepciones como la alfalfa, donde sucede lo contrario.
- **Fermentar:** Los vegetales fermentados no solo tienen cantidades bajas de lectina, sino también un perfil nutricional mejor.
- **Utilizar una olla a presión:** Las lectinas se neutralizan de forma efectiva cuando se utiliza este utensilio de cocina. Evite utilizar ollas de cocción lenta, ya que pueden aumentar el contenido de lectina debido a la baja temperatura de cocción.

Como puede ver, la lista de alimentos que puede comer es muy extensa. Pero ¿cómo es un día en una dieta cetogénica real? Para ayudarlo a estar más tranquilo, aquí hay un ejemplo de un plan de alimentación de un día que puede guiarlo.

Plan de comidas cetogénicas de un día

1. **Al comenzar su día:** Mida su nivel de glucosa cuando se despierte. Puede tomar una taza de café o té con 2 cucharadas de mantequilla de leche de animales alimentados con pastura, aceite de coco o aceite MCT derretido.
2. **Desayuno:** A medida que el hambre comienza a aparecer, debe consumir proteínas y grasas al mismo tiempo, como dos huevos cocidos de gallinas camperas con 1 cucharada de ghee y 1 cucharada de aceite de coco. En ocasiones puede cocinar un huevo con dos tiras de tocino orgánico. Las personas que no tienen tiempo pueden hacer un batido con los siguientes ingredientes:

Crema orgánica	Stevia al gusto	Leche de almendras sin azúcar
Proteína en polvo sin azúcar	1 cucharada de leche de coco o una cucharadita de aceite MCT	Dos fresas o un puñado pequeño de moras azules

3. Almuerzo: Se recomienda comer el almuerzo cuando su nivel de glucosa sea de 80 o menor, o unas pocas horas después de su primera comida.

Comience con 2 a 3 tazas de ensalada de hojas verdes junto con medio aguacate. También debe consumir una cantidad ideal de proteínas (pollo, pescado o cordero), más 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, un chorrito de vinagre de vino blanco y 2 cucharadas de queso duro rallado.

4. Cena: lo ideal es cenar tres horas antes de acostarse. Si come por la noche, cuando sus niveles de energía son bajos, corre el riesgo de inundar sus mitocondrias con especies reactivas de oxígeno (ROS).

Esta última comida del día debe tener una porción más pequeña de proteína cocida en grasa de alta calidad. También se debe agregar una porción de vegetales rociados con aceite de oliva o aceite de coco. Tenga en cuenta que su porción general debe ser más ligera que su desayuno o almuerzo.

5. Snacks: Los alimentos con cantidades elevadas de grasas que son livianos para el estómago, como las nueces de macadamia y pecanas, son snacks cetogénicos. El apio y aguacate también son excelentes opciones.

Recetas cetogénicas que puede probar

Si no conoce ninguna receta cetogénica, le animo a que pruebe estas recetas que le presentamos a continuación, las cuales utilizo en mi rutina diaria. Sirven como una buena introducción a los beneficios y maravillosos sabores de la dieta cetogénica. Además de deliciosos, también son sencillos de preparar. La facilidad le dará la confianza para probar recetas cetogénicas más complejas.

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**
- 1 cucharada de la Mezcla de Vegetales Orgánicos Fermentados 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.

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** al gusto (finamente cortado)
- De 2 a 4 onzas de la raíz y/o hojas de hinojo
- 2 ramitas de **romero** (finamente picado)
- 100 gramos de pimienta roja
- 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**
- 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.

¿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 usted pertenece a cualquiera de las siguientes categorías, le recomiendo no realizar una dieta cetogénica, por razones de seguridad:^{22,23}

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.²⁴

Amamantamiento: Las mujeres que amamantan deben evitar llevar una dieta cetogénica durante la fase de lactancia del niño. Esto se debe a que las mujeres necesitan oxaloacetato, un compuesto esencial para la creación de la lactosa en la leche materna y 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, proporcionele 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 podrían prevenirse cuando lleva una dieta cetogénica, al aumentar 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 aún continúa 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.²⁵ 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*.²⁶

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.²⁷

Si padece anorexia: Las personas que padecen anorexia podrían sufrir una inanición rápida si siguen una dieta cetogénica, debido a que ya limitan su consumo de calorías y tienen un miedo extremo a consumir grasas.

Si empieza a seguir un plan de alimentación cetogénica, también podría tener bajos niveles de energía, ya que una dieta cetogénica se basa en grasas alimenticias como su principal fuente de combustible. Sin embargo, su bienestar general podría beneficiarse de las cetonas, teniendo una cuidadosa supervisión médica y psiquiátrica.

Si tiene insuficiencia pancreática: La insuficiencia pancreática es un padecimiento en el que el páncreas no produce una 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.²⁸ Puede cepillarse los dientes y/o enjuagarse la boca con aceite de coco para ayudar a eliminar el **mal aliento**.

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.²⁹

La razón por la que se cansa al principio, es que su cuerpo se está adaptando al cambio 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.³⁰

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.³¹

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.³²

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](#) o yoga para alejar su mente de los alimentos con azúcar.³³

Pérdida de cabello: Durante los primeros días de la 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 la cetosis.³⁴

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.

¿La dieta cetogénica es segura?

De acuerdo con investigaciones publicadas, los beneficios de la dieta cetogénica son claros y definidos. Algunas mejoras que la mayoría de las personas disfrutarán a largo plazo es la pérdida de peso, niveles de insulina más bajos y menos apetito. Dicho esto, existen algunos efectos secundarios que podría experimentar cuando comienza, como los que mencionamos antes.

Además, puede experimentar la "gripe de carbohidratos", una afección que imita los síntomas de la gripe, como fatiga y dolores de cabeza. Por lo general esto ocurre al principio de la dieta cetogénica, ya que su cuerpo tendrá que adaptarse después de depender de los carbohidratos como combustible durante tanto tiempo.³⁵ Los síntomas suelen durar menos de una semana (o dos) nada más. Si desarrolla la gripe por carbohidratos, aquí le mostramos algunas cosas que puede hacer para sentirse mejor mientras hace la transición a la cetosis:³⁶

- Beba más agua
- Aumente poco a poco su consumo de grasas y proteínas saludables
- Evite los alimentos sin azúcar

Una vez que se sienta mejor, puede regular su consumo de agua, grasas y proteínas en una dieta cetogénica completa.

Aparte de la gripe de los carbohidratos, tenga en cuenta que permanecer en cetosis continua a largo plazo puede tener inconvenientes que podrían afectar su salud y longevidad. Para mantenerse seguro, le recomiendo seguir una dieta cetogénica cíclica. La "magia metabólica" que la cetosis aporta a las mitocondrias ocurre durante la fase de realimentación, no durante la fase de inanición.

La dieta cetogénica puede mejorar aún más a través del ayuno

Entrar en cetosis nutricional al seguir una dieta cetogénica es uno de los cambios de estilo de vida más radicales pero beneficiosos que puede hacer para mejorar su salud. Como con la mayoría de los cambios en la dieta, recuerde que siempre debe escuchar a su cuerpo. Si siente algún efecto secundario además de los que mencionamos antes, es posible que deba realizar los ajustes necesarios en su consumo de alimentos.

Para lograr una salud óptima, la dieta cetogénica es solo una de tantas cosas que puede hacer. Otro aspecto que debe incorporar es el ayuno intermitente. Si desea llevar su salud a un nivel aún más alto, lo animo a restringir su periodo de alimentación.

Combinar estas dos técnicas puede ayudarlo a lograr niveles más altos de salud que nunca antes había alcanzado. A esta estrategia la llamo "KetoFast".

KetoFast combina los beneficios de la dieta cetogénica y el ayuno intermitente

KetoFast es un enfoque innovador para liberar toxinas solubles en grasa de su cuerpo, así como para causar la lipólisis. Si tiene dudas sobre el ayuno, ahora es el momento de solucionarlas. Cuando el ayuno se hace de forma correcta, puede aumentar los beneficios de la dieta cetogénica. A través del *KetoFasting*, no solo podrá usar la grasa como energía, sino también eliminar las toxinas, lo que creará una persona más limpia y saludable.

Si está decidido a hacer un cambio radical en su salud, lo invito a que obtenga mi último libro titulado "Contra el Cáncer", que le proporciona una guía paso a paso sobre cómo hacer *KetoFast*. Esta poderosa herramienta es el paso final de mi enfoque integral para reducir su exposición a las toxinas y recuperar su capacidad de quemar grasa como combustible.

A continuación, describimos esta estrategia para brindarle un resumen sobre cómo implementar *KetoFasting* en su estilo de vida:

Paso 1: no consuma alimentos tres horas antes de acostarse: No coma ni beba nada (excepto agua) tres horas antes de dormir. Esto le dará a su cuerpo suficiente tiempo para digerir su última comida del día, lo que le ayuda a reducir las posibilidades de daño mitocondrial. El objetivo de su sueño debe ser descansar y reparar su cuerpo, no descomponer los alimentos que acaba de comer.

Paso 2: reduzca su periodo de alimentación: Disminuya su periodo de alimentación para comer entre seis a ocho horas cada día. Esto le dará un período de ayuno total de 16 a 18 horas por día. Para darle una idea de cómo debería ser su día, coma solo de 11 a. m. a 7 p. m.

Es necesario que se dé un tiempo para adaptarse, ya que esto representa un gran cambio en sus hábitos alimenticios. Puede tardar hasta un mes, pero todo el trabajo duro y el esfuerzo que pondrá valdrán la pena. Incluso si aún no ha cambiado a una dieta cetogénica durante este tiempo, reducir su periodo de alimentación lo ayudará a obtener algunos de los beneficios del ayuno, como ser metabólicamente flexible.

Paso 3: cambie a la dieta cetogénica: Una vez que su cuerpo se haya adaptado al ayuno, debe seguir la dieta cetogénica cuatro veces por semana. Ya describí los mejores alimentos ricos en grasas saludables, así que es hora de empezar a consumirlos. Lo más importante es monitorear sus cetonas, para que en realidad sepa si está quemando grasa para obtener energía. Aquí hay tres formas de medir las cetonas:

- Prueba de sangre
- Prueba de aliento
- Examen de orina

Paso 4: festín después de cada dos días cetogénicos: El festín es una parte esencial de *KetoFasting*, ya que durante los días de dieta cetogénica, su cuerpo está en modo de "hambruna". Durante la porción del festín, aumentará su consumo de carbohidratos entre 100 y 150 gramos. La proteína también aumenta, mientras que la grasa total disminuye. Sin embargo, el consumo de calorías se mantendrá igual, ya que consumir demasiadas puede eliminar la cetosis.

Los carbohidratos saludables son sus mejores opciones para un festín. Los alimentos como las frutas, batatas, papas moradas y la quinoa son excelentes durante estos días.

Paso 5: agregue un día de KetoFast una vez a la semana: En el final de la semana se dedicará a un día de *KetoFast*. Solo consumirá una sola comida baja en calorías compuesta de 65 % a 85 % de grasa, por lo general alrededor de 300 a 600 calorías

(dependiendo del tamaño de su cuerpo). Esto es para ayudar a eliminar las toxinas liposolubles de su cuerpo.

No coma durante 24 horas después de consumir su comida *KetoFast*. Esto le dará casi 48 horas de ayuno para ayudar a su cuerpo a facilitar la desintoxicación sin problemas. Le recomiendo consumir su comida tarde en la mañana.

Los aglutinantes y los suplementos pueden ayudar a facilitar el ayuno cetogénico

La eventual liberación de toxinas en su sistema puede causar daños. Para mitigar este problema, aquí hay algunos suplementos que le recomiendo:

Ubiquinol (100 a 150 miligramos dos veces al día)	Psilio orgánico (una o dos cucharadas)	Probióticos de alta calidad
Fosfatidilcolina	Bíter	Genciana
Diente de león	Solidago (vara de oro)	Mirra

También es importante tomar aglutinantes durante los días de *KetoFasting*. Pueden ayudar a mejorar sus esfuerzos de desintoxicación al captar los contaminantes y expulsarlos a través de las heces. Solo tome aglutinantes con el estómago vacío, de lo contrario robarán los nutrientes de su comida. Aquí hay cuatro aglutinantes que recomiendo:

- **Carbón activado:** 5 a 6 gramos
- **Chitosán:** 2 a 3 gramos
- **Pectina cítrica modificada:** 5 gramos, una a tres veces al día
- **Chlorella:** 5 a 15 gramos

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 los 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 de carbohidratos.

P: ¿Cuánto tiempo toma 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 de 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 primera semana, cuando el cuerpo comienza a eliminar agua y carbohidratos, sin embargo, la pérdida de peso será mínima.³⁷ 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.³⁸

Fuentes y Referencias

- ¹ Annals of Internal Medicine, May 28, 2004
- ² Obesity, "The Effects of a Low-Carbohydrate Ketogenic Diet and a Low-Fat Diet on Mood, Hunger, and Other Self-Reported Symptoms" January 2007
- ³ Nutrition & Metabolism, The Effect of a Low-Carbohydrate, Ketogenic Diet Versus a Low-Glycemic Index Diet on Glycemic Control in Type 2 Diabetes Mell
- ⁴ Redox Biology, 2014;2:963-970
- ^{5, 8} Diabetes.co.uk, "Types of Ketogenic Diet" 10
- ⁶ Bodybuilding.com, February 9, 2017
- ⁷ Muscle & Strength, "Ultimate Guide to the Keto Diet With Sample Meal Plan"
- ⁹ See reference 4Bodybuilding.com, August 03, 2017
- ¹⁰ American Journal of Clinical Nutrition, "Effects of a High-Protein Ketogenic Diet on Hunger, Appetite, and Weight Loss in Obese Men Feeding Ad Libitum
- ¹¹ The Truth About Cancer, "How the Ketogenic Diet Weakens Cancer Cells"
- ¹² Nutrition & Metabolism, "Metabolic Management of Glioblastoma Multiforme Using Standard Therapy Together With a Restricted Ketogenic Diet: Case Report
- ¹³ Nutrition and Metabolism, 2007;4:5
- ¹⁴ BMC Cancer, 2008;8:122
- ¹⁵ Nutrition Metabolism, 2011;8:54
- ¹⁶ Self Nutrition Data Baked Potatoes
- ¹⁷ Self Nutrition Data Sweet Potato, Baked
- ¹⁸ Self Nutrition Data Corn, Raw
- ¹⁹ Self Nutrition Data Lima Beans
- ²⁰ Pantry to Plate
- ²¹ Low Carbe Diem
- ²² Mark's Daily Apple, "Is Keto for Everyone? – Cautions, Caveats and Contraindications" June 21, 2017
- ²³ Diagnosis: Diet, "Is the Ketogenic Diet Safe for Everyone?"
- ²⁴ Pregnancy, "Is Ketosis Dangerous During Pregnancy?" February 10, 2014
- ²⁵ Canadian Family Physician, 2010 June;56(6):540-542
- ²⁶ Developmental Medicine & Child Neurology, 2014 Sep;56(9):898-904
- ²⁷ MSD Manual, "Disorders of Lipid Metabolism"

- ²⁸ American Journal of Clinical Nutrition, "Breath Acetone Is a Reliable Indicator of Ketosis in Adults Consuming Ketogenic Meals" July 2002
- ²⁹ Journal of the American Dietetic Association October 2007 46,56
- ^{30, 38} Everyday Health, "Ketogenic Diet: What to Expect if You Try This Eating Approach," January 23, 2018
- ³¹ Livestrong.com, October 3, 2017
- ³² The Journal of Pediatrics, "Ten-Year Single-Center Experience of the Ketogenic Diet: Factors Influencing Efficacy, Tolerability and Compliance" April
- ³³ Ketogenic Diet Resource, "Low Carb Diet Side Effects"
- ³⁴ Diet Doctor, "Can Low-Carb Diets Result in Hair Loss?" October 21, 2015
- ³⁵ Refinery29, August 11, 2017
- ³⁶ Low-Carb Support, "8 Ways to Blast Through Low-Carb Flu and Dive Into Ketosis"
- ³⁷ American Journal of Clinical Nutrition, "Glycogen Storage: Illusions of Easy Weight Loss, Excessive Weight Gain and Distortions..." July 1992