

4 razones por las que no pierdes peso en la dieta Keto



Olvidas los electrolitos.

Cuando cambias a una dieta cetogénica, los niveles de electrolitos de tu cuerpo (sodio, potasio y magnesio) disminuyen, lo que lleva a una probable descompensación.

Habla con tu médico y nutriólogo acerca de tomar suplementos de electrolitos o comer alimentos ricos en potasio y magnesio.



Lo haces solo.

El apoyo social hace una gran diferencia. Puede ser una transición difícil, pero tener a alguien que te acompañe a menudo genera mayores beneficios.

Tu “keto amigo” no tiene que ser alguien que veas. Los amigos en línea también funcionan, así que considera unirte a un grupo en alguna red social o app.





Estás descuidando tu intestino.

Un microbioma intestinal diverso, ayuda a la digestión y a la absorción de nutrientes y es clave para mantener un metabolismo sano.

Dado que la dieta keto tradicional limita algunos alimentos saludables para el intestino, el apoyo con pro y prebióticos es imprescindible. Sin éstos, se afectará la velocidad a la que pierdas peso.

Tomaste un día “libre” (o algunos).

Ese croissant puede parecer sabroso, pero si “haces trampa” tu cuerpo volverá a su combustible preferido (glucosa) y regresarás al punto de partida, esperando días y días para alcanzar la cetosis nuevamente.



Fuentes:

Caroline Williams, P. D. (2021). Signs you could have inflammation. *Eating Well*, 20-23.
Hallie Levine, A. (18 de octubre de 2021). AARP. Obtenido de Salud, Enfermedades y Tratamientos: <https://www.aarp.org/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2021/sintomas-de-la-inflamacion.html>