

Beneficios de la Dieta Keto



Es muy probable que ya hayas escuchado sobre la dieta cetogénica o bien Keto, por su traducción al inglés debido a su creciente popularidad. Pero ¿qué es keto y cuáles son sus principales beneficios?

Esta dieta consiste en disminuir la principal fuente de energía del cuerpo, los carbohidratos como:

papas, harinas, maíz, pasta, arroz, dulces, plátanos, entre otros, con el fin de llevar al cuerpo al proceso de cetogénesis.

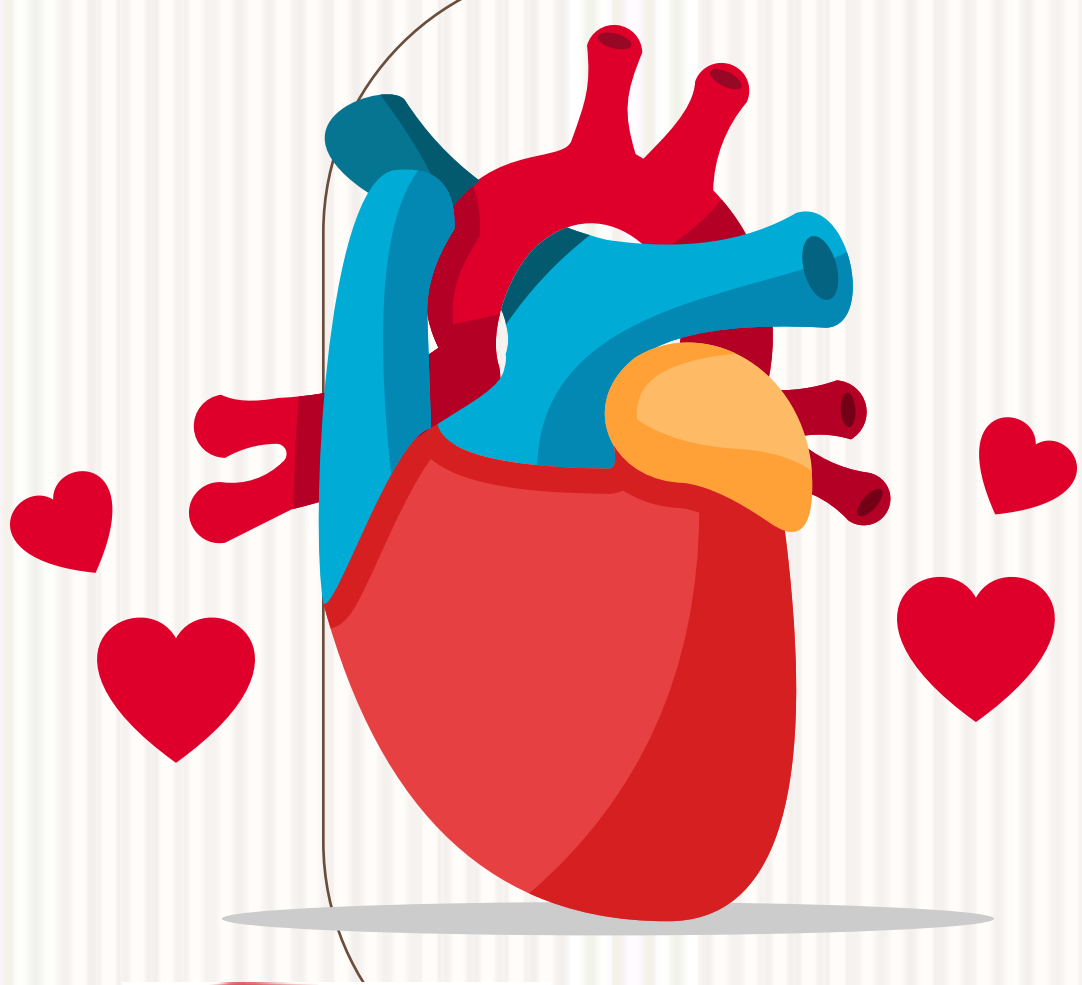
En términos simples, la cetosis ocurre cuando tu cuerpo se ha quedado sin reservas de energía y obligadamente tiene que recurrir a las grasas como combustible para que los músculos funcionen.



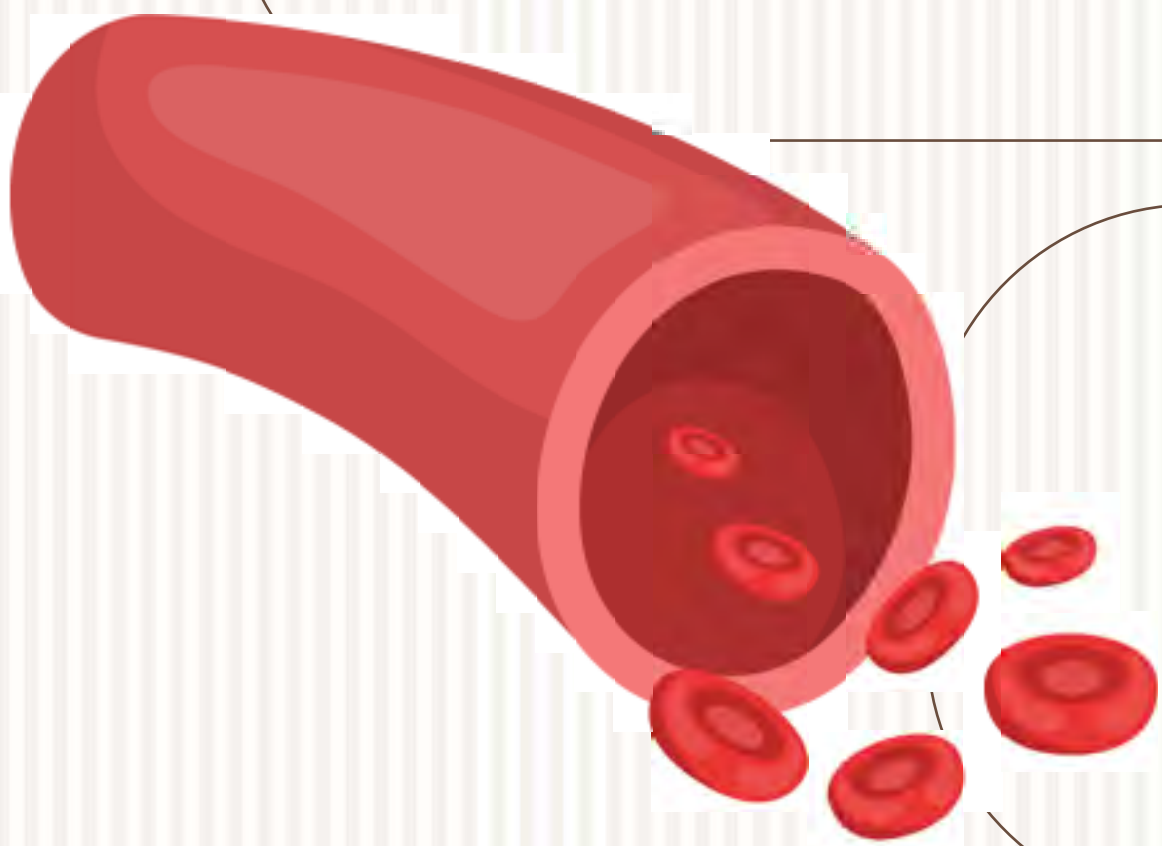
Si te gustaría aprender a detalle el proceso de la dieta Keto te invitamos a leer nuestro texto <<¿Qué pasa en el cuerpo durante la cetosis?>> PONER LINK AL TEXTO PORFA

¿Qué obtendría el cuerpo al hacer este cambio de fuente de energía?

Al limitar el consumo de carbohidratos se disminuye la resistencia a la insulina y mejoran los niveles plasmáticos de glucosa e insulina en sangre.

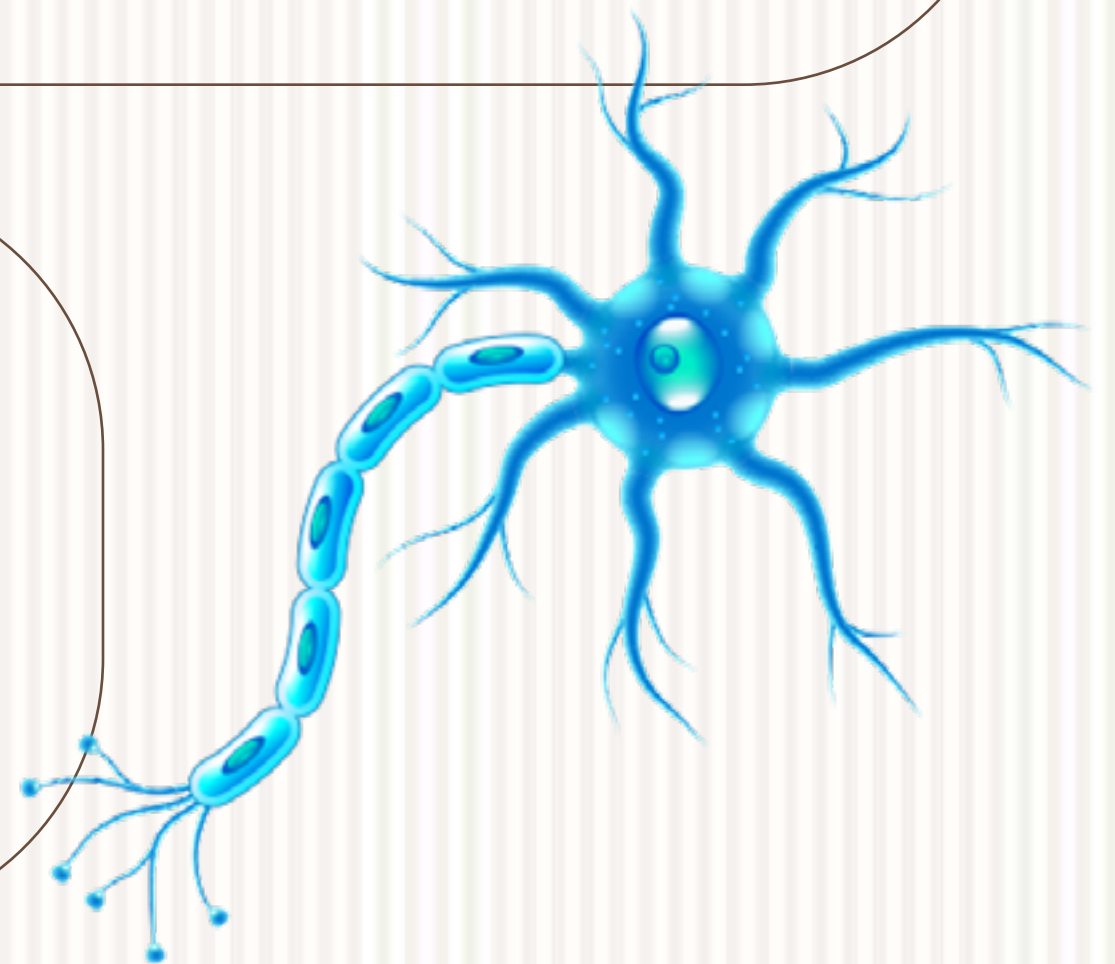


Se obtienen beneficios a nivel cardiovascular y para el metabolismo glucídico (glucosa), ya que puede mejorar los niveles de colesterol HDL y el descenso de la presión arterial elevada.



Al ser las grasas la fuente de energía, puede incrementarla y mejorar el estado de ánimo.

Tiene efectos anticancerígenos y beneficios sobre el sistema nervioso central.

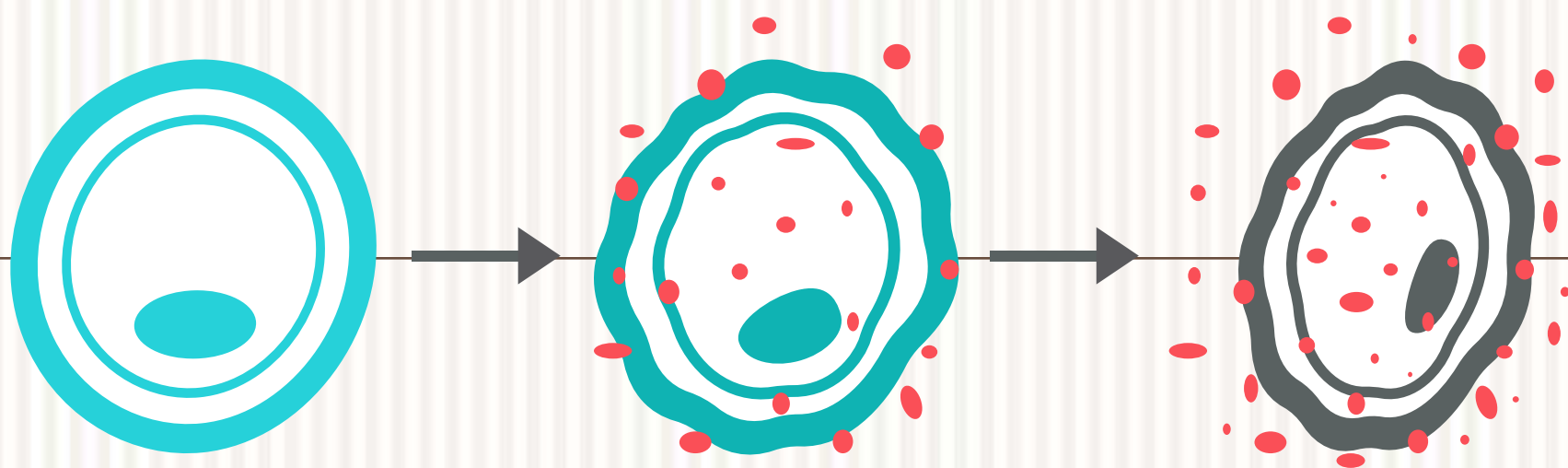


Aumenta la saciedad y disminuye el apetito. El consumo de grasas y proteínas, contribuye a controlar el hambre, porque genera una sensación de saciedad durante más tiempo.



Se ha comprobado que se obtiene como mayor facilidad la pérdida de peso y la de la masa grasa en pacientes con obesidad y sobre todo provoca cambios positivos en la composición corporal.

Es un gran tratamiento para pacientes con diabetes mellitus. Los pacientes diabéticos se pueden beneficiar al controlar los niveles de azúcar en sangre.



Disminuyen la inflamación y el estrés oxidativo, aumentando así la longevidad.

Aprende más sobre el tema visitando nuestra
página en la sección de
**Conoce más
y Dietas y programas**
los textos
**Tipo de dietas Keto
y preguntas frecuentes en la dieta Keto**
¡No te lo pierdas!



Fuente:

Covarrubias Gutiérrez, P.; Aburto Galván, M.; Sámano Orozco, L. Dietas cetogénicas en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad. *Nutr. clín. diet. hosp.* 2013; 33(2):98-111. DOI: 10.12873/332cetogenicas

Pérez-Guisado, Joaquín. (2008). Las dietas cetogénicas: fundamentos y eficacia para la pérdida de peso. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 58(2), 126-131. Recuperado en 14 de agosto de 2022, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222008000200002&lng=es&tlng=es.