



Las preguntas
y respuestas
más frecuentes
que surgen durante
la dieta Keto

Una nueva dieta puede ser confusa y sin lugar a dudas la dieta keto no es la excepción.

Así que te mostramos las preguntas más frecuentes respondidas por médicos y nutriólogos para aclarar tus dudas.



1

¿Cómo puedo saber si estoy en cetosis?

Un síntoma importante es el cambio de aliento. Este es provocado cuando los cuerpos cetónicos están en un nivel alto en el cuerpo y se evidencian en éste. ¡Atento!



2

¿Cómo puedo medir los niveles de cetonas?

Existen 3 formas:
orina, sangre y el aliento.

Por supuesto, la manera más exacta es la medida en sangre, funciona como un medidor de glucosa, donde con tan sólo una gota de sangre se puede medir el nivel de cetonas.

También existe un medidor de cetonas por medio del aliento, lo único que necesitas es soplar y obtienes los niveles, lamentablemente estas dos formas son costosas.

Una forma muy accesible son las tiras reactivas para la orina, utilizan un espectro codificado por colores para estimar el nivel de cetonas excretadas en la orina. Las puedes conseguir en farmacias y online.

Te puede servir esta opción:
Keto Control por \$101.79 MXN.
¡Pídelas online!



3

¿Cuánto tiempo puedo estar en cetosis?

Depende de tu meta, si deseas perder una gran cantidad de peso, lo ideal sería estar en cetosis hasta cumplir tu objetivo y dejarla gradualmente para no volver a ganar el peso perdido.

Por otro lado, si solo deseas perder un par de kilos, puedes llevarla unos meses y regresar a tu dieta normal.

Lo importante de la cetosis es entrar y salir de ella monitoreada por un nutriólogo.



4

¿Se requieren carbohidratos para funcionar?

No hay duda que el cuerpo requiere glucosa para trabajar, pero lo cool de esto es que el cuerpo puede producirla a través de la proteína.

En otras palabras, no requieres consumir exclusivamente carbohidratos para obtener glucosa.



5

¿Por qué algunas frutas y verduras no se pueden incluir en Keto?

Las frutas y verduras son sumamente saludables y se deben consumir a diario.

Pero en una dieta donde se deben medir carbohidratos, se debe ser preciso, por lo que sí es importante considerar que la col rizada o kale tiene 6 veces más carbohidratos que la espinaca.

¡Se trata de precisión!



6

¿Cuántos carbohidratos puedes consumir para seguir en cetosis?

Depende completamente de la persona, intervienen factores como la masa muscular, la tolerancia a los carbohidratos, la actividad física, etc. Pero la recomendación ideal es de 20 g por día.

Para conocer tu tolerancia a los carbohidratos te puede funcionar, quitar o agregar más carbohidratos y monitorear cómo te sientes.



7

¿Cada cuánto se deben medir los niveles de cetonas?

Te puede ayudar medirlos a diario, si es que estás empezando.

De esta manera, si un día estás en cetosis y al otro no podrás identificar con facilidad qué alimento te está afectando.

Una vez que te sientas cómodo y con más habilidades para llevar tu dieta, no tendrás necesidad de medirlos.



8

¿Los azúcares artificiales o edulcorantes están permitidos en la dieta?

Este tipo de sustancias que no aportan calorías funcionan como una herramienta para reducir el consumo de azúcar y lo ideal es reducirlas progresivamente estés o no en una dieta Keto.

Su consumo no afecta la cetosis, pero para algunas personas se debe ser cuidadoso con el sorbitol y eritritol, ya que puede elevar la glucosa en sangre tanto como el azúcar de mesa.



9

¿Es seguro estar en Keto con diabetes?

Si es seguro, siempre y cuando vaya monitoreada por un experto en la salud, nutriólogo y médico.

Sobre todo es conveniente que una dieta keto, se realicen ajustes a los medicamentos.

¡No dejes de consultarlo!



Referencias:

Pérez-Kast R. Castro-Cortés H. et al. Dieta cetogénica como alternativa en el tratamiento de la obesidad: un estudio de revisión bibliográfica. Revista Salud Pública y Nutrición / Vol. 20 No.3 julio - septiembre, 2021

Risher Brittany. Ask the experts. Keto for women. 2021