

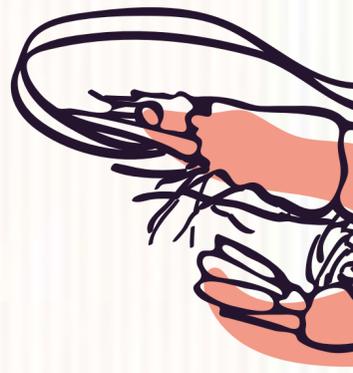
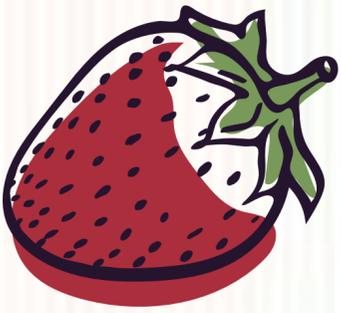


Las ventajas de la DIETA KETO

Libera Tu Salud te presenta
las ventajas que tiene la

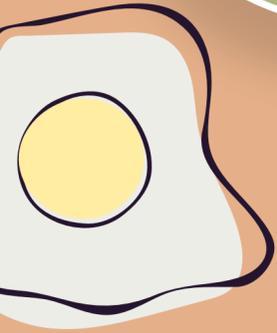
dieta KETO o cetogénica,
no te pierdas la explicación completa de esta
dieta en nuestra herramienta “Conoce más”,
para que puedas sacarle provecho al máximo
a esta valiosa información.

No olvides siempre antes de someterte
a cualquier tipo de dieta consultarlo
con tu médico y nutriólogo, así estarás
completamente seguro de que es para ti y tu
cuerpo lo aprovechará correctamente.



La dieta cetogénica no sólo te ayuda a perder peso, sino que también ofrece otros beneficios como:

reduce la inflamación



equilibra tus bacterias gastrointestinales

mejora tu salud cerebral



combate el cáncer



balancea tus hormonas

y muchas otras cosas más.

Docenas de estudios han demostrado que esta dieta puede ser beneficiosa para tu salud.



Beneficios de la dieta KETO

1

Causa pérdida de peso.

Al usar la grasa como combustible, en lugar de azúcar.

Reduce la insulina, el cuerpo almacena menos grasa.

Disminuye el apetito.



2

Combate la diabetes tipo 2

Impide la excesiva liberación de insulina.

Equilibra los niveles de azúcar en sangre.



3

Combate las enfermedades del corazón.

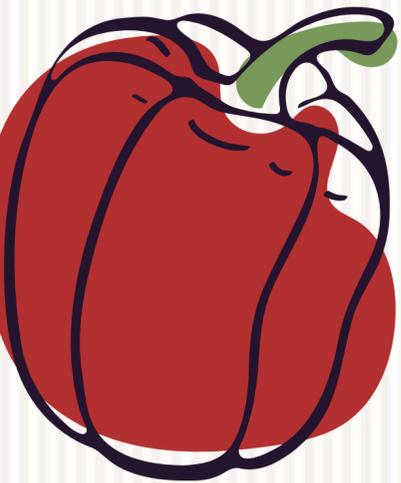
Reduce el colesterol malo (LDL).

Reduce los triglicéridos.

Aumenta el colesterol bueno (HDL).

Si quieres saber más sobre colesterol y entender estos marcadores, no dejes de visitar nuestras herramientas donde encontrarás todo lo que necesitas saber sobre este importante tema.

4 Protege contra el cáncer.



Podría matar de hambre a las células cancerosas (El consumo alto de carbohidratos o azúcares las alimenta).



5 Combate trastornos neurológicos.



Mejora el funcionamiento de las mitocondrias.

Ejerce un efecto neuroprotector.



6 Asegura la longevidad.



Causa un estado de ayuno asociado con el gen de la longevidad.

Reduce la inflamación la cual promueve enfermedades.



Si quieres más información sobre la inflamación revisa nuestro artículo completo sobre la inflamación, qué es y cómo nos afecta.

Puntos importantes para considerar

Como ves, son varias las ventajas de empezar a realizar este cambio en los hábitos alimenticios, esta dieta te traerá muchos beneficios a corto plazo para mejorar tu salud.

No obstante, también existen desventajas cuando se realiza la dieta cetogénica durante un tiempo prolongado.

Es necesario conocer estos efectos y acudir a un especialista para verificar que se puede comenzar a aplicar sin complicaciones.



¿Por qué razón?

Muchos nutricionistas no recomiendan mantener este régimen alimenticio a largo plazo.



El proceso de cetosis ocurre porque tanto el corazón como el cerebro requieren aportes de glucosa, así que recurren a los cuerpos cetónicos para reponer la falta.

Sin embargo, esta acción prolongada puede causar una peligrosa condición llamada cetoacidosis, en la cual se disminuye el pH de la sangre debido al componente ácido de los cuerpos cetónicos.

Esto afecta el funcionamiento normal de varios órganos del cuerpo y el procesamiento metabólico del organismo.

Fuentes

AXE, D. J. (2019). La dieta KETO. New York: OCEANO.
Banmedica. (25 de 09 de 2021). Banmedica. Obtenido de Qué es keto y cómo influye esta dieta en tu salud: <https://lasaludquequieres.cl/que-es-keto-y-como-influye-esta-dieta-en-tu-salud/>