

Suplementos para llevar a cabo una dieta cetogénica

En Libera Tu Salud creemos que todo lo que necesitamos para mantener una salud óptima lo podemos encontrar en los alimentos, el grueso de nuestra nutrición está en ellos.

Los alimentos reales rebosan de nutrientes, vitaminas, minerales y antioxidantes, los cuales actúan en conjunto para que tu cuerpo disponga de ellos y utilice los que necesite para protegerse de virus y bacterias y sanar, ninguna cápsula o polvo los reemplazará jamás.



Pero la triste realidad es: los alimentos saludables de cuyos nutrientes dependemos no contienen el mismo nivel de vitaminas y minerales de hace apenas 50 años, todo esto por las prácticas agrícolas que se siguen actualmente, para asegurar la producción acelerada acorde con el crecimiento de la población mundial, además de superar las plagas y los cambios climáticos que han desgastado los suelos.

los alimentos son beneficiosos para nuestro cuerpo, sólo que ya no tienen los mismos nutrientes de antes, por lo que es importante que nos suplementemos.

En la dieta cetogénica se tienen que utilizar ciertos suplementos para hacerla más eficaz y exitosa.

A continuación, te presentamos los más importantes, te explicamos para que sirven y cómo los puedes utilizar.

MUY IMPORTANTE QUE ANTES DE QUE LOS CONSUMAS, CONSULTES CON TU MEDICO TRATANTE PARA ASEGURAR TU SALUD Y SEGURIDAD. En Libera Tu Salud nos preocupamos por ti.

La dieta cetogénica transformará tu metabolismo.



Cómo lo hemos explicado en el artículo que habla de esta dieta, << **no te pierdas este interesante artículo para que puedas entender todo mejor y sacarle provecho, búscalo en nuestra herramienta “Conoce más”** >> la fuente de energía para el cuerpo es la glucosa que obtiene de los carbohidratos, mismos que estamos restringiendo en esta dieta.

Por esto, el cuerpo cambia de fuente de energía a una alternativa:

la grasa.

Cuando esto sucede tu cuerpo entra en cetosis: las reservas de grasa se convierten en cetonas en el hígado, lo que proporciona el combustible que necesitamos.



Mientras tu cuerpo se adapta a esta nueva fuente de energía alterna los suplementos cetogénicos pueden ayudarte en:



Reducir los síntomas de la gripe cetogénica.

Causada por la falta de minerales y vitaminas durante la cetosis. Tener suplementos como los electrolitos ayudan de sobremanera.



Cubren los requerimientos nutricionales que necesitas.

Al eliminar las frutas y verduras con almidón en esta dieta, es posible que tu cuerpo no sepa de donde obtener las vitaminas y minerales que ofrecen estos alimentos. También es posible que necesites fibra, al descubrir que tu digestión a cambiado.



Apoyan tus metas de salud.

Estos suplementos respaldan los objetivos de salud que te motivaron a seguir esta dieta.

Usar suplementos durante la dieta keto te ayuda a estar en tu mejor momento.

Aquí te describimos 7 que te pueden ser de gran utilidad.

1


Suplementos de electrolitos para el equilibrio de líquidos.



En esta dieta se pueden perder minerales como: **potasio, magnesio, sodio y calcio** que provienen de alimentos que no se pueden consumir en esta dieta. Estos electrolitos controlan la función nerviosa y muscular, entre otras muchas cosas.

En esta dieta que es baja en carbohidratos, hace que los riñones eliminen el exceso de agua, excretando sodio y otros electrolitos que deben reponerse.

Los niveles bajos de estos provocan: dolor de cabeza, fatiga y estreñimiento, conocidos como gripe keto o cetogénica.



Los electrolitos que se deben tener en cuenta para complementar son:

Sodio.

Importante en la función nerviosa y muscular.

Su capacidad también para retener agua es esencial para el equilibrio de otros electrolitos.

Este se pierde con la pérdida de agua, especialmente al comienzo de la dieta cetogénica.

Para obtener sodio necesitamos:

Agregar sal a los alimentos, importante que sea sal marina del Himalaya.

Beber caldo de huesos regularmente. Busca nuestra receta, en la herramienta "Recetas" la puedes encontrar.

Consume alimentos ricos en sodio como: carnes rojas o huevos.

Es muy importante considerar que el sodio tiene un impacto en la presión arterial. Controla este consumo si te preocupa o eres propenso a la hipertensión. Muchas organizaciones de la salud recomiendan la ingesta de sodio de no más de 2300 mg al día (una cucharadita)



Magnesio

La deficiencia de magnesio es bastante común, y más aún en personas que siguen una dieta baja en carbohidratos.

Los análisis de sangre son la mejor manera de saber tus niveles, los calambres y la fatiga son signos comunes de su deficiencia.

Los suplementos de magnesio ayudan a:



Mantener un ritmo cardiaco normal.

Ayuda a tener una Inmunidad saludable, función nerviosa y muscular.

Con el calcio mantiene huesos sanos y ayuda a más de 300 reacciones corporales incluida la regulación del sueño y el mantenimiento de niveles adecuados de testosterona.



Cómo obtener magnesio: De alimentos cómo:

semillas de calabaza, almendras, aguacates, verduras de hoja verde y yogures ricos en grasas.

Es posible que se necesite un suplemento para cubrir las necesidades de magnesio sin exceder los macros de carbohidratos.

Es recomendable en dosis diarias:

Para las mujeres:
320 mg

Para los hombres:
420 mg

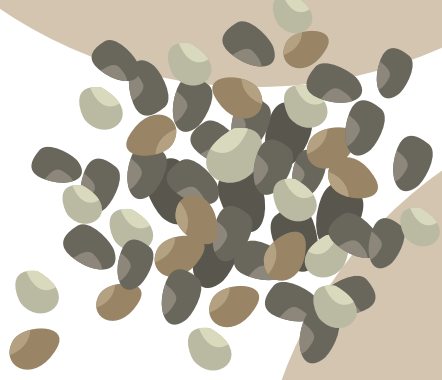
Potasio



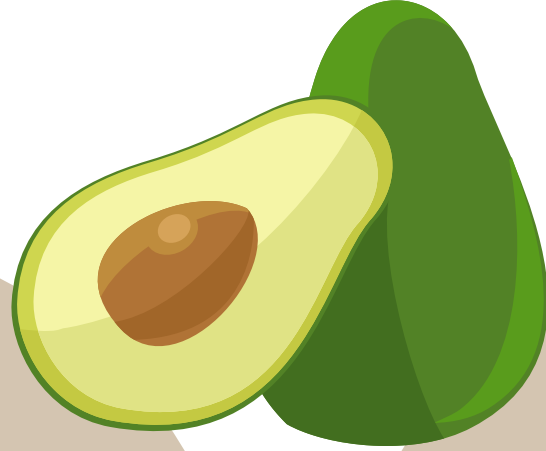
Mantener la presión arterial

Este mineral apoya al cuerpo a:

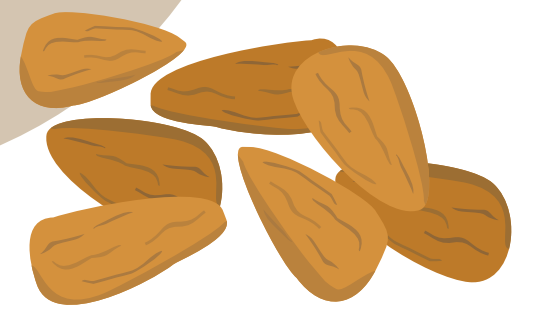
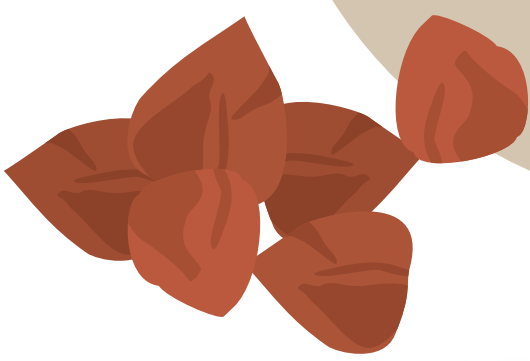
Equilibrar los líquidos y la frecuencia cardiaca normales.



Ayuda a descomponer y utilizar los carbohidratos



Generación de proteínas.



Como obtener potasio:

Se desaconseja a menudo su suplementación, ya que demasiado resulta tóxico. Lo mejor es obtenerlo de:

Nueces

Verduras de hoja verde

Aguacates

Salmón

Champiñones



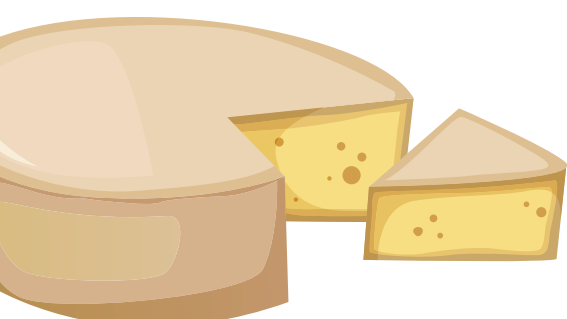
Calcio

Se encarga de diversas funciones en el cuerpo como:

Fortalecer los huesos, la más popular

Correcta coagulación de la sangre

Contracción muscular



Como obtener Calcio, fuentes cetogénicas:

Se desaconseja a menudo su suplementación, ya que demasiado resulta tóxico. Lo mejor es obtenerlo de:

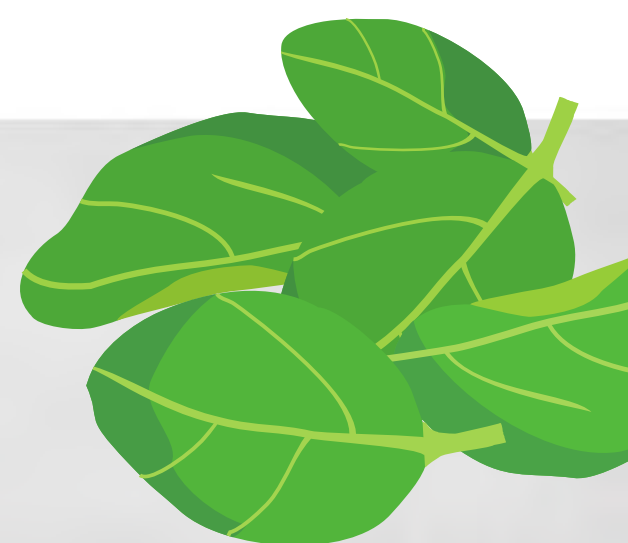
Pescado

Verduras de hoja verde

Lácteos

Leche no láctea

Para suplementarlo es necesario incluir calcio de alta calidad que contenga vitamina D, que es necesaria para mejorar la absorción.



Tanto hombres como mujeres necesitan alrededor de 1000 mg de calcio al día.



2

Vitamina D

Esta vitamina actúa como un nutriente y una hormona en tu cuerpo. Muchos productos alimenticios están fortificados con vitamina D porque es difícil obtenerla solo de los alimentos.



Necesario para mantener la fuerza y crecimiento muscular

Absorción del calcio, magnesio y otros minerales en el cuerpo

Funciones:

Para mantener los niveles saludables de testosterona

Para la densidad ósea

Apoya a la salud del sistema cardiovascular e inmunológico.



Como obtener Vitamina D:

Se desaconseja a menudo su suplementación, ya que demasiado resulta tóxico. Lo mejor es obtenerlo de:










De algunos tipos de hongos

Pescados grasos

Algunos productos lácteos fortificados



Se recomienda
en suplementos con
400 IU
por día.



3

Aceite MCT

Estas siglas significan triglicéridos de cadena media y son un tipo de grasas que el cuerpo puede usar para obtener energía de inmediato en lugar de almacenarlos como grasa.

Funciones:

Ayudan a producir cetonas en el cuerpo, necesarias para entrar en cetosis

Apoyan en el mantenimiento de un estado elevado de energía para quemar grasa

Ayudan a cumplir con los macros necesarios diarios de ingesta de grasas.



Como usarlo:

**Se encuentran en
el aceite de coco**

La mantequilla

El queso

Yogur

**Se puede
suplementar
de una dosis
concentrada que
tu cuerpo pueda
digerir fácilmente,
y es el MCT en
forma líquida o en
polvo.**

4

Aceite de krill para el corazón y el cerebro



El cuerpo necesita 3 tipos de ácidos grasos omega 3: EPA, DHA Y ALA

El aceite de krill es una excelente fuente de EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosahexaenoico), son ácidos grasos que se deben obtener en la dieta o de los suplementos.

Lucha
contra la
inflamación

Funciones:

Alivia los
síntomas de
la depresión.

Cruciales en
la salud del
cerebro y
corazón.

Reduce los
niveles de
colesterol total
y LDL, grasa
corporal y el
IMC

Mantiene
los niveles
bajos de
triglicéridos
en la sangre

Si estás interesado en el tema del colesterol, qué es, cómo medirlo etc.

Te invitamos a que revises los contenidos que tenemos sobre este tema en nuestras herramientas, en “Conoce más” lo podrás encontrar.

Se debe tener cuidado en una dieta Keto con no consumir demasiados omega-6 y no suficientes omega-3, por lo que se debe cuidar una relación de 1:1, los omega-6 pueden causar inflamación en cantidades excesivas.



De donde obtener Omega-3:

Alimentos vegetales como nueces
Semillas de cáñamo
Semillas de chia

Pescado salvaje, graso como: sardinas
Salmón

Verduras de hoja verde

Carne de res alimentada con pasto
o de libre pastoreo

¿Porqué aceite de krill?

Estos suplementos contienen todos los omega-3 del aceite de pescado, pero con beneficios adicionales.

También éste contiene fosfolípidos y un poderoso antioxidante llamado astaxantina, que tiene propiedades neuro protectoras que pueden reducir el daño al cerebro y al sistema nervioso central causado por el estrés oxidativo.

Suplementación:

La American Heart Association recomienda 250-500 mg de EPA y DHA combinados por día. Algunos estudios demuestran que para obtener los beneficios deseados para la salud se necesitan entre 300mg y 3 gramos. Eso debería ser aproximadamente 45-450 mg combinados de EPA y DHA diarios.

Es muy importante elegir suplementos de krill y omegas de alta calidad con pruebas estrictas que garanticen que están libres de metales pesados y otros contaminantes.

5

Cetonas exógenas para la cetosis



Son una forma externa de las cetonas que tu cuerpo produce en la cetosis.

Tomarlas ayuda a elevar tus niveles de cetonas y proporcionarte energía adicional inmediata, ya sea que estés en cetosis o no.

Mayor enfoque o concentración

Beneficios al usarlas:

Disminución de la inflamación

Niveles de energía más altos

6

L- glutamina

Son una forma externa de las cetonas que tu cuerpo produce en la cetosis.

Tomarlas ayuda a elevar tus niveles de cetonas y proporcionarte energía adicional inmediata, ya sea que estés en cetosis o no.

Como usarla:

**en polvo
o cápsulas
en dosis de
500-1000mg
antes de cada
entrenamiento.**

7

Colágeno

El colágeno constituye el 30% de la proteína total del cuerpo, sin embargo, es la que la mayoría de las personas presenta deficiente. La suplementación es importante.

Ayuda al cabello, uñas y piel, para que crezcan saludables e incluso cura el intestino permeable.

El colágeno cetogénico es una mezcla de colágeno y polvo de MCT, ya que hace que se absorba lentamente en el cuerpo.

8

Proteína en polvo vegetal

No todos lo que siguen una dieta cetogénica necesariamente carecen de vegetales, pero este tipo de plan alimenticio hace que sea más difícil consumir alimentos verdes.

La mayoría de las proteínas en polvo vegetales contienen una mezcla de plantas en polvo como: espinacas, espirulina, chlorella, col rizada, brócoli o pasto de trigo entre otras.

Se puede agregar a bebidas y batidos.

Esperamos que todos estos suplementos te ayuden a lograr tus objetivos en la dieta cetogénica. Libera Tu Salud te acompaña en este proceso.

Fuentes

Keto, N. (2 de agosto de 2022). Los 14 mejores suplementos para tu dieta keto. Obtenido de Es Keto: <https://esketoesto.com/articulos/los-14-mejores-suplementos-para-tu-dieta-keto/#!>

Kubala, J. H. (20 de julio de 2018). Entrenamiento.com. Obtenido de The 9 best Keto supplements: <https://www.entrenamiento.com/nutricion/suplementos/mejores-suplementos-para-dieta-cetogenica/>