

# 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.

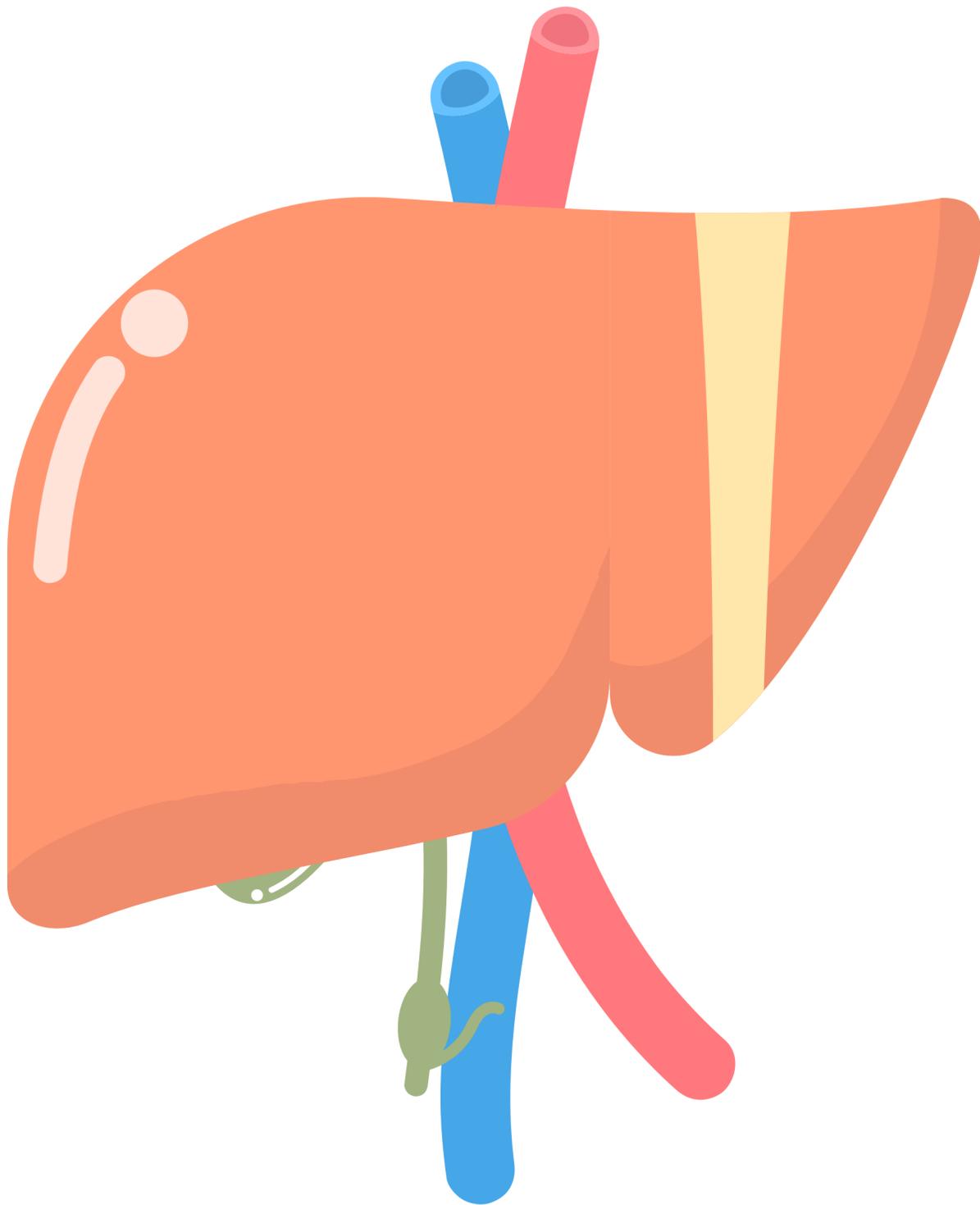


Cómo lo hemos explicado en el artículo que habla de esta dieta, << **no te pierdas este interesante artículo para que puedas entender todo mejor y sacarle provecho, búscalo en nuestra herramienta “Conoce más”** >> la fuente de energía para el cuerpo es la glucosa que obtiene de los carbohidratos, mismos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

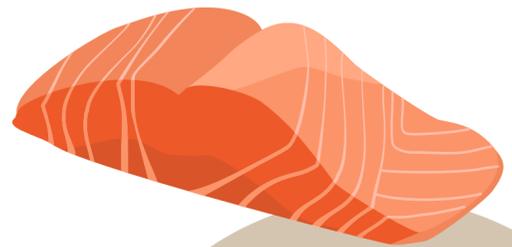
Es posible que se necesite un suplemento para cubrir las necesidades de magnesio sin exceder los macros de carbohidratos.

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:

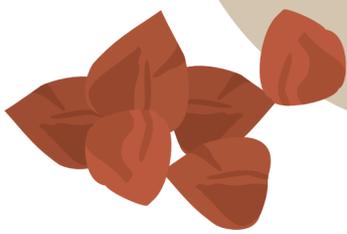
Equilibrar los líquidos y la frecuencia cardiaca normales.



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**



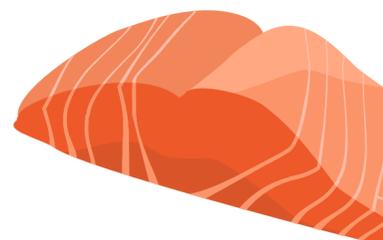
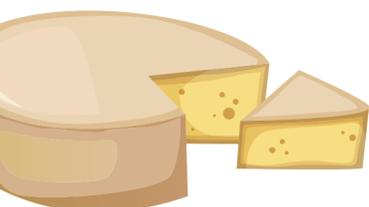
# Calcio

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



## ¿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/>