

# Guía Detallada para Seguir una Dieta Cetogénica

## Introducción:

La dieta cetogénica es un plan nutricional bajo en carbohidratos, alto en grasas y moderado en proteínas, cuyo objetivo es inducir un estado metabólico llamado cetosis. En la cetosis, el cuerpo quema grasa como fuente principal de energía en lugar de glucosa.

## Objetivo:

Reducir la ingesta de carbohidratos para inducir cetosis y optimizar el metabolismo de las grasas.

## 1. Macronutrientes:

- Grasas: 70-75% del total calórico.
- Proteínas: 20-25%.
- Carbohidratos netos: 5-10% (aprox. 20-50g diarios).

## 2. Alimentos Permitidos:

- Carnes: res, cerdo, pollo, pavo, cordero.
- Pescados y mariscos: salmón, atún, sardinas, camarones.
- Huevos: todos los estilos.
- Grasas saludables: aguacate, aceite de coco, aceite de oliva, mantequilla.
- Verduras bajas en carbohidratos: espinaca, kale, brócoli, coliflor, calabacín.
- Lácteos enteros: queso, crema de leche, yogur griego sin azúcar.
- Frutos secos y semillas: almendras, nueces, linaza, chía.

## 3. Alimentos Prohibidos:

- Azúcar: refrescos, dulces, pasteles, postres procesados.
- Cereales: arroz, maíz, avena, trigo.
- Legumbres: lentejas, frijoles, garbanzos.
- Frutas ricas en azúcar: banano, uvas, mango.
- Tubérculos: papa, yuca, camote.

## 4. Recomendaciones Clave:

# Guía Detallada para Seguir una Dieta Cetogénica

- Leer etiquetas: muchos alimentos envasados contienen carbohidratos ocultos.
- Hidratarse bien: consumir al menos 2-3 litros de agua al día.
- Asegurar electrolitos: consumir sal marina, magnesio y potasio.
- Planificar comidas: evitar improvisaciones que lleven a consumir carbohidratos.
- Uso de aplicaciones: como MyFitnessPal o Carb Manager para seguimiento de macros.

## 5. Ejemplo de Menú Diario:

- Desayuno: huevos revueltos con espinaca y aguacate.
- Almuerzo: salmón a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y aceite de oliva.
- Cena: pechuga de pollo al horno con coliflor al vapor y queso parmesano.
- Snacks: nueces, aceitunas, queso curado.

## 6. Consideraciones:

- La transición puede causar "gripe cetogénica" (fatiga, dolor de cabeza, irritabilidad). Suele durar pocos días.
- No recomendada sin supervisión médica en personas con problemas hepáticos, pancreáticos o renales.

## Conclusión:

La dieta cetogénica puede ofrecer beneficios metabólicos, de control de apetito y pérdida de peso, siempre y cuando se realice de manera controlada y sostenida.

Consulta siempre con un profesional de salud antes de iniciar cambios drásticos en tu alimentación.