



DIETAS KETO: ¿QUÉ Y PARA QUÉ SON?

Es una dieta que consiste en un aporte bajo de carbohidratos al día (menos de 50 gramos de carbohidratos al día), es alta en grasas y moderada en proteína.

¿CÓMO FUNCIONA?

Al no tener carbohidratos (combustible principal del cuerpo), se utilizan las grasas como fuente de energía. Cuando nuestro cuerpo utiliza las grasas genera un sustrato llamado "cuerpos cetónicos", por esto es que se llama dieta cetogénica.

¿POR CUÁNTO TIEMPO SE DEBE SEGUIR?

Se necesitan dos semanas para que el cuerpo se encuentre en estado nutricionalmente cetogénico, esto quiere decir que las cetonas en sangre deben ir de 1-3 mmol/L. Para asegurar este estado, es necesario seguir la dieta al pie de la letra y medir directamente en la sangre. La medición de cetonas en orina no es exacta ya que hay cambios en la filtración de sangre en los riñones.

¿CUÁNTOS CARBOHIDRATOS HAY EN LA COMIDA?

15 G DE CARBOHIDRATOS:



1 porción de fruta o 1 pan o 1/3 taza de arroz o 1 1/2 taza de brócoli.

Por ejemplo: 3 panes de caja, equivalen a 45 g de carbohidratos, aproximadamente lo necesario al día en un régimen cetogénico.



PROTEÍNA

Las proteínas tienen impacto en la producción de cetonas, por lo que una excesiva cantidad de proteína, podría impedir la producción de cetonas. Se recomienda de 1-1.5 g/kg/día de proteína; sin embargo, se debe ajustar y personalizar.

GRASAS

Se recomienda una alta ingesta de grasas (del ~65 a 80% de la energía total que vas a consumir) ya que será tu principal fuente de energía. Se recomiendan grasas "buenas", que son las grasas de origen vegetal, ya que también se busca generar hábitos positivos en el paciente (Ej. aguacate, aceite de oliva, aderezo, aceitunas).

SUPLEMENTACIÓN

Al llevar una dieta baja en carbohidratos, aumenta la pérdida de líquido y de sodio por medio de los riñones, por lo que se recomiendan 2 g de sodio al día extra (1 cucharadita, tabletas de sal o 1 agua mineral) y multivitamínicos.

¿AYUDA A BAJAR DE PESO?

El beta-hidroxibutirato (una cetona), favorece la anorexia, por lo tanto, podría ayudar al control del apetito. Además, al ser una dieta que tiende a ser hipocalórica, podría favorecer el control de peso, aunque esto no se da necesariamente por ser un régimen cetogénico. Al inicio hay una pérdida rápida ya que, al restringir los carbohidratos, perdemos las reservas de estos en el cuerpo (glucógeno) y agua.

¿FUNCIONA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO?

Existe poca evidencia de que mejore el rendimiento deportivo. Además, al restringir carbohidratos por tiempo prolongado se afecta la capacidad del cuerpo de utilizarlos durante el ejercicio. Aunque podría mejorar la respuesta a la utilización de grasas y con ello producir adaptaciones al ejercicio, no es la mejor opción para los atletas, sobre todo los que entrenan alta intensidad. Como todo plan de alimentación, se debe personalizar, ya que podría ser útil para conseguir un objetivo en específico como perder peso, durante un tiempo determinado y siempre de la mano de un profesional de la salud. Sin embargo, no es recomendable seguir este plan como estilo de vida.

REFERENCIAS:

1. Paoli, A et al. "Beyond weight loss: a review of the therapeutic uses of very-low-carbohydrate (ketogenic) diets." *European journal of clinical nutrition* vol. 67,8 (2013): 789-96. doi:10.1038/ejcn.2013.116
2. Burke, Louise M et al. "Carbohydrates for training and competition." *Journal of sports sciences* vol. 29 Suppl 1 (2011): S17-27.