

TEST CO_KETO

Dieta Cetogénica:

Contesta el siguiente test y posteriormente
compara tus respuesta ¿List@?



1. ¿Cuál de estas dietas es cetogénica?

- a. Dieta carnívora, Atkins y Paleo.
- b. Dieta vegana y Mediterránea.
- c. Todas las anteriores.

2. ¿Qué es Cetosis Nutricional?

- a. Condición peligrosa del metabolismo que hay que "curar".
- b. Estado natural del organismo ocasionado por la

producción de cuerpos cetónicos.

- c. Estado al que se llega cuando se consumen hidratos de carbono.

3. ¿Cuáles son los tres cuerpos cetónicos?

- a. Acetoacetato, Betahidroxibutirato y Acetona.
- b. Acetoacetato, Betahidroxibutirato y Oxalacetato.
- c. Acetoacetato, Betametasona y Acetona.



4. Son algunas características de nuestros depósitos de grasa:

- a. Es una reserva ilimitada de energía, una persona delgada puede almacenar 100,000 kcal.
- b. Es una fuente de energía mucho más eficiente, aporta más kcal por gramo.
- c. Es limitada, tenemos en nuestras células solamente 500 gramos = 2,000 kcal.

5. ¿Cuáles es la distribución de macronutrientes para lograr el estado de Cetosis Nutricional?

- a. HCO: 60% - Lípidos: 15% - Proteínas: 25%
- b. HCO: 45% - Lípidos: 30% - Proteínas: 25%
- c. HCO: 5% - Lípidos: 70% - Proteínas: 25%

6. Además de la pérdida de peso, el estado de Cetosis Nutricional tiene muchos otros beneficios más, ¿cuáles son?

- a. Corrección de la diabetes tipo 2 y del Síndrome de Ovario Poliquístico.
- b. Reducción de los síntomas del Síndrome de Intestino Irritable y de las crisis de migraña.
- c. Aumento del rendimiento deportivo a largo plazo y mejora de la fibromialgia.
- d. Todos los anteriores.





Respuestas del test anterior:

1. c

Explicación: Distintas dietas pueden ser "Cetogénicas". Lo que conocemos como "Dieta Cetogénica" es entonces: "cualquier protocolo de alimentación que genere cetosis" a partir de la producción de cuerpos cetónicos.

2. b

Explicación: La Cetosis Nutricional no es una enfermedad que se deba curar o tratar, es un estado natural del organismo que se logra cuando se sigue una dieta baja en hidratos de carbono y alta en grasas.

3. a

Explicación: Al "activarse" la vía metabólica llamada "Cetogénesis" el hígado comienza a fabricar tres "cuerpos cetónicos": Acetoacetato, Betahidroxibutirato y Acetona.

4. a y b

Explicación: Nuestra reserva de glucógeno, tanto muscular como hepático, es LIMITADA (500 gramos aprox. = 2,000 kcal). El almacén de grasa es ILIMITADO, incluso una persona delgada puede almacenar 100,000 kcal, es una fuente de energía mucho más efectiva, que aporta más kcal por gramo.

5. c

Explicación: El requisito fundamental para lograr este estado es mantener bajos los niveles de insulina en la sangre, por lo que es necesario:

1. Reducir los hidratos de carbono a 50 g o menos (o a un máximo del 5% de las kcal/día).

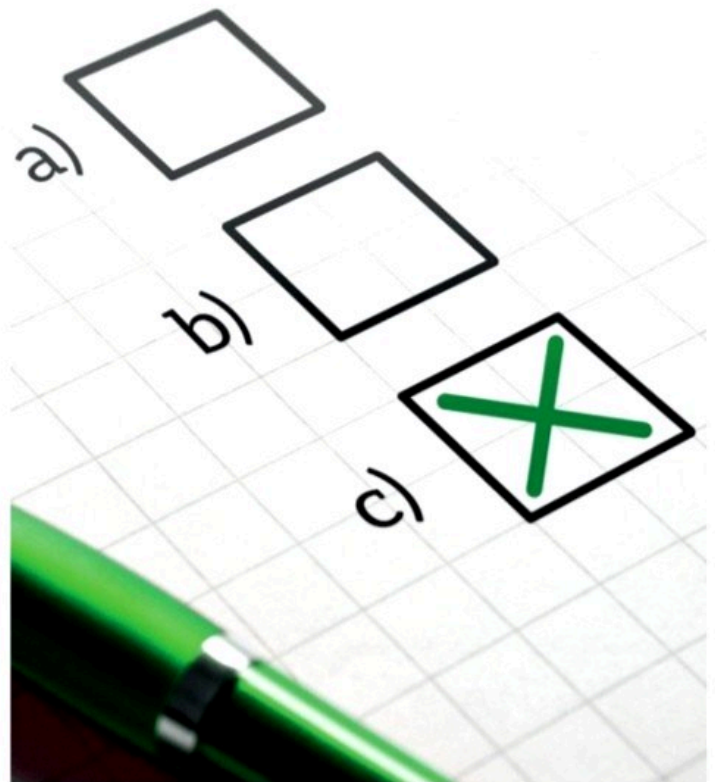
2. Aumentar el consumo de lípidos hasta el 65-70% de las kcal/día (mínimo).

3. Mantener normal el aporte de proteína: 20-30% de las kcal/día. Éste no cambia y depende de las necesidades de cada paciente.

6. d

Explicación: Al seguir una dieta que genera cetosis se vuelve fácil acceder al almacén de grasa corporal para oxidarla pero hay muchos beneficios más,

cada vez más estudiados, como: corrección de la diabetes tipo 2 y del Síndrome de Ovario Poliquístico, reducción de los síntomas del Síndrome de Intestino Irritable y de las crisis de migraña, aumento del rendimiento deportivo a largo plazo y mejora de la fibromialgia.



L. N Tania Ruvalcaba



ESTILO CO_KETO

¿Es la Dieta Keto solamente una moda?



“Nuestra reserva de glucógeno, tanto muscular como hepático, es LIMITADA, no sería muy inteligente de nuestra parte depender sólo de los hidratos de carbono como fuente de energía”.

La Dieta Cetogénica (“Ketogenic” en inglés) inundó repentinamente nuestras redes sociales y se convirtió en una tendencia que crea opiniones encontradas. Pero *¿realmente sabes de qué se trata?*

Te quiero pedir que dejes de lado todo lo que has

leído y escuchado en las redes sociales acerca de la Dieta Cetogénica y leas hasta el final este artículo, antes de emitir tu opinión.

Voy a empezar por explicarte una cosa:
NO EXISTE LA DIETA CETOGÉNICA.

Seguramente no te esperabas esto... pero te lo explico mejor; distintas dietas pueden ser “Cetogénicas”.

Por ejemplo: Una dieta vegana, una dieta carnívora, incluso la dieta Mediterránea puede ser cetogénica, también la Atkins o la dieta Paleolítica...



¡Incluso el ejercicio y el ayuno pueden producir cetosis!

Lo que conocemos como Dieta Cetogénica sería entonces:

"Cualquier protocolo de alimentación que genere cetosis a partir de la producción de cuerpos cetónicos".

No existe LA "Dieta Cetogénica" "Cetosis nutricional"



En este sentido, es mucho más correcto hablar de "Cetosis Nutricional" en lugar de "Dieta Cetogénica", y así es como me voy a referir a lo largo de este artículo.

La Cetosis Nutricional se debe a la producción de moléculas de energía que se llaman "**cuerpos cetónicos**" o "**cetonas**"; estas moléculas son parte de nuestros procesos metabólicos y han estado presentes en la vida desde que ésta existe, pero parece que nunca hubiéramos oído hablar de ellas o es más; que lo que sabemos de los cuerpos cetónicos es siempre malo.

Aun así, las cetonas se describieron por primera vez en 1921, por el *Dr. Rollin Turner Woodyatt*, durante una investigación de los beneficios del ayuno y la restricción de hidratos de carbono en el metabolismo de los pacientes con diabetes y en 1924, el *Dr. Russell Wilder* fue la primera persona que puso el nombre de Dieta Cetogénica a la Cetosis Nutricional.

¿Puedes creerlo?

Desde hace casi 100 años que se conoce el proceso por el que se desarrolla la Cetosis Nutricional y desde ese momento se hacen investigaciones

para el tratamiento de enfermedades. De estos estudios, se sabe que las cetonas atraviesan la barrera hematoencefálica y son un sustrato de energía estable y metabólicamente muy eficiente para el cerebro, el corazón y el músculo esquelético.

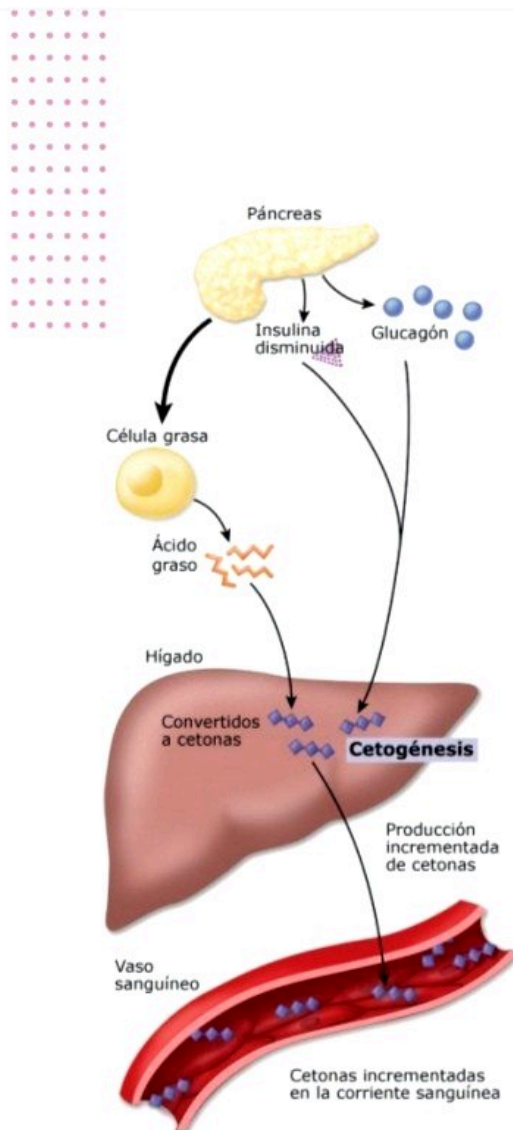


El papel que juegan las cetonas en nuestro organismo es tan complejo e importante, que cada día se descubren más beneficios y funciones.

Estas moléculas se producen en el hígado, a partir de la grasa, cuando los niveles de insulina en sangre son lo suficientemente bajos como para lograr que la tasa de oxidación de ácidos grasos supere la capacidad de síntesis de citrato para entrar al ciclo de Krebs. En este caso, se activa la vía metabólica llamada "**Cetogénesis**" en la que el hígado comienza a fabricar tres cuerpos cetónicos: *Acetoacetato*, *Beta-hidroxibutirato* y *Acetona*. Los cuales son una fuente alternativa de energía para el cuerpo.

La manera más rápida de lograr la Cetosis Nutricional es ayunando (es decir, no comiendo nada) pero obviamente no es posible ayunar para siempre. Una dieta que genere Cetosis Nutricional imita o mimetiza el estado metabólico del ayuno; siguiendo esta dieta, nuestro cuerpo se comporta a nivel fisiológico de manera similar al ayuno, pero comiendo.





Las cetonas son energía para el cerebro y, de hecho, para todas las células del organismo. No es verdad que el cerebro necesite hidratos de carbono; los utiliza cuando están disponibles y si no, el cerebro no tiene ningún problema para oxidar cetonas.

De hecho, que suceda así, es una función necesaria para la supervivencia básica. Dado que nuestra reserva de glucógeno, tanto muscular como hepático, es **LIMITADA** (500 gramos aprox. = 2,000 kcal) no sería muy inteligente de nuestra parte depender sólo de los hidratos de carbono como fuente de energía, o como sucede hoy en día, necesitaríamos estar "rellenando" nuestro glucógeno comiendo cada 3 o 4 horas.

Afortunadamente tenemos otra fuente de ener-



gía, mucho más efectiva, que aporta más kcal por gramo, me refiero a nuestros depósitos de grasa. El almacén de grasa es **ILIMITADO**, incluso una persona delgada puede almacenar 100,000 kcal. La cetosis es el método que el cuerpo utiliza para acceder a ese almacén ilimitado de energía.

La cetosis es un estado natural que el ser humano ha experimentado desde los inicios de los tiempos. Ya que las condiciones en las que vivían nuestros antepasados eran las óptimas para "activar" esta vía metabólica: largos periodos de ayuno seguidos de comidas bajas en hidratos de carbono. De hecho, nuestro consumo de hidratos de carbono se incrementó hace no más de 60 años.

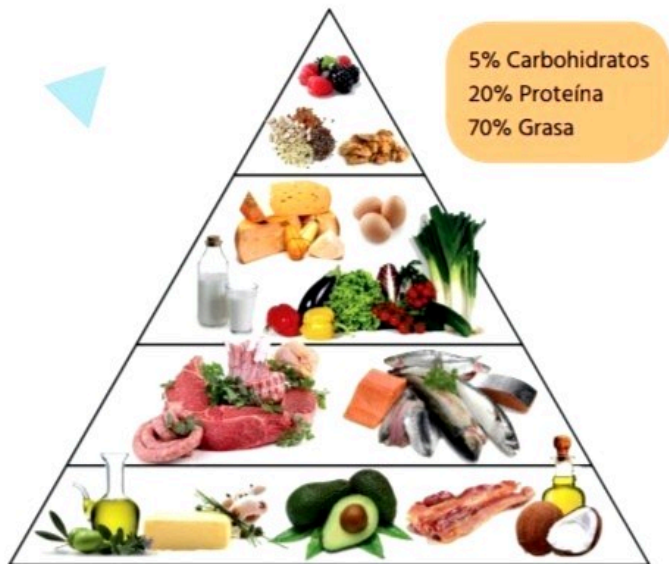


Una dieta que genere Cetosis Nutricional va a ayudar al organismo a "reaprender" a utilizar su metabolismo cetogénico.

RECUERDA: El requisito fundamental para lograr este estado es mantener bajos los niveles de insulina en la sangre, por lo que es necesario:

1. Reducir los hidratos de carbono a 50 g o menos (o a un máximo del 5% de las kcal/día).
2. Aumentar el consumo de lípidos hasta el 65-70% de las kcal/día (mínimo).

3. Mantener normal el aporte de proteína: 20-30% de las kcal/día (Éste no cambia y depende de las necesidades de cada paciente).



Ahora, ya que llegamos a este punto hay una idea errónea que necesitas superar:

"Las grasas saturadas no están correlacionadas ni con las enfermedades cardiovasculares ni con los ataques cardíacos ni con el aumento de la mortalidad cardiovascular (no hay una relación causal). Y sí parece haber una asociación entre la alta ingesta de hidratos de carbono de cualquier fuente y las cardiopatías". Seguramente tendrás muchas preguntas de esto que te acabo de afirmar, pero esto es tema de otra edición, no te la pierdas.

Regresando a nuestro tema, al seguir una dieta con las características antes mencionadas (que genere cetosis), se vuelve fácil acceder al almacén de grasa corporal para oxidarla. Obviamente esto es magnífico si nuestro paciente presenta sobrepeso u obesidad, pero también hay otros beneficios, cada vez más estudiados, que no deberías pasar por alto:

Los tres beneficios más comunes y mejor estu-

diados de la Cetosis Nutricional se deben principalmente a que se reducen los niveles de insulina en la sangre, estos son:

- Corrección de la diabetes tipo 2.
- Corrección de problemas digestivos.
- Reducción de los antojos de azúcar.

Otros beneficios frecuentes son:

- Normalización de la presión arterial.
- Mejoría del hipotiroidismo.
- Reducción del acné.
- Aumento del rendimiento deportivo a largo plazo
- Control de la epilepsia.
- Reducción de los síntomas del Síndrome de Intestino Irritable.
- Corrección del Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP).
- Reducción de crisis de migrañas.



Existen otros beneficios más que aún están en proceso de investigación:

- Reducción de los síntomas del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (aún no hay datos científicos, pero suena bastante lógico que los niños se vuelvan hiperactivos al comer demasiada azúcar y comida procesada).

-Tratamiento para el cáncer cerebral (aún no está comprobado y pasarán décadas o más antes de que estemos seguros, pero es una posibilidad muy intrigante).

-Mejora de fibromialgia, ronquidos y apnea del sueño (posiblemente se deba a la reducción de la inflamación en tejidos, ya que aún no hay evidencia científica que demuestre otras causas).

Por último, como te habrás dado cuenta con toda esta información, la Dieta Cetogénica es un concepto que va más allá de una "dieta de moda para bajar de peso".

Efectivamente llevar este modelo de alimentación puede producir pérdida de peso y esto como consecuencia del resultado de los cambios muy interesantes que surgen en el metabolismo. Personalmente como Nutrióloga Keto desde hace 2 años estoy convencida de que, una vez que has experimentado los efectos positivos de la

Cetosis Nutricional y te sientes mejor que en años, difícilmente regresas a tu estilo de vida antiguo.

PUNTOS IMPORTANTES PARA RECORDAR:

No existe la Dieta Cetogénica, ya que varios protocolos de alimentación pueden producir cetosis, por lo tanto, se habla mejor de **"Cetosis Nutricional"**.

Los tres **"cuerpos cetónicos"** que fabrica el hígado son: *Acetoacetato*, *Betahidroxibutirato* y *Acetona*. Para lograr la Cetosis Nutricional se necesitan niveles muy bajos de insulina en sangre, por lo tanto, la dieta debe ser baja en hidratos de carbono, alta en grasas y moderada en proteína, con periodos de ayuno.

1. Berg, E. (13 de abril de 2020). How to do Ketosis. Obtenido de Dr. Berg: <https://www.drberg.com/how-to-do-ketosis>

2. Eenfeldt, A. (13 de abril de 2020). Una explicación de la cetosis. Obtenido de Diet Doctor: <https://www.dietdoctor.com/es/keto/cetosis>

3. Stro, C. & Stro, R. (s.f.). Dieta Cetogénica: El protocolo de una alimentación efectiva. (Rituales Semanales, Ed.) Kindle edition.



L. N Tania Ruvalcaba

Instagram: @co_keto.nutriologa
Facebook: Tu estilo de vida Co-keto