

La dieta cetogénica permite quemar más grasas ¿en qué consiste?



La **dieta cetogénica** es un nuevo método para conseguir adelgazar que no se parece en nada a todos los métodos tradicionales ya conocidos de otras dietas famosas. Básicamente esta dieta consiste en provocar en nuestro cuerpo un **estado de cetosis** en el que nuestro organismo utiliza **la grasa como fuente principal de energía** y esto nos permite quemar mayor cantidad de grasa acumulada al día y poco a poco ir perdiendo peso.

Es una dieta en la que se **restringe** uno de los 3 macronutrientes de los alimentos, en este caso los **hidratos de carbono** ([ver aquí tipos de carbohidratos que existen](#)), con el objetivo de provocar en nuestro cuerpo un proceso metabólico conocido con el nombre de cetosis. En esta dieta la ingesta de carbohidratos se limita a un máximo de 50 gramos al día (*este valor no se refiere al peso del alimento sino a la cantidad efectiva de carbohidratos*), por lo que el total de calorías ingeridas procederán de un 60% de las grasas (saludables), un 30% de proteínas y un 10% de hidratos de carbono.

En general cuando nos disponemos a hacer una dieta con el objetivo de bajar peso, teniendo unas nociones básicas de nutrición, enseguida entendemos que debemos aumentar el consumo de frutas y verduras, consumir legumbres, carnes y pescados, no abusar de las grasas saturadas y

acompañar la dieta con ejercicio, como podéis observar, no es el caso de esta dieta, pues en nutrición no todo son las reglas básicas que todo el mundo conoce, cuando estudiamos en profundidad el funcionamiento de nuestro organismo descubrimos ciertos **procesos que nos hacen perder peso**. Uno de ellos, es el **estado de cetosis** en el que se basa esta dieta.

¿Qué es el proceso de cetosis?

Debemos saber que los carbohidratos constituyen hoy en día la principal fuente de energía, cuando éstos se ingieren van desde el estómago hasta el intestino para desintegrarse y convertirse en **glucosa** que será **nuestro combustible**. A parte de la glucosa presente en nuestro torrente sanguíneo, ésta también se almacena en forma de glucógeno en:

- **En los músculos:** Depósito de aproximadamente 200 gramos de glucógeno, esta capacidad de almacenaje depende mucho de la masa muscular que posea la persona en concreto y es utilizado a nivel local por cada músculo demandante de energía.
- **En el hígado:** Depósito de aproximadamente 80 gramos de glucógeno, se utiliza como segunda reserva después de utilizar el depósito existente en la musculatura. También es utilizado a nivel general para el correcto funcionamiento del organismo.

Cuándo todas las **reservas de glucógeno se agotan**, nuestro cerebro detecta que no quedan existencias de energía para realizar la actividad física requerida y es entonces cuándo empieza a **producirse el estado de cetosis**, se liberan los denominados cuerpos cetónicos, estos compuestos provocan la oxidación de las **grasas acumuladas** en nuestro organismo para hacer uso de ellas como **fuentes de energía**.

¿Cuánto tiempo se tarda en entrar en cetosis?

No existe un período de tiempo específico para saber cuándo estamos en cetosis, es decir, para conocer cuando nuestro cuerpo **está quemando grasa acumulada** para transformarla en energía, el número de días

necesario para entrar en cetosis se calcula entre 3 y 7 días pero dependerá de diversos factores; como la cantidad de glucógeno que tengamos almacenado, de la restricción de carbohidratos que llevemos a cabo o de la cantidad de ejercicio que realicemos.

Seguimos explicando la dieta...

Por lo explicado anteriormente, en esta dieta se intenta **reducir** considerablemente la ingesta de **hidratos** de carbono y **azúcares**, que son la principal fuente de energía, ya que sino no es posible entrar en estado cetónico. Pasaremos a ingerir tan sólo un 10% de hidratos de carbono en la dieta (cuando normalmente se aconseja entre un 40%- 50% de la dieta). Se consumirán en torno a 50 gramos de hidratos de carbono al día (lo que no se refiere al peso del alimento, sino a la cantidad de hidratos que posee). No consumiremos azúcares, ni alimentos procesados ni refinados.

Se trata de una dieta con un consumo **medio de proteínas** (no hiperprotéica), **alta en grasas** saludables y **baja en carbohidratos**. Aunque el consumo de hidratos sea bajo, nunca debemos eliminarlos por completo.

Es una dieta que tiene cierta similitud con lo que comían nuestros antepasados en el paleolítico, pues en aquél entonces se alimentaban a base de carnes y pescados y no comían demasiados carbohidratos como la pasta o los cereales. ([Ver aquí la dieta paleolítica](#))

¿Por qué se consigue adelgazar con esta dieta cetógena?

Normalmente ingerimos en nuestra dieta carbohidratos de forma constante y varias veces al día, el exceso de carbohidratos y azúcares en la dieta causa una adaptación del organismo a usar siempre la glucosa suministrada como fuente de energía y las grasas siguen almacenándose y no se utilizan. Con esta dieta lo que se pretende es poner a funcionar las grasas que

tenemos acumuladas como fuente principal de energía gracias al proceso de cetosis que acabamos de explicar.

Hay estudios que demuestran que las **grasas** son una **fuentes de energía** más lenta pero **más eficaz** que los carbohidratos. Cada gramo de carbohidratos se convierte en 4 kilocalorías de energía, mientras que cada gramo de grasa se convierte en 9 kilocalorías.

¿Qué alimentos **NO** comer?

Por tanto, parece que ha quedado claro que para seguir una dieta cetogénica hay que reducir la ingesta de hidratos de carbono y la forma más sencilla de empezar es eliminando aquellos alimentos que mayor cantidad de carbohidratos contienen:

- Pan.
- Bollería.
- Pasta.
- Arroz.
- Cereales.
- Harinas.
- Legumbres.
- Patatas u otros tubérculos.
- Dulces o grasas saturadas.
- Azúcar (Refrescos, zumos azucarados).

¿Qué carbohidratos **SÍ** se pueden comer?

Tenemos que ingerir algo de carbohidratos al día, no podemos realizar una restricción total, por ello trataremos de elegir y consumir con moderación aquellos que menor carga glucémica contienen, estos son las siguientes verduras y hortalizas:

- Espinacas.
- Berros.
- Lechugas.
- Endivias.
- Brócoli.
- Coliflor.
- Alcachofas.
- Espárragos.
- Apio.
- Ajo.
- Calabacín.
- Zanahoria.
- Cebolla.
- Puerro.
- Tomates.
- Pimientos.
- Frutas (es preferible consumir las frutas ácidas o cítricos y restringir las frutas dulces como plátano, melón, papaya, chirimoya, uva).

Alimentos que SE DEBEN comer:

En esta dieta **no se trata de no comer** sino que hay que suplementar la pobre ingesta de carbohidratos con grasas saludables y proteínas, hay que aportar la **cantidad suficiente de calorías** para satisfacer las necesidades de nuestro organismo para estar en forma y mantenerse sano y sobre todo para perder grasa pero también para evitar que el organismo consuma masa muscular.

- Carnes: cerdo, ternera, cordero, cabra, pollo, pato, codorniz, ganso, aves de corral.
- Pescados de tipo blanco y azul: Lubina, dorada, caballa, sardina, gallo, lenguado, emperador, salmón, atún, bacalao, mero, trucha, arenque, etc.
- Mariscos y moluscos: calamares, cangrejo, ostras, mejillones, mariscos, langosta, almejas, etc.
- Huevos.

- Quesos.
- Frutos secos y semillas: Almendras, avellanas, nueces, semillas de calabaza, de chía o de lino.
- Aceites saludables: Aceite de oliva virgen extra, de coco, de linaza o de aguacate.
- Aguacates.
- Sal, pimienta, hierbas y especias.
- Leche de almendras.

Ventajas de la dieta

- **Pérdida de peso.** Los estudios demuestran que las personas que siguen una dieta baja en carbohidratos pierden más peso que las que siguen una dieta baja en grasas.
- **Pérdida de volumen.** En los primeros días las reservas de glucógeno se agotan (el glucógeno está formado por 1 molécula de glucosa y 4 de agua). Si tenemos almacenados unos 300 gramos de glucosa perderemos unos 1,200 kilos de agua. La pérdida de grasa vendrá después.
- No produce hambre, genera una **alta sensación de saciedad** debido a la digestión más lenta de las grasas.
- **Disminuye la ansiedad** asociada a otros tipos de dietas debido a su alto poder saciante.
- **Menor** cantidad de **pérdida de masa muscular** comparado con otras dietas por su suficiente aporte de proteínas.
- Es **Antiinflamatoria**. Estudios afirman que se reducen los niveles de citoquinas pro-inflamatorias cuando entramos en cetosis. [Ver publicación](#)
- Es **Anticancerígena**. Las células tumorales necesitan metabolizar grandes cantidades de glucosa para vivir, no pueden sobrevivir con cuerpos cetónicos ni ácidos grasos además éstos son tóxicos para ellas. [Ver publicación](#)
- Se pierde **más grasa** de donde más nos sobra, generalmente de zonas visibles como el abdomen, las nalgas o los muslos.
- **Reduce** los niveles de **azúcar en sangre** con grandes mejoras para personas que padecen diabetes de tipo 2.

- Ayuda a **reducir el colesterol** malo LDL por la reducida ingesta de hidratos.
- Aporta flexibilidad metabólica. Nuestro cuerpo **aprende** a utilizar las **grasas como fuente de energía**, se vuelve más eficiente y posteriormente cuando se vuelven a introducir hidratos se gestionan de forma más eficaz.

Desventajas de la dieta

- Es una dieta **difícil de seguir**, pues los carbohidratos están muy presentes en nuestra vida cotidiana y mucha gente acaba abandonándola.
- Menor aporte de **vitaminas y minerales**, podemos optar por la suplementación para evitar dichas carencias.
- **Déficit de fibra** que puede causar estreñimiento.
- Causa mal aliento (**halitosis**) producido por el estado cetónico.
- Muchas personas refieren estados de **cansancio**, fatiga o debilidad muscular.
- No deben hacerla personas con problemas hepáticos ya que el hígado debe de trabajar el doble para conseguir energía.
- Ciertos estudios revelan que se observa un déficit en la capacidad de atención.

Las fases de la dieta cetogénica:

Esta dieta para su funcionamiento necesita que se produzca un cambio metabólico, y por ello debemos adaptar el organismo a la nueva forma de nutrirse.

Durante la primera semana cambiaremos nuestra alimentación significativamente haciéndola rica en grasas, y pobre en hidratos. Durante esta semana podemos comer a demanda. La pérdida de peso durante esta semana no será significativa, porque al principio se perderán mayormente líquidos, pero a partir de la segunda semana ya se empezará a perder peso significativo, ya que empezaremos a perder grasa acumulada.

Durante la segunda semana comeremos a demanda pero con tan sólo dos comidas importantes al día, el resto serán pequeños tentempiés. Debemos durante esta semana, acostumbrarnos a no añadir más grasas al alimento que las propias. Es decir, no freiremos y consumiremos los alimentos cocidos a la plancha o vapor. No agregándole más grasas de las que ya tiene. Una vez adaptados el organismo se sentirá con más energía.

- **La dieta se llevará a cabo como máximo durante un mes, la duración no deberá ser nunca superior.**

Podemos perder **hasta 12 kilos en un mes**, pero después debemos hacer una [dieta de mantenimiento](#) para no recuperarlo de golpe, pues en ocasiones puede pasar. Para ello, deberemos introducir los hidratos de carbono de forma paulatina para que nuestro organismo se vaya adaptando poco a poco y no note ningún cambio brusco. Se suelen aconsejar [dietas disociadas](#) para el mantenimiento, por ser también altas en proteínas y baja en carbohidratos.

Dieta cetogénica MENU

A continuación vamos a exponer un menú de 3 días, que nos puede servir de guía para empezar y hacernos la idea de cómo sería llevar a cabo este tipo de dieta:

DÍA 1

Desayuno: Huevos con Bacon (2 huevos con 3 lonchas de bacon).

Almuerzo: 4 nueces + 4 fresas.

Comida: Ensalada de pollo (150 gr de lechuga + 150 gr de pechuga de pollo + 20 gr de queso parmesano).

Merienda: Crudivités de apio con salsa de guacamole (100 gr de tiras de apio).

Cena: Lubina a la sal con brócoli (150 gr de pescado + 80 gr de brócoli).

DÍA 2

Desayuno: Vaso de leche de almendras + 6 ó 7 avellanas.

Almuerzo: Ensalada de berros con atún (100 gr de ensalada + 70 gr de atún).

Comida: Entrecot de ternera (180 gr de carne de ternera) + 2 pimientos al horno.

Merienda: Crudivités de zanahoria con salsa de guacamole (100 gr de tiras de zanahoria).

Cena: Salmón al horno con alcachofas (150 gr de pescado + 70 gr de alcachofas).

DÍA 3

Desayuno: 2 Huevos revueltos con queso y jamón (30 gr queso + 30 gr jamón).

Almuerzo: 1 puñado de aceitunas + 4 nueces.

Comida: Filete de pavo (180 gr) + espárragos y alcachofas /100gr).

Merienda: Una naranja + 6 anacardos.

Cena: Calamar a la plancha y ensalada de canónigos (150 gr de pescado + 100 gr de ensalada).

Valor nutricional aproximado de los menús:

Hidratos de carbono: 40 gr

Proteínas: 150 gr

Grasas: 105 gr

Calorías: 1.800 kilocalorías