

DietFlash Medical explica en qué consiste la famosa dieta keto

La cetosis es un proceso durante el cual las reservas de grasa del cuerpo se convierten en cetonas, que de esta forma alimentan los músculos y el cerebro en vez de los habituales carbohidratos

Una de las dietas normoproteicas más populares de la actualidad es la conocida como dieta keto. Se trata de un sinónimo exacto de la dieta cetogénica, puesto que la palabra “keto” proviene directamente de su nombre en inglés, ketogenic diet. Esta dieta está promocionada por deportistas y esbeltas celebridades tan dispares como Jessica Alba, Mick Jagger o Kim Kardashian.

La cetosis es un proceso durante el cual las reservas de grasa del cuerpo se convierten en cetonas, que de esta forma alimentan los músculos y el cerebro en vez de los habituales carbohidratos. Tal y como explica la nutricionista de Jessica Alba, Kelly Leveque, “durante la cetosis, se produce una disminución en la producción y la utilización de glucosa, y como consecuencia, en la descomposición de las proteínas que se encuentran en los músculos. Por lo tanto, el cuerpo quema grasa sin sacrificar ningún músculo”.

Eso es exactamente lo que se propone la dieta keto (o cetogénica): generar un proceso de cetosis en sangre -bastante similar al que se produce durante el ayuno-, con el objetivo de obtener una quema de grasa y una pérdida de peso a una velocidad bastante rápida si se compara con la de otras dietas.

En la práctica, esto se consigue con una ingesta baja en hidratos de carbono, alta en grasas, y moderada en proteínas. Es decir, reduciendo azúcares, pan, pasta, cereales, lácteos e incluso frutas y verduras, y centrándose en las grasas buenas y las proteínas: por ejemplo, huevos, pescado azul, frutos secos, aguacates, aceite de coco o de oliva, aceitunas, etc.

La llamada Dieta Cetogénica Estándar (DCE) consistiría en que entre el 60 y el 75% de las calorías ingeridas fuese de alimentos ricos en grasas buenas, que entre un 15 y un 30% fuesen ingredientes ricos en proteínas, y que los carbohidratos no superen el 20%.

No obstante, existen otras versiones de dietas keto, entre las que se incluyen:

La Dieta Cetogénica Cíclica (DCC), que propone periodos de recargas más altas en carbohidratos: por ejemplo, cinco días cetogénicos, y a continuación, dos días con carbohidratos.

La Dieta Cetogénica Adaptada (DCA): esta opción permite añadir carbohidratos en días señalados. En el caso de los deportistas, podría tratarse de los días de entreno.

La dieta cetogénica alta en proteínas: sería similar a una dieta cetogénica estándar, pero incluyendo más proteínas en detrimento de las grasas y los carbohidratos. Por ejemplo, un 60% de grasas, un

35% de proteínas y un 5% de carbohidratos.

En verano, la clave para que la bebida refrescante se adecúe a un estilo de alimentación bajo en carbohidratos como el de la dieta keto es utilizar un producto que sea lo bastante proteinado y sabroso como para poderlo disfrutar. En este sentido, con todos los productos proteinados de bebidas frías de DietFlash, así como con los de café y vainilla, se pueden preparar excelentes granizados, vertiendo la preparación hecha líquida sobre un gran vaso con hielo picado lleno hasta la mitad. Además, se pueden endulzar al gusto de cada uno con edulcorante líquido.

Aunque más saludable que otras dietas populares como la Dukan o la Atkins, tampoco hay que olvidar que la dieta keto no es aconsejable en algunos casos concretos, por ejemplo si se sufre alguna enfermedad renal o hepática. Por este y otros motivos, la mejor opción siempre es ponerse en manos de profesionales. En DietFlash Medical pueden acompañar durante todo el proceso con un equipo de profesionales del ámbito de la salud y la dietética.

El método DietFlash ofrece estrategias útiles para adelgazar, gracias al asesoramiento personalizado de un equipo de nutricionistas, de la forma más fácil, eficaz y sin molestias posible. DietFlash Medical ayuda a llevar la dieta de forma saludable, sin pasar hambre ni ansiedad, y sin efecto rebote.

Datos de contacto:

EDEON MARKETING SL

Comunicación · Diseño · Marketing

931929647

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Franquicias](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>