

# KETO TRUTH

DISCOVER EVERYTHING YOU NEED TO KNOW ABOUT  
THE KETOGENIC DIET AND HOW TO BE SUCCESSFUL



**Copyright ©** Todos los derechos reservados en todo el mundo.

**SUS DERECHOS:** Este libro está restringido a su uso personal. No incluye ningún otro derecho.

**AVISO LEGAL:** Este libro está protegido por la ley internacional de derechos de autor y no puede ser copiado, reproducido, regalado o utilizado para crear obras derivadas sin el permiso expreso del editor. El editor conserva todos los derechos de autor de este libro.

El autor ha hecho todos los esfuerzos razonables para ser lo más preciso y completo posible en la creación de este libro y para asegurar que la información proporcionada esté libre de errores; sin embargo, el autor/editor/revendedor no asume ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretaciones contrarias del tema aquí tratado y no garantiza ni representa en ningún momento que el contenido sea preciso debido a la naturaleza rápidamente cambiante de Internet.

Cualquier desprecio que se perciba hacia personas, pueblos u organizaciones concretas es involuntario.

El propósito de este libro es educar, y no hay garantías de ingresos, ventas o resultados implícitos. Por lo tanto, el editor/autor/revendedor no se hace responsable de los malos resultados que usted pueda obtener al aplicar las técnicas o al seguir las directrices establecidas en este libro.

Todos los nombres de productos, sitios web y empresas mencionados en este informe son marcas comerciales o derechos de autor de sus respectivos propietarios. El autor/editor/revendedor no está asociado o afiliado a ellos de ninguna manera. Los productos, sitios web y nombres de empresas mencionados tampoco patrocinan, avalan ni aprueban este producto.

**DIVULGACIÓN DE LA COMPENSACIÓN:** A menos que se indique expresamente lo contrario, debe asumir que los enlaces contenidos en este libro pueden ser enlaces de afiliados, y el autor/editor/revendedor ganará una comisión si hace clic en ellos y compra el producto/servicio mencionado en este libro. Sin embargo, el autor/editor/revendedor se exime de cualquier responsabilidad que pueda resultar de su participación en cualquiera de estos sitios web/productos. Debe actuar con la debida diligencia antes de comprar los productos o servicios mencionados.

Esto constituye el acuerdo de licencia completo. Cualquier disputa o término no discutido en este acuerdo queda a discreción del editor.

# Índice de contenidos

Introducción.....	5
Explicación de Keto .....	6
Cómo (y por qué) funciona esto.....	9
Los principales beneficios de la dieta ceto .....	12
Keto y la pérdida de peso rápida.....	16
La ceto no es para todos (¿es para ti?) .....	19
Alimentos: Lista de referencias .....	22
Lo que hay que saber.....	25
Consejos y estrategias principales .....	28
Palabras finales .....	30
Recursos.....	33



# Introducción

Probablemente haya oído hablar de la dieta ceto, aunque no sepa exactamente en qué consiste.

Se trata de una dieta ultrabaja en carbohidratos y alta en grasas que ha demostrado ser prometedora en el control de los diabéticos de tipo 2 y en la pérdida de peso.

Pero, ¿a qué se debe todo este revuelo? ¿Es realmente seguro? ¿Tiene efectos a largo plazo y puede realmente ayudar a perder peso y mantenerlo?

Exploraremos la dieta ceto en este informe especial para que puedas decidir por ti mismo si este cambio de estilo de vida es adecuado para ti o no.

¡Comencemos!

# Keto Explicado

El nombre completo es *Dieta Cetogénica*, porque obliga a su cuerpo a entrar en un estado *cetogénico*.

La dieta cetogénica es una dieta rica en grasas y baja en carbohidratos que se inventó en los años 20 como tratamiento para la epilepsia infantil.

Si sigues una dieta cetogénica, obtendrás alrededor del 80% de tus calorías de la grasa, que el cuerpo quema como combustible cuando no puede obtener carbohidratos.

También reducirá su consumo de carbohidratos a un 5% del total de calorías diarias y obtendrá el resto del 15-20% de las proteínas.

Esto es una desviación bastante drástica de lo que todos aprendimos en la escuela como una dieta sana y equilibrada que normalmente consiste en: 20- 35% de proteínas, 45-65% de

carbohidratos y sólo 10-35% de grasas.

Mientras sigues una dieta ceto, tu cuerpo se volverá muy bueno para quemar grasa, que por supuesto, es exactamente lo que quieras cuando estás tratando de perder peso.

También ayuda a convertir su propia grasa en cetonas en su hígado, que su cerebro puede utilizar como energía. Esta dieta es conocida por reducir drásticamente los niveles de azúcar e insulina en la sangre, que es donde entran los beneficios para los diabéticos.

Hay dos tipos básicos de dieta ceto: **estándar y alta en proteínas**.

La dieta estándar es la comentada anteriormente, con alrededor de un 70-80% de grasas, alrededor de un 20% de proteínas y sólo un 5-10% de carbohidratos.

La dieta ceto alta en proteínas, tal y como suena, modifica las proporciones para añadir más proteínas.

Se baja la grasa a alrededor del 60% y se aumenta el porcentaje de proteínas al 35%.

Los culturistas y los atletas a menudo necesitan más carbohidratos para obtener energía rápida, por lo que a veces se ajustan y juegan con ese porcentaje de carbohidratos.

Algunos de ellos también seguirán lo que llaman una dieta ceto cíclica, que sigue la dieta estándar durante un cierto número de días, seguido de un par de días con más carbohidratos. También se suele llamar "ciclo de carbohidratos".

Otros simplemente aumentan el número de carbohidratos que consumen justo antes de un entrenamiento (una dieta ceto dirigida).

Las dietas estándar y alta en proteínas han sido estudiadas mucho más ampliamente que las dietas cíclicas o específicas, por lo que en este informe especial hablaremos principalmente de la dieta estándar.

# Cómo (y por qué) funciona este

Para entender mejor cómo funciona una dieta ceto, echemos un vistazo a su sistema digestivo y cómo responde a menos carbohidratos.

Cuando comes carbohidratos, que se encuentran en cualquier cosa de la familia de las frutas y las verduras (y eso incluye los productos hechos con granos, como la pasta, los panes y las galletas), tu sistema digestivo los descompone en glucosa.

La glucosa se utiliza para proporcionar energía al cuerpo, y el sistema digestivo no es especialmente exigente con la procedencia de la glucosa.

Digerirá una ensalada saludable del mismo modo que una chocolatina, así que es usted quien debe decidir qué le da de comer.

Esta glucosa se almacena de un par de maneras en el cuerpo: como glucógeno en el hígado y el tejido muscular, y como adiposo o grasa.

Cuando su cuerpo no puede obtener suficientes carbohidratos para convertirlos en glucosa, comenzará a quemar grasa en su lugar.

Este estado metabólico se denomina *cetosis* porque uno de los subproductos de esta quema de grasas es la producción de cetonas, que también pueden utilizarse como energía.

Si quieres ser supercientífico, puedes hacerte pruebas de aliento y orina que mostrarán la presencia de estas cetonas y demostrarán que estás haciendo la dieta correctamente.

La mayoría de la gente se limita a seguir el proceso y a confiar en que está funcionando. También puedes saber que tu cuerpo está produciendo cetonas por los siguientes efectos secundarios del proceso: aumento de la sed o sequedad de boca, aumento de la micción y disminución del apetito.

La forma más eficaz de conseguir que su cuerpo entre en cetosis es seguir una dieta cetogénica (ceto) en la que limita severamente su consumo de carbohidratos (recuerde ese 5%).

Esto supone unos 20-50 gramos al día. El resto del tiempo te llenas de grasas y proteínas como la carne, el pescado, los huevos, los frutos secos y los aceites saludables (como el de coco o el de aguacate).

Sin embargo, es igual de importante limitar la ingesta de proteínas, porque si comes demasiadas proteínas, tu cuerpo empezará a convertir disimuladamente parte de ellas en glucosa, que le gusta más que la grasa.

También se puede entrar en cetosis mediante el ayuno intermitente, por ejemplo limitando las comidas a un periodo de ocho horas durante el día y ayunando las dieciséis horas restantes.

# Los principales beneficios de una dieta Keto

Como hemos mencionado anteriormente, la dieta ceto fue creada originalmente para ayudar con la epilepsia infantil. Todavía se utiliza hoy en día, y los niños pueden tener entre un 30 y un 40% menos de convulsiones siguiendo rigurosamente la dieta.

Además de este trastorno, la dieta cetogénica se ha estudiado en varias otras afecciones.

Algunos estudios han demostrado un aumento de la función cognitiva cuando los pacientes con Alzheimer siguen una dieta cetogénica.

Se cree que esto tiene que ver con el hecho de dar al cerebro un nuevo combustible (cetonas) y, a su vez, mejorar la función

mitocondrial.

Se necesitan más estudios para estar seguros, pero parece prometedor.

Una investigación financiada por la Fundación Michael J. Fox ha estudiado los efectos de una dieta ceto en la enfermedad de Parkinson.

Una de las características clave de esta enfermedad es la acumulación de una proteína llamada alfa-sinucleína.

La dieta ceto puede estimular la descomposición de esta proteína y reducir la cantidad de acumulación en el cerebro, pero de nuevo, se necesitan más pruebas para estar seguros.

En un pequeño estudio realizado en 2016, se sometió a pacientes con esclerosis múltiple a una dieta cetogénica durante seis meses. Informaron de una mejor calidad de vida, mejoras en la salud mental y mejoras físicas.

Como el estudio era tan pequeño, los médicos necesitan muestras más grandes e investigaciones más exhaustivas antes de poder declarar una conexión definitiva entre la dieta y las

mejoras en la EM, pero parece prometedor.

Dado que la dieta ceto es lo más bajo en carbohidratos que se puede conseguir, se ha estudiado mucho con pacientes diabéticos de tipo 2 (los de tipo 1 son los que no producen insulina y requieren inyecciones regulares de la misma).

Aunque los estudios han sido en su mayoría pequeños, parecen mostrar que una dieta súper baja en carbohidratos (como la dieta cetogénica) podría reducir la A1C (una medida de la cantidad de glucosa en el torrente sanguíneo) y mejorar la sensibilidad a la insulina en las células hasta en un 75%.

Una revisión de 2017 encontró que una dieta ceto estaba conectada a un mejor control de la glucosa y una reducción en el uso de medicamentos, sin embargo, señalaron que no estaba claro si esto era sólo el resultado de la dieta, o si la simple pérdida de peso estaba involucrada.

Uno pensaría que una dieta alta en grasas causaría estragos en el sistema cardiovascular, pero los estudios han demostrado que

una dieta cetogénica podría ayudar a reducir los niveles de triglicéridos, HDL y LDL.

Dado que los niveles altos de colesterol se asocian con las enfermedades del corazón, esta es una buena noticia. Una revisión de información de 2017 mostró que una dieta cetogénica podría estar asociada con menores riesgos de salud cardiovascular.

Sin embargo, no hay estudios a largo plazo y los revisores señalaron que la dieta puede ser difícil de mantener durante largos períodos de tiempo. Necesitamos algunos buenos estudios que demuestren si el mantenimiento de una dieta cetogénica reduce realmente el colesterol durante un largo periodo de tiempo.

Y por último, las primeras investigaciones sugieren que una dieta cetogénica podría incluso tener efectos antitumorales. Esto se debería a la menor ingesta total de calorías y a los menores niveles de glucosa circulante (que ayudarían a los tumores a crecer rápidamente).

En una revisión de 2014 de estudios en animales, se demostró que una dieta ceto ayuda a reducir el crecimiento de tumores y el

cáncer en el colon, el estómago y el cerebro. Sin embargo, es necesario realizar investigaciones en humanos con muestras de mayor tamaño, pero los resultados iniciales parecen alentadores.

# Keto y la pérdida rápida de peso

La pérdida de peso es una de las razones por las que la dieta ceto se ha vuelto tan popular. Con la ceto, puedes bajar un número significativo de kilos en poco tiempo mientras sigues esta dieta.

*¿Pero es demasiado bueno para ser verdad?*

Varios estudios han demostrado que una dieta baja en carbohidratos es mejor para perder peso que una baja en grasas.

*Pero el problema es que las dietas bajas en carbohidratos son sostenibles a largo plazo.*

Un metaanálisis demostró que las personas que hacían dietas bajas en carbohidratos perdían más peso durante el primer año que las que hacían dietas bajas en grasas, pero después de ese año, la pérdida de peso parecía igualarse en ambos grupos.

Así que, si bien es una gran diferencia al principio, puede que al final no siga dando cifras tan significativas.

*Pero veamos algunas de las formas en que puede funcionar para ti, para que puedas decidir por ti mismo.*

**Restricción de calorías:** reducir los carbohidratos reduce significativamente el número total de calorías que se ingieren cada día, y está demostrado que eso provoca una pérdida de peso.

Muchas dietas, de hecho, dependen del recuento de calorías para tener éxito.

**Pérdida de agua:** la dieta ceto también funciona reduciendo la cantidad de glucógeno en tu cuerpo. El glucógeno, recuerda, es una de las formas en que tu cuerpo almacena la glucosa, y está ligada al agua en esta forma.

Por lo tanto, si se descompone el glucógeno, el agua se libera y se excreta. Esto significa que se pierde una buena cantidad de "peso de agua" en un corto período de tiempo.

**Control del apetito:** la grasa y la proteína le sacian para que no sienta tanta hambre todo el tiempo. Además, la dieta ceto también puede ayudar a suprimir la hormona del hambre (grelina), lo que es una buena noticia para la mayoría de las personas que hacen dieta.

Un estudio de 34 adultos mayores que siguieron una dieta cetogénica durante ocho semanas demostró que perdieron casi cinco veces más peso que las personas que siguieron una dieta baja en grasas.

Una revisión de 13 estudios diferentes descubrió que seguir una dieta cetogénica daba lugar a una pérdida media de un kilo más que seguir una dieta baja en grasas.

Sin embargo, puede ver que no se trata de grandes números de estudios, por lo que probablemente se necesite más investigación, especialmente sobre los efectos a largo plazo de seguir una dieta estricta como la cetogénica.

# La ceto no es para todos (¿es para usted?)

La verdad es que la dieta cetogénica no es para todos. Ya hemos mencionado a los atletas y culturistas, que sí necesitan carbohidratos para obtener energía rápida mientras se ejercitan.

Los carbohidratos liberan insulina, lo que hace que las proteínas lleguen más rápidamente a los músculos para el culturismo y el máximo rendimiento. La glucosa también acumula tus reservas de glucógeno para sesiones de entrenamiento más largas o carreras y caminatas.

Por lo tanto, si eres un atleta o culturista dedicado, puede que esta dieta no te sirva.

Otra desventaja es que, cuando empiezas una dieta cetogénica, tu cuerpo no está acostumbrado a utilizar las cetonas como energía.

Cuando se hace ese cambio, se padece una condición temporal llamada "gripe cetogénica", en la que se puede sentir fatiga, dolores de cabeza y náuseas.

La dieta cetogénica también afecta al equilibrio de los electrolitos, lo que puede provocar una sensación de "niebla cerebral" además de las otras reacciones.

También puede notar mal aliento al principio, porque su cuerpo está descomponiendo la grasa en lugar de la glucosa, y eso da lugar a la producción de acetona.

También es posible que tu sudor y tu orina huelan mal. Por suerte, todos estos aspectos negativos son solo temporales, así que no apestarás el resto de tu vida.

Si no se tiene cuidado con la elección de los alimentos cuando se sigue una dieta cetogénica, también puede ser un problema el estreñimiento.

Después de todo, estás suprimiendo tus principales fuentes de fibra dietética, como los cereales integrales y la fruta. Tienes que aumentar el consumo de verduras ricas en fibra e incluso pensar en tomar un suplemento de fibra mientras haces la dieta.

Y como ocurre con todas las dietas, la dieta cetogénica puede interferir en su relación con la comida. Es posible que te obsesiones con lo que puedes y no puedes comer.

Y recuerda también todas esas ocasiones de comer en sociedad. Se acabó la tarta de cumpleaños. Nada de tarta de calabaza en Acción de Gracias. Nada de pasta.

Si eres un sibarita al que le encanta todo lo relacionado con la comida, puede que esta dieta no sea la más adecuada para ti.

# Alimentos: Lista de referencia

## **Alimentos que hay que evitar:**

Todo lo que tenga un alto contenido de carbohidratos debe evitarse, por supuesto. Pero, ¿qué alimentos, exactamente, tienen hidratos de carbono?

He aquí una breve lista:

- Azúcares: pasteles, dulces, refrescos, bebidas azucaradas, zumos de frutas, batidos, etc. Comprueba la etiqueta nutricional si no estás seguro.
- Granos ("almidones"): cualquier cosa hecha con trigo (pan, galletas, etc.), pasta, arroz, cereales, avena, etc.
- Hortalizas de raíz: patatas, zanahorias, chirivías, boniatos, etc.
- Fruta: básicamente, cualquier fruta excepto pequeñas porciones de bayas; y cuidado con las mezclas de frutos

**secos**

- Productos bajos en grasa o "dietéticos": mayonesa baja en grasa, aderezos para ensaladas, condimentos, etc.
- Azúcares artificiales: caramelos sin azúcar, pudines, refrescos, edulcorantes, etc.
- Alcohol: cerveza, vino, bebidas mezcladas, etc.
- Algunos condimentos: ketchup, mostaza con miel, salsa barbacoa, salsa teriyaki, etc.
- Grasas no saludables: aceites vegetales procesados, mayonesa, etc.

### **Alimentos a incluir:**

Un buen truco para esta dieta es comer alimentos enteros, de un solo ingrediente, sin todas las salsas o aderezos.

Aquí hay algunos alimentos específicos que definitivamente puede comer en una dieta ceto:

- Carnes: carnes rojas (como bistec o asado de ternera), jamón, tocino, salchichas, pollo, pavo, etc.

- Pescados grasos: salmón, atún, trucha y caballa

- Huevos: de pasto, de corral o enteros con Omega-3
- Mantequilla y nata: mantequilla de pasto y nata espesa
- Quesos: queso no procesado como el cheddar, de cabra, crema, azul o mozzarella
- Aguacates: enteros o en guacamole recién hecho
- Verduras bajas en carbohidratos: verduras verdes, tomates, pimientos, cebollas, etc.
- Frutos secos y semillas: almendras, nueces, semillas de lino, semillas de calabaza, semillas de chía, etc.
- Aceites saludables: aceite de oliva virgen extra, aceite de aguacate, aceite de coco
- Condimentos: sal, pimienta, hierbas y especias
- Edulcorantes naturales: eritritol, fruta monje o stevia

# Cosas que debe saber

Seguir una dieta cetogénica a largo plazo puede conllevar algunos efectos negativos.

Como con todas las dietas, consulte a su médico para asegurarse de que es segura con su condición o medicamentos.

Si tienes problemas de vesícula o páncreas, probablemente no deberías probar esta dieta.

Las grasas son más difíciles de digerir para el cuerpo, y especialmente duras para alguien con una vesícula biliar deficiente o ausente o un páncreas deficiente.

Si tiene problemas renales, probablemente debería evitar la dieta keto. Los cambios en los equilibrios de sodio, potasio y líquidos pueden hacerte propenso a los cálculos renales.

Los niños sanos no deberían estar a dieta en absoluto. Este es el momento en el que deberían recibir suficientes carbohidratos para obtener energía y proteínas para el crecimiento.

Si crees que tu hijo tiene sobrepeso, habla con tu médico sobre la mejor solución.

Si tienes un historial de trastornos alimenticios, debes evitar una dieta muy restringida como ésta. Podría reiniciar algunos pensamientos obsesivos que no necesitas hacer.

Si te has sometido a una cirugía bariátrica o gastrointestinal, debes evitar esta dieta.

Como se mencionó anteriormente, la grasa es difícil de digerir y si ya tienes problemas digestivos, probablemente esta no sea la dieta para ti.

Si estás embarazada o en período de lactancia, ¡deberías seguir una dieta! Tu bebé necesita todos los nutrientes que puedas transmitirle para que crezca sano y fuerte.

También es posible que experimente un bajo nivel de proteínas en la sangre o un exceso de grasa en el hígado a largo plazo siguiendo una dieta cetogénica, por lo que debe seguir visitando regularmente al médico para asegurarse de que no hay problemas.

# Los mejores consejos y estrategias de

Empezar cualquier dieta restrictiva puede ser difícil, y la dieta ceto es restrictiva.

*Aquí tienes algunos buenos consejos que te ayudarán a tener éxito en ello:*

## **Empieza por leer las etiquetas nutricionales de los alimentos.**

Calcula cuántos carbohidratos tienen tus alimentos favoritos y mira si puedes incluirlos en tu dieta de alguna manera. Asegúrate de que esa lata no tenga azúcar añadido.

Comprueba el yogur para ver si es bajo en grasa o alto en carbohidratos.

## **Planifique sus comidas con antelación.**

Haz la compra una vez a la semana (o incluso cada dos semanas si

puedes) para no comprar por impulso alimentos poco saludables.

La planificación de las comidas también te ahorra tiempo durante la semana, ya que no tienes que pensar en qué preparar cada día.

Si vas a visitar a amigos o familiares o a asistir a un acto social, piensa en llevarte tu propia comida.

Así será mucho más fácil ceñirse a tu plan de comidas y no tendrás que pedirle al cocinero que te haga comida especial.

Sólo adviértelles de antemano que no te preparen una porción de esa comida rica en carbohidratos que te estás saltando.

Puedes encontrar un montón de recetas keto en libros de cocina, páginas web, blogs de comida e incluso aplicaciones.

Empieza a buscar y podrás encontrar muchas ideas y planes de comidas que podrás adaptar a tus propias elecciones.

Algunos servicios de entrega de comidas también ofrecen opciones aptas para la dieta.

# Final Palabras

Una dieta cetogénica puede ser estupenda si se quiere perder peso con bastante rapidez.

Es bueno para los diabéticos de tipo 2 que buscan mejorar su control de la glucosa en sangre, y quizás incluso reducir sus medicamentos. También es una buena idea para cualquier persona que intente mejorar su salud metabólica.

Esta dieta puede no ser una buena opción para los atletas que necesitan energía rápida o los culturistas que buscan añadir masa muscular.

Tampoco es una buena idea si tienes problemas de riñón, vesícula biliar, gastrointestinales o de páncreas.

Si has tenido un trastorno alimentario en el pasado, es probable que una dieta ceto también sea la idea equivocada para ti. Si eres

un amante de los carbohidratos, puede que

beneficiarse de no eliminar todos los alimentos por completo. Solo tienes que elegir opciones saludables que sacien tu estómago y vigilar el tamaño de las porciones.

Hable con su médico sobre sus objetivos y su plan de alimentación para decidir si una dieta cetogénica es adecuada para usted personalmente. Sólo estamos arañando la superficie de algunos de los usos terapéuticos de una dieta cetogénica.

Aunque parece tener algunas ventajas claras, lo cierto es que no hay una dieta "única" que funcione para todo el mundo.

Si sólo quieres perder unos kilos, recuerda que las dietas a corto plazo no funcionan.

Las personas que hacen dieta tienden a recuperar lo que una vez perdieron y, en muchos casos, añaden kilos adicionales. Si está buscando un cambio de estilo de vida, una dieta ceto puede ser el camino a seguir.

Nuestro consejo es que te pongas en contacto con un dietista titulado si realmente quieres probar el plan de ceto.

Le ayudan a decidir la mejor y más saludable manera de reducir su consumo de carbohidratos y cambiar su estilo de vida.

El mejor de los éxitos.

# Recursos

Aquí hay enlaces a algunos recursos que creo que le ayudarán:

**Recetas Keto-Friendly:**

>> <https://www.delish.com/cooking/g4798/easy-keto-diet-dinner-recipes/>

**Consejos de la dieta Keto para principiantes:**

>> <https://www.dietdoctor.com/low-carb/keto>

**Guía de estrategia Keto:**

>> <https://www.bulletproof.com/diet/keto/keto-diet-beginners-guide/>

**Alimentos Keto-Friendly:**

>> <https://www.healthline.com/nutrition/ketogenic-diet-101>