

Dieta Cetogenica

Es cierto que cuando empiezas a ejercitar tu cuerpo para cambiar el físico, cuidar tu salud y recuperar tu condición física, existen un sinfín de dietas que sirven para este objetivo.

En el proceso se vuelve complicado porque la meta planteada de **bajar de peso** u obtener una buena imagen a veces es difícil de conseguir. Originalmente debes saber que así hagas y te esfuerce más de lo normal en un gimnasio o en un deporte de alto rendimiento, debes saber que para conseguir resultados constantemente una dieta es primordial.

Aquí es donde entra en acción la **dieta cetogenica**, es una dieta que su principal función es *quemar grasa de forma exponencial* sin darte cuenta.

Gracias a que cuando implementas una alimentación cetogenica en tus hábitos diarios, ayuda a que comer sanamente no sea una tortura, además impacta en tus resultados porque al momento de ingerir comida siguiendo una **dieta keto** se reducen los alimentos que comes como carbohidratos que aumentan tus niveles de glucosa y que se acumulan en grasa.

¿Por qué la dieta cetogenica es recomendada?

En esta dieta directamente se elimina carbohidratos como el arroz y el pan, asumiendo que debes incrementar todos los alimentos que sean rico en grasas y proteínas.

Su efectividad radica que el cuerpo toma la propia grasa como fuente de energía, debido a los pocos niveles de carbohidratos en tu organismo que cumplían dicha función.

¿Cómo funciona la dieta cetogenica?

La *dieta ceto* como bien se ha mencionado se elimina un buen porcentaje de carbohidratos en tu alimentación, implementando alimentos dirigidos al consumo de grasa algunos de ellos son; almendras, coco, aguacate, crema de leche, nueces, semillas y con una excelente combinación de proteínas como pescado, pollo o carne en tus comidas principales.

Tiene este nombre tan particular como dieta cetogenica, debido a que sus fuentes de energía vienen producidas por moléculas llamadas cetonas, provocando de esta forma disminuir los niveles de insulina en tu organismo y quemar grasa de forma efectiva, lo mejor es que en el proceso de una **alimentación cetogenica** no te provoca comer alimentos o dulces fuera de tus comidas.

Debes saber que por más tiempos que consumas este tipo de dieta keto, en el proceso se convertirá en una cetosis.

Esto sucede porque a largo plazo tu cuerpo se alimentará directamente de la grasa, siendo la **dieta cetosis** luego tu estado natural, considera que es una dieta que te origina grandes beneficios, pero también puede tener contradicciones importantes en tu cuerpo, lo mejor es siempre consultar a un nutricionista y seguir las indicaciones del mismo.

Dieta cetogenica alimentos permitidos

El día que te decidas comenzar con tu dieta es bueno saber los alimentos que serán necesarios y útil para llegar a ese resultado tan esperado o deseados por todos.

En contexto se te dará una lista los alimentos que puedes ingerir y los que no, también se agregaran las bebidas recomendada así que presta atención.

Alimentos permitidos en una dieta cetogenica

- Todo tipo de verdura.
- Quesos.
- Huevos.
- Aceite de oliva.
- Mantequilla.
- Mariscos.
- Pescados.
- Carnes.
- Aguacate.
- Lechuga, repollo o brócoli.
- Café, agua o te mate.
- Coco.

Alimentos no permitidos en una dieta cetogenica

- Frutas.
- Papas.
- Jugos.
- Gaseosas.
- Pan.
- Chocolates.
- Dulces.

- Pasta cocida.
- Arroz cocido.
- Cerveza.
- Legumbres.
- Cereales.

Si te das cuenta esta dieta cuenta con **alimentos muy bajos en carbohidratos**.

Por eso es necesario que sepas que una *dieta keto*, no se elimina por completos lo mismo. Puedes consumirlo, pero de forma moderada durante el día, siguiendo algunas pautas recomendadas por tu nutricionista.

No obstante, lo más recomendado es estar siempre en un rango de 15 a 50 gramos de carbohidratos para que este tipo de dieta logre el impacto que se quiere.

Dieta cetogenica menú

Asumiendo que sabes lo detalle de una dieta de estas características, es conveniente que te des cuenta que para llegar al nivel de una *dieta cetosis*, es bueno implementar un menú de comida que a largo plazo lo puedas mantener y que en poco tiempo no tires la toalla.

Si bien se sabe que el día cuenta con tres comidas importantes cada una debes saber cómo dar ese toque que le brinde a tu cuerpo todos los beneficios que espera de una dieta ceto.

Comidas para el desayuno

Las opciones son varias y dependiendo de tu dedicación en la cocina puedes preparar las siguientes comidas:

- Tortillas sean de queso, espinacas o de aceitunas.
- Tarta de atún.
- Tarta de salmón.
- Omelete.
- Huevos con un poco de tocino.
- Licuados de proteínas 100%.
- Aguacate licuado con yogur.

Comidas para el almuerzo

- Pescado o carne con espinacas.
- Ensalada de pollo con espinacas.
- Pescado al horno con un poco de vegetales.
- Ensalada verde, con aguacate y carne.

Comidas para la cena

- Preparar sardina al horno.
- Hígado con ensalada verde y aguacate.
- Pollo con alcachofas o brócolis.

Considera son comidas con alimentos y vegetales naturales que en poco tiempo te hará llegar a los resultados que esperas en el gimnasio o en cualquier deporte a nivel de rendimiento.

Aunque para llegar a esa etapa o a un *nivel de una dieta cetosis* debes seguir tu alimentación cetogenica con mucho juicio, teniendo en cuenta que puedes ser creativo también en la elaboración de sus comidas, pero siguiendo el esquema de los alimentos permitidos en este tipo de dieta keto.

Explicado esto es bueno saber paso a paso cada fase.

Dieta cetogenica paso a paso

Para que no mueras en el proceso es bueno saber las fases o lo tramos donde debes variar algunas cosas en esta dieta cetogenica.

La primera fase es donde le darás a entender a tu organismo el cambio de tu alimentación y que el mismo asimile ese estado de dieta cetosis. Aquí debes agregar alimentos que puedan satisfacer tu organismo y que el mismo sustituya todos los carbohidratos, es bueno que en los primeros 10 días, implementes comidas como los huevos, tocinetas, pescado, lechuga, espinacas, aceite de oliva, limón, aceitunas, maní, infusiones y mucha agua.

La segunda fase de igual manera dura 10 días y con el cuerpo entrando en estado puro de tomar la grasa como tus fuentes de energía, seguirás con lo mismo alimentos que

agregaste anteriormente, pero en este caso le darás un plus con alimentos como; el brócoli, vino, espárragos, leche descremada y algunas porciones de frutas diarias.

Una acotación importante es que, si escoges una o dos frutas para comer en tu dieta keto, es bueno que sepas de forma recomendada que sean la que dure todo el proceso de tu nueva forma de comer con este **tipo de alimentación cetogenica**.

La tercera fase que es luego que tu cuerpo ya tomo como habito este tipo de alimentación es bueno que agregues un tipo de postre, asume que puedes implementarlo si hasta este punto seguiste tu dieta a pie de la letra, eso es porque las dos fases anteriores son las más importantes en el proceso, la tercera etapa se implementa postres que no tengan tantos niveles de azúcar o si prefieres puedes comer pastas integrales.

Este tramo al igual que los anteriores dura 10 días más.

La cuarta fase es como un complemento donde comenzaras a varias las tres etapas anteriores, es bueno que tu cuerpo se acostumbre perfectamente a este **tipo de dietas**, pero cuando seguiste objetivamente cada fase, aquí puedes comenzar a variar y a jugar con dicha dieta, claro está que el carbohidrato en exceso lo debes dejar de un lado.

Con esto poco a poco hasta que lo tomes como tu habito de vida, estarás en pleno camino de tu dieta cetosis.

Dieta cetogenica 30 días

Hasta este punto sabes lo que es una dieta cetogenica, los alimentos permitidos y la fase de este tipo de alimentación cetogenica.

Ahora es bueno saber todos sus beneficios, desventajas y algunas contradicciones que debes tomar en cuenta de la dieta keto.

Beneficios de una dieta cetogenica

- Es una dieta efectiva para reducir el apetito, esto se origina por el alto consumo de proteínas que provoca una saciedad gracias a la dificultad de digerir este tipo de alimentos.
- Disminuyes los niveles de triglicéridos.
- Aumenta tu resistencia.
- Mejora tu enfoque mental en tus objetivos.
- Es una dieta efectiva para las personas que sufren de diabetes tipo II.
- Recomendado para personas que sufren de Alzheimer, Parkinson o epilepsia.

- Disminuye la migraña y la presión arterial.

Desventajas de una dieta cetogenica

Debes tomar en consideración que si tomas en cuenta o tienes pensado hacerlo este tipo de alimentación cetogenica en algunos casos no es beneficioso para las personas.

¿Por qué?

Esta puede causarte efectos negativos que no esperabas como:

- Problemas hepáticos.
- Poner a trabajar más al organismo para conseguir las energías.
- Se elimina las frutas teniendo carencia luego tu cuerpo en vitaminas, fibras y algunos minerales.

Por eso estas dietas keto es preferible siempre estar a la mano de un profesional calificado, que te brinde toda la información necesaria que no afecte tu salud a largo plazo, iniciando el proceso de la mejor manera y sabiendo tu estado natural completamente.

Con eso bajaras tus excesos de grasa y el peso, olvidando esa ansiedad de comer.

Ahora bien, al comienzo siempre sufrirás de algunos malestares generales que debes tomar en consideración como dolores de cabeza, estreñimiento, náuseas, mareos o cansancio, esto es causado porque el cuerpo está en plena transición de en vez de tomar insulina como fuente de energía, comienza a tomar cetonas. Así que date cuenta ahora mismo, porque es tan importante la primera fase de esta dieta ceto.

¿Cómo saber si llegaste a una etapa de cetosis?

Este tipo de dieta keto te dará las señales debido a los cambios que sufrirá tu cuerpo, sobre todo en los niveles de energía.

Veras que cuando estés en plena actividad física o en el gimnasio tus niveles de energías serán menores, esto es porque no contarás con las reservas de energía que siempre están en reserva como *forma de glucógeno*. Así que no te asuste porque igual este pequeño efecto secundario no dura por mucho tiempo.

También puedes darte cuenta que la dieta cetogenica está haciendo efecto cuando los primeros días, no puedes dormir. Una situación originada por los efectos de *reducir tus ingestas diarias de carbohidratos*.

Otra cosa en algunos casos no te asuste si en los primeros días tienes neblinas mentales y te cuesta concentrarte este efecto se ira pasando luego de los primeros 20 días.

¿Cómo se puede complementar este tipo de dieta cetogenica?

Hoy en día existen tantos productos en el mercado que para generar efectos positivos te lo venden a diestra y siniestra prometiendo resultados los primeros días.

Ahora mismo si tu deseo es conseguir una buena sensación y resultados te cuento que existe un producto llamado **Purefit Keto**, un producto recomendado por muchos nutricionistas a nivel mundial y celebridades, siendo el producto predilecto para acelerar la quema de grasa en lugar de los carbohidratos, a día de hoy ha estado en la vanguardia de los productos en el mundo fitness porque aumenta tus energías, todo esto con el consumo de dos capsulas diarias.

Es verdad que hasta ahora en muchas personas estas **dietas keto** le ha generado grandes beneficios, mayormente lo hace porque rompen el paradigma de las dietas tradicionales en estas en vez de quemar grasa, queman primeros los carbohidratos en el organismo.

Cuando estas en plena **etapa de cetosis** y siguiendo una dieta keto, debes saber que el Purefit Keto, ayuda directamente a alcanzar esa etapa y comenzar a romper los paradigmas normales y tradicionales, permitiendo obtener las energías de la fuente original y recomendada para tu cuerpo la cual es la grasa. Todo esto lo debes de combinar con los alimentos que te fueron recomendado anteriormente, siendo la alimentación y el producto un apoyo para alcanzar el éxito y esa imagen que quieres conseguir.

Comienza hoy mismo a buscar ese físico y esa salud que tanto necesitas, márcalo como tu objetivo más cercano y plantéate metas a corto plazo que puedas ir cumpliendo, con el tiempo, acompañado de la mano de un doctor veras como disfrutaras la vida con nuevos hábitos tanto de ejercicios, una nueva alimentación y con los beneficios que brinda el Purefit keto en tu **dieta keto nueva**.