

Así es la dieta más buscada (Sí, la 'keto')



Cero azúcar, grasas buenas y proteínas. Estos son los pilares de uno de los regímenes más criticados pero que, según nos cuenta una de sus , es una opción saludable para perder peso. ¡Ah, sí! Los carbohidratos se reducen al mínimo.

La dieta cetogénica o dieta keto es la dieta más buscada en Google. Y no es por 'culpa' de famosas como Kim Kardashian, Gwyneth Paltrow o Jennifer Aniston, sino porque se ha convertido en una opción ideal para quienes desean perder peso, pero también porque ayuda a gestionar la diabetes y contribuye a prevenir (o frenar) afecciones tan importantes como el cáncer o ciertas enfermedades neurodegenerativas.

“Cambié la forma en que comí en 2011, cuando me diagnosticaron Hashimoto, una enfermedad autoinmune que afecta a la tiroides. No tenía energía y me resultaba cada vez más difícil mantener un peso saludable. Fue entonces cuando decidí dejar el azúcar, los granos y los alimentos procesados, y comenzar a seguir un enfoque cetogénico basado en alimentos integrales”, nos cuenta Martina Slajerova autora del libro ‘La dieta cetogénica para principiantes’.

Frustrada por la falta de recursos prácticos, Slajerova creó la aplicación y el blog Keto Diet para ayudar a otros a abrazar el estilo de vida cetogénico con éxito. Basado en el consumo de alimentos integrales, bajos en carbohidratos, este plan alimenticio no es complicado ni aburrido, sólo hay que ser riguroso y seguir las distintas fases siempre bajo la supervisión de un médico especializado que minimice los riesgos y adapte el programa a las particularidades de cada persona.

Y es que los planes de alimentación bajos en carbohidratos y en proteínas a menudo atraen la atención. Las dietas de Paleo, South Beach y Atkins encajan en esa categoría. A veces se les conoce como dietas cetogénicas o 'keto'. Pero una verdadera dieta cetogénica es diferente. A diferencia de otras dietas bajas en carbohidratos, que se centran en las proteínas, un plan 'ceto' se centra en las grasas saludables (hasta el 75 por ciento en total). Y no, no es el tipo de dieta para probar como un experimento. Así que ¡asesórate bien!

El objetivo es que el cuerpo entre en 'cetosis', un estado en el que las reservas de grasa se convierten en cetonas, que alimentan los músculos y el cerebro en lugar de los carbohidratos. Todo ello incrementa la quema de lípidos y pérdida de peso.

Alimentos permitidos

PROTEÍNAS: elige fuentes de proteína animal, tanto de animales salvajes como los criados con pasto (cerdos en libertad, pescado salvaje, terneros alimentados con pasto) e incluye también carnes de órganos (hígado, riñones y corazón). Si no tienes sensibilidad a los productos lácteos, tu dieta también debe incluir huevos y productos lácteos enteros (yogur, queso, nata, mantequilla y mantequilla clarificada).

GRASAS: Hay algunos alimentos que son ricos en grasas saturadas y termoestables, entre ellos la manteca de animales criados con pasto, el sebo vacuno de animales alimentados con pasto, la grasa de pollo, la de pato y la de oca, la mantequilla clarificada, el aceite de triglicéridos de cadena media y el aceite virgen de coco.

Por su parte, las grasas monoinsaturadas (entre ellas el aguacate, las nueces de macadamia, el aceite de oliva virgen extra, el de almendra y el de nuez) son ideales para la cocina ligera y su uso en frío. Opta por fuentes de ácidos grasos omega 3 de origen animal –sobre todo el ácido

eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA)–, como pescados grasos, marisco y ternera alimentada en pasto.

Utiliza los aceites de frutos secos y semillas solamente en frío y con prudencia, porque la mayoría tienen una gran cantidad de ácidos grasos omega 6. Hay otros alimentos que son una buena fuente de grasas saludables, entre los que se encuentran las mantequillas hechas a base de frutos secos, semillas, coco, aguacate y cacao. Eso sí, ten cuidado con los anacardos y los pistachos, porque tienen un contenido relativamente alto de carbohidratos.

VERDURAS SIN ALMIDÓN: Siempre que comas verduras de hoja verde, cuanto más oscuras sean, mejor. Así, en tu dieta debería haber variedad: espinacas, rúcula, berros, acelgas, kale, berzas, bok choy (col china), lechuga, remolacha verde...

Tampoco te olvides de otras verduras con un contenido bajo en carbohidratos, como la col, la coliflor, las coles de Bruselas, el calabacín, el brócoli, el tomate, el pimiento, el rábano, el daikon, la ocra, los nabos, el colinabo, el pepino, el apio, la berenjena, los espárragos, la calabaza, el colirrábano, las algas y las setas.

FRUTAS CON BAJO CONTENIDO EN CARBOHIDRATOS: La fruta añade dulzor o acidez a nuestras comidas; las moras, las frambuesas, las fresas, los arándanos, el limón, la lima, los ruibarbos, el coco y el aguacate son muy buenas opciones.

EXTRAS: Deberías acostumbrarte a tener alimentos fermentados en tu despensa como el chucrut, el kimchi o la kimchi o la kimchi kombucha, y si los puedes hacer tú, aún mejor. También es interesante que en tu despensa haya leche vegetal de algún fruto seco o semilla sin azúcar (por ejemplo, leche de almendras o de anacardos), leche de coco y crema de coco, proteínas en polvo de calidad que no contengan aditivos, gelatina ni colágeno.

Y no hay despensa que se valga sin vinagre de distintos tipos (de sidra de manzana, de coco, de vino), aminos de coco, salsa de pescado (típica de la cocina asiática), productos hechos con tomate sin azúcar (pasta de tomate, tomates enlatados, salsa de tomate), levadura sin gluten, bicarbonato, cremor tártaro... Si te tira más lo dulce, puedes hacerte con

edulcorantes saludables y bajos en carbohidratos, como la estevia, el eritritol, el extracto de fruta del monje y el sirope de yacón.

Si lo que quieres es añadir sabor y potenciar el picante, puedes utilizar chocolate negro (con un mínimo del 85 por ciento de cacao e idealmente sin azúcar) y cacao puro en polvo o cacao en polvo sin azúcar (proceso holandés), nibs de cacao sin azúcar, alga nori (también chips de nori), ralladura de limón, de lima, o de naranja, todo tipo de hierbas aromáticas y especias, y condimentos aromáticos como el jengibre, la cúrcuma, la cebolla y el ajo.

También puedes comprar fideos shirataki o de algas, o preparar tus propias salsas y caldos: caldos shirataki de hueso de ternera o de pollo, salsa pesto o marinara, o mayonesa. No olvides la mostaza de Dijon, el ketchup sin azúcar, la salsa barbacoa, la pasta harissa, la pasta de curri, el extracto de vainilla, la salsa sriracha, los encurtidos, las chips de kale, el famoso beefjerky beef (carne de ternera seca con especias) y los chicharrones, a poder ser, caseros.

¿QUÉ DEBEMOS EVITAR?

- Los granos de cualquier tipo, incluso los integrales, la quinoa y las patatas, así como los alimentos que se elaboren con estos productos (pasta, pan, pizza, galletas).
- Pasteles, helado, sirope de agave, miel y frutas con mucha azúcar.
- Grasas procesadas e inflamatorias (margarina, aceite vegetal) y todos los productos procesados que contengan soja
- Los típicos productos bajos en grasa o en carbohidratos que se anuncien así. ¡Desconfía!
- Los condimentos y alimentos que tengan carragenano, glutamato monosódico, sulfitos o edulcorantes artificiales.
- Carne de cerdo criado en plantas industriales y pescado de piscifactoría.
- Bebidas alcohólicas.

En general la dieta cetogénica es segura si se mantiene la ingestión de alimentos basados en plantas y animales sin olvidar balancear los macronutrientes. Como sugiere Franziska Spritzler, nutricionista especializada en dietas bajas en carbohidratos y educadora en diabetes: “Los porcentajes deben rondar el 5-15 por ciento carbohidratos, 15-30 por ciento proteína y 60-80 por ciento grasa. Pero cada respuesta es

variable, y por eso hay que contar con el respaldo profesional. Además, las personas con problemas de salud o con desordenes genéticos o alimenticios no deben adoptar la dieta ketogénica”.

Recuerda: cualquier dieta debe hacerse bajo la supervisión de un especialista, ya que cada metabolismo es diferente y no es recomendable copiar el estilo de vida de nadie simplemente porque sea famoso.

¿Seguirías esta dieta?

Fuente: vida-estilo.