



Dieta cetogénica para principiantes: Todo lo que necesitas saber

Descripción

Elaborar una dieta cetogénica es un proceso complejo que requiere mucho tiempo y paciencia, pero los resultados son muy positivos.

La dieta cetogénica es una forma de comer que puede ayudar a adelgazar porque tiene un balance equilibrado entre carbohidratos, proteínas y grasas.

En esta nota, hablaremos de los beneficios de la dieta keto, cómo empezarla y dónde comprar [productos keto](#) de alta calidad en Chile.

¿Qué es la Dieta Cetogénica?

La dieta cetogénica es una dieta que se basa en el consumo de grasas y proteínas con un nivel bajo en carbohidratos.

La dieta cetogénica es un modelo de alimentación que se caracteriza por reducir la ingesta de carbohidratos, grasas y azúcares para aumentar la ingesta de proteínas.

La dieta cetogénica tiene muchos beneficios para el organismo. Por ejemplo, reduce las probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. También ayuda a mantener la piel saludable, la cognición y el corazón sano. El efecto de aumentar la producción de ácidos grasos es más bien moderado.

La dieta cetogénica puede ayudarte a perder peso, reducir la inflamación en el cuerpo, mejorar la salud del cerebro e incluso mejorar tu estado de ánimo.

No es fácil y toma algún tiempo adaptarse al nuevo estilo de vida, pero a la larga vale la pena.

¿Cómo iniciar una dieta baja en carbohidratos?

La dieta baja en carbohidratos generalmente no se recomienda para personas que tienen antecedentes de enfermedad cardíaca o presión arterial alta.

Si estás interesado en comenzar una dieta baja en carbohidratos pero no sabe por dónde empezar, aquí hay algunas sugerencias para ayudarlo a comenzar.

El primer paso es averiguar su ingesta diaria de carbohidratos mediante el cálculo de su gasto energético diario total (TDEE). El TDEE se calcula tomando su tasa metabólica basal (BMR) y multiplicándola por un factor de actividad que tiene en cuenta cuánto tiempo pasa haciendo actividad física por día.

Por ejemplo, si es sedentario en el trabajo, multiplique su BMR por 1,2 para obtener un factor de actividad para personas sedentarias. Si eres físicamente muy activo, multiplique su BMR por 1.9 para obtener un factor de actividad para las personas que son muy activas físicamente. Por ejemplo, si eres corredor, tu TDEE podría ser de 3500 calorías (BMR x 1,9).

¿Cuánto tiempo se tarda en adaptarse a la grasa con la dieta cetogénica?

De acuerdo con el estudio realizado por el Dr. Jeff Volek y el Dr. Stephen Phinney en 2008, la mayoría de las personas tarda aproximadamente 12 semanas en adaptarse a la quema de grasa con la dieta cetogénica y alcanzar su peso objetivo.

¿Cuáles son algunos ejemplos de comidas y recetas cetogénicas?

Pan keto, bombones keto, alulosa, alfajores, dobladitas keto

Algunos de los alimentos cetogénicos más populares son:

• Pan Keto: Tortitas sin harina hechas con harina de almendra o de coco, huevos y mantequilla o ghee.

• Bombones Keto: Galletas hechas con harina de almendra, huevos y mantequilla o ghee.

• Alulosa: Pastel elaborado con harina de almendras, huevos, edulcorante (normalmente eritritol), mantequilla o ghee, levadura en polvo, extracto de vainilla y canela.

• Alfajores: Postres elaborados con harina de almendra o de coco. Pueden estar rellenos de dulce de leche, crema pastelera, nutella, queso crema u otros rellenos.

• Dobladitas keto: Galletas elaboradas con harina de almendras, huevos y mantequilla.

¿Dónde puedes comprar comidas cetogénicas? En Organisk, la tienda orgánica premium en Chile

Organisk es un Supermercado Orgánico Premium en Chile que ofrece una amplia gama de alimentos de alta calidad, incluidas opciones cetogénicas. Ofrecen productos para todas las etapas de la dieta cetogénica.

Organisk cuenta con una amplia variedad de alimentos orgánicos de todo el mundo.

Organisk ha estado proporcionando alimentos cetogénicos saludables durante más de 16 años. Su misión es ofrecer los mejores productos alimenticios orgánicos y naturales de Chile.

Categoría

1. Sociedad

Etiquetas

1. cetogenica
2. dieta

Fecha de creación

martes, 28 junio, 2022 a las 16:28

Autor

prensa

default watermark