

Dietas cetogénicas, una alternativa que debe consultarse con especialistas

Altas en grasas y bajas en azúcares son una opción para bajar de peso, pero pueden generar daños al organismo si se llevan a cabo sin control, advierte especialista

Con un régimen que limita el consumo de azúcares, las dietas cetogénicas, o “dietas keto”, han cobrado popularidad en los últimos años al ser una opción para perder grasa en poco tiempo; sin embargo, especialistas recomiendan acudir con expertos nutricionales al tratarse de un plan alimenticio que puede dañar el organismo si no existe un adecuado control.

Las dietas cetogénicas son planes alimenticios que se centran en obtener energía de alimentos ricos en grasas y limitan el consumo de carbohidratos, por lo que el organismo se aboca a quemar grasas para obtener energía y no glucosa, como normalmente lo hace, explicó la maestra María de Jesús Quintero López, especialista en nutrición clínica.

Con este tipo de dieta se reduce drásticamente el consumo de alimentos que contienen azúcares, como frutas y verduras, o carbohidratos, como el pan, el alcohol o los ultraprocesados. Por otra parte, se aumenta la ingesta de productos altos en grasas, como carnes de origen animal, lácteos, nueces o semillas, entre otros.

Sin embargo, al tratarse de una dieta que pondera el consumo de proteínas y lípidos puede haber consecuencias en el organismo, como estreñimiento por la falta de fibra o deshidratación ante la carencia de frutas y verduras.

“Debe de ser una dieta bien calculada. El profesional debe ver si el paciente es candidato o no, y dar seguimiento, porque también hay riesgo de trastornos intestinales al ser rica en grasas y proteínas”, dijo Quintero López, quien también es docente en los centros universitarios de Ciencias de la Salud (CUCS) y del Norte (CUNorte).

Quintero López detalló que estas dietas pueden ser empleadas por cualquier persona; sin embargo, es necesario acudir con un especialista para que realice el seguimiento correcto según la salud y requerimientos específicos de cada paciente.

Precisó también que las dietas cetogénicas se han convertido en una alternativa para que personas con obesidad mórbida pierdan peso. Pero no recomienda que este régimen alimenticio se lleve a cabo por más de tres meses, debido a que puede generar o acrecentar padecimientos.

“Sólo un profesional debe ver si el paciente es candidato a esta dieta; si una persona sigue este régimen sin cuidados podría provocar daño renal o enfermedades hepáticas”, detalló.

Opción a corto plazo

La especialista en nutrición clínica refirió que las dietas cetogénicas son una opción para personas con obesidad mórbida, además de que en sus inicios este plan alimenticio se recomendaba para niños con epilepsia.

No obstante, recalcó que un experto debe analizar si el paciente es candidato con pruebas de laboratorio que analicen el estado de salud de la persona que desea seguir dieta.

Quintero López mencionó que esta dieta no se recomienda para personas con enfermedades crónicas o cardíacas, ni en pacientes con diabetes 1 o que padecan gota. Tampoco la recomienda para mujeres embarazadas, e incluso considera que especialistas de la salud mental deben evaluar si el paciente es candidato.

Durante el seguimiento, el profesional de la nutrición debe administrar suplementos que compensen la falta de nutrientes, como vitaminas; además de que es necesario estabilizar al paciente al término de la dieta para evitar el “rebote” al volver a consumir azúcares.

“Sí es una buena dieta siempre y cuando vaya orientada por un profesional de nutrición”, sostiene la especialista.

Para Quintero López las dietas cetogénicas pueden ser una opción para perder grasas, pero también considera que el ejercicio, la alimentación saludable y el acudir con nutriólogo un puede ser una alternativa antes de recurrir a estos estrictos planes alimenticios.

“La nutrición es básicamente educarnos. A la gente que quiere hacer este tipo de dieta les comento que primero deben ir con un profesional de la nutrición, comprometerse a hacer la dieta y hacer ejercicio para que después coman saludablemente”, puntualizó.

Atentamente
“Piensa y Trabaja”

“2022, Guadalajara, Hogar de la Feria Internacional del Libro y Capital Mundial del Libro”
Guadalajara, Jalisco, 26 de diciembre de 2022

Texto: Pablo Miranda Ramírez

Fotografía: Iván Lara González

Etiquetas:

[María de Jesús Quintero López](#) [1]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/dietas-cetogenicas-una-alternativa-que-debe-consultarse-con-especialistas>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/maria-de-jesus-quintero-lopez>