

DIETA KETOGENICA

LA CIENCIA Y EL ARTE DE LA DIETA KETO

*Una Guía Completa Para Principiantes
Para Restablecer Su Metabolismo*



ANTHONY FUNG,
JASON T. WILLIAM

Anthony Fung
Dieta Ketogénica – La Ciencia
Y El Arte De La Dieta Keto

Dieta Ketogénica – La Ciencia Y El Arte De La Dieta Keto:
ISBN 978-8-83-540044-8

Аннотация

¿Cuál es la magia detrás de una gran dieta? Piensa en ello: ¿Por qué hay tantas dietas populares que ofrecen resultados tan diferentes? La respuesta podría ser cualquiera de estas dos cosas: Las personas no tienen un estilo de vida adecuado para seguir planes de dieta rigurosos. Las personas no están probando la dieta adecuada para sí mismas. La importancia de encontrar la dieta adecuada para su estilo de vida y metabolismo es crucial para su éxito. Y esa es la magia detrás de la Dieta Keto, ampliamente conocida por sus impresionantes resultados. Si usted está buscando perder peso rápidamente mientras mantiene una vida saludable y feliz, "Dieta Ketogénica - La Ciencia y el Arte de la Dieta Keto" es definitivamente el libro para usted. ¿Cuál es la magia detrás de una gran dieta? Piensa en ello: ¿Por qué hay tantas dietas populares que ofrecen resultados tan diferentes? La respuesta podría ser cualquiera de estas dos cosas: Las personas no tienen un estilo de vida adecuado para seguir planes de dieta rigurosos. Las personas no están probando la dieta adecuada para sí mismas. La importancia de encontrar la dieta adecuada para su estilo de vida y metabolismo

es crucial para su éxito. Y esa es la magia detrás de la Dieta Keto, ampliamente conocida por sus impresionantes resultados. Si usted está buscando perder peso rápidamente mientras mantiene una vida saludable y feliz, "Dieta Ketogénica - La Ciencia y el Arte de la Dieta Keto" es definitivamente el libro para usted. Diga adiós a todas las dietas que no son de trabajo y dé la bienvenida a la Dieta Ketogénica en su vida. ¡Los resultados le sorprenderán! ¿Está cansado de probar nuevas dietas? ¿Te han mentido en eso que para poder hacer dieta tienes que sacrificar mucho? ¿Te gustaría estar más saludable, para que puedas vivir una vida plena con tu familia? Una investigación reciente mostró que para el año 2030 la mitad de la población adulta en los Estados Unidos será obesa. No tienes que ser parte de esta estadística, comienza la dieta correcta para tener el cuerpo de tus sueños con la ayuda de este libro. ¿Cómo puede este libro funcionar para usted? Usted aprenderá exactamente cómo funciona la dieta Keto, y qué beneficios tendrá para su cuerpo y su salud. A millones de personas en todo el mundo les encanta, ¡es tu turno de intentarlo! Este libro le enseñará cómo lograr la claridad mental con una mentalidad fuerte que lo mantiene en el camino correcto hacia su meta de peso. Los secretos de su fuerza de voluntad serán revelados. Al iniciar la dieta Keto, su cuerpo comienza a quemar grasa a un ritmo mucho más rápido produciendo resultados sorprendentes. Además, usted no se sentirá como un prisionero en su propio cuerpo, esta dieta le da una variedad de opciones que sin duda incluirá algunos de sus alimentos favoritos. Una dieta que se adapta a sus necesidades y estilo de vida, ¡con resultados comprobados! Así que, toma algo de acción en tu vida, y comienza a amar a la persona que se muestra en el espejo. La dieta Keto es un método brillante que te ayudará a alcanzar un cuerpo saludable para que vivas felizmente, y este libro te ayudará

paso a paso a tener confianza en ti mismo cambiando tu cuerpo y mente. La búsqueda de la dieta perfecta ha terminado, aprende todos los secretos de la Dieta Keto. ¿Le gustaría saber más? Desplácese a la parte superior de la página y al botón Comprar ahora.

Содержание

Índice	7
Descargo de responsabilidad	8
Bono (Altamente Recomendado)	10
Introducción	11
Cómo sacar el máximo provecho de este libro	13
La Dieta Keto y por qué necesitas meterte en esto	15
Los beneficios para la salud bajo el microscopio	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Dieta Ketogénica - La Ciencia Y El Arte De La Dieta Keto

Índice

1. Descargo de responsabilidad

Bono (Altamente Recomendado)

Introducción

Cómo sacar el máximo provecho de este libro

La Dieta Keto y por qué necesitas meterte en esto

Los beneficios para la salud bajo el microscopio

Queridos hermanos - El matrimonio entre Keto y el estilo de vida

2. Conclusión

Bono (Altamente Recomendado)

© Copyright 2019 por Anthony Fung & Jason T. William

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida en ninguna forma sin el permiso por escrito del autor. Los revisores pueden citar pasajes breves en las reseñas.

Descargo de responsabilidad

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio, ya sea mecánico o electrónico, incluyendo fotocopias o grabaciones, ni por ningún sistema de almacenamiento o recuperación de información, ni transmitida por correo electrónico sin el permiso por escrito del editor.

Aunque se ha intentado verificar la información proporcionada en esta publicación, ni el autor ni el editor asumen responsabilidad alguna por errores, omisiones o interpretaciones contrarias de la información aquí contenida.

Este libro es sólo para fines de entretenimiento. Las opiniones expresadas son solo las del autor y no deben tomarse como instrucciones expertas de los mandos. El lector es responsable de sus propias acciones.

La adhesión a todas las leyes y regulaciones aplicables, incluyendo las licencias profesionales internacionales, federales, estatales y locales, las prácticas comerciales, la publicidad y todos los demás aspectos de la realización de negocios en los EE.UU., Canadá o en cualquier otra jurisdicción, es responsabilidad exclusiva del comprador o del lector.

Ni el autor ni el editor asumen responsabilidad alguna en nombre del comprador o lector de estos materiales.

Cualquier desprecio percibido de cualquier individuo u

organización es puramente involuntario.

Bono (Altamente Recomendado)

¿Cómo se comprimen las décadas en días? Es aprendiendo y modelando de personas que ya han seguido la charla y han hecho lo que usted quiere hacer.

Si quieres perder peso, aumenta el cuerpo que tanto te mereces, consigue una confianza y una autoestima que nunca creíste que tuvieras. Tengo una oferta muy especial para ti.

Visite este enlace:

<http://bit.ly/leanbellyhack>

vea un video GRATUITO sobre una transformación que podría sucederle en 3 días, 1 mes, 3 meses y 1 año a partir de ahora. Usted no tiene que ser el mismo hoy después de ver este vídeo, solo por elección.

<http://bit.ly/leanbellyhack>

Introducción

Haciendo dieta.

Es algo que la mayoría de la gente ha intentado en algún momento y que muchas de estas personas creen firmemente que no funciona. Hay otros que juran por esto y recomendarían dietas a todos los que conocen, lo necesiten o no.

Todo el mundo tiene ese amigo, o es ese amigo, que prueba una dieta y pierde peso solo para ganar más a largo plazo. Este es un problema común en muchas dietas y conduce a un ciclo de dieta yoyo poco saludable.

La dieta Yo-yo no sólo es mala para la cintura, sino también para la salud. Aumentar y perder peso constantemente puede confundir al cuerpo y causar problemas de salud a largo plazo. Esta dieta puede aumentar el porcentaje de grasa corporal, llevar a la pérdida de músculo y aumentar la probabilidad de un hígado graso.

La dieta yo-yo también puede causar problemas de baja autoestima. Una fluctuación constante en su peso puede hacerlo más consciente de su peso y de su cuerpo. Esto a menudo conduce a problemas corporales que usted puede evitar fácilmente con solo buscar una dieta más estable.

Aquellos que buscan una dieta que tenga evidencia científica que la respalde están en el lugar correcto. La dieta cetogénica, que es alta en grasas y baja en carbohidratos, puede ayudar con la

pérdida de peso y ciertas afecciones médicas. Todo esto se puede hacer sin las implicaciones a largo plazo de la dieta yo-yo.

En este libro, nos esforzamos por proporcionarle toda la información que necesita para entender y utilizar la dieta keto. Usted se enterará de los alimentos que puede y no puede incluir en sus comidas y por qué debe evitar los malos. El casarse con su estilo de vida y la dieta keto también será trazado, haciendo que sea más fácil obtener todos los beneficios de la dieta.

Gracias.

Anthony Fung & Jason T. William

Cómo sacar el máximo provecho de este libro

Este libro ha sido creado para funcionar y usted puede obtener todos los beneficios a través de unos sencillos pasos:

1) Lea todo el libro - no se limite a hojear los títulos de los capítulos. Hay mucha información en los capítulos que es vital para entender y usar la dieta keto.

2) Al leer el libro, tómese un tiempo para pensar en todo. Alguna información impactará su vida más que otra información. Pensar en lo que usted lee puede ayudar a determinar si la dieta ketogénica es adecuada para usted.

3) Haga un mapa de los alimentos que debería recibir. Cada uno tiene un gusto diferente. Por ejemplo, a algunas personas les gusta la toronja mientras que otras piensan que fue creada por el diablo. A medida que aprende acerca de los alimentos que puede comer, necesita trazar un mapa de los que le gustan y dónde puede conseguirlos.

4) Entienda que habrá momentos en que usted piense en abandonar la dieta. Esto es normal, ¡pero tienes que superar estos tiempos!

5) Comprender que keto es un estilo de vida y no solo una dieta. Este libro te enseñará sobre los cambios que tienes que hacer en tu vida para sacar el máximo provecho de la dieta, pero

necesitas comprometerte a ello tú mismo.

Le recomendamos que se ponga en contacto con otras personas que están en la dieta keto. Conseguir que alguien siga la dieta con usted también puede ser útil para que se apoyen mutuamente y aprendan a medida que avanzan. El apoyo puede ser de gran ayuda para motivarte a seguir con algo. También puede obtener algunos consejos y trucos que funcionen para usted y que le faciliten el cumplimiento de la dieta.

La Dieta Keto y por qué necesitas meterte en esto

Has escuchado a gente hablando sobre la dieta keto y piensas que tal vez podrías probarla. ¿El problema? No tienes idea de lo que es o por qué exactamente deberías estar metido en ella.

A diferencia de la dieta Atkins, la dieta keto no lleva el nombre de la persona que la desarrolló por primera vez. El nombre proviene de las cetonas, que son moléculas creadas por el cuerpo para que proporcionan combustible. Las cetonas son una fuente de combustible alternativa muy importante para el cuerpo y se utilizan cuando la glucosa en la sangre está baja.

Para producir cetonas, usted necesitará colocar su cuerpo en un estado llamado cetosis. Este estado metabólico se crea cuando usted reemplaza los carbohidratos en su dieta con grasas.

Las cetonas son producidas por el hígado y solo pueden ser creadas mediante la conversión de grasa. Los carbohidratos y las proteínas se convierten en glucosa en sangre, por lo que la dieta keto limita la ingesta de los mismos.

Entonces, ¿por qué son tan importantes las cetonas exactamente?

Las cetonas son una gran fuente de energía para todo el cuerpo, especialmente para el cerebro. Puede que no te des cuenta, pero tu cerebro es un órgano muy hambriento y usará

mucha energía durante el día. El problema es que no puede funcionar con grasa por sí solo. Para obtener energía, el cerebro necesita glucosa o cetonas.

Cuando su cuerpo cambia a cetosis, el suministro de combustible de su cuerpo consistirá principalmente en grasa. Con este estado de cosas, tu cuerpo va a estar quemando grasa todo el tiempo. Este estado constante de la quema de grasa es ideal si desea perder peso y reducir su proporción de grasa corporal.

El estado de cetosis puede ser alcanzado a través de otros métodos también, siendo el más rápido el ayuno. Esto es algo que no es sostenible a largo plazo, porque usted necesita comer en algún momento. Por otro lado, es posible permanecer en la dieta keto indefinidamente y obtener los beneficios de la quema de grasas.

Para que su cuerpo entre en cetosis, usted puede usar una de las 3 variaciones comunes de la dieta keto. Estas variaciones se conocen como SKD, CKD y TKD o estándar, cíclicas y específicas.

Como puede imaginarse, la dieta estándar de keto es la más común y la que tiene más investigación que la respalda. Esta variación tiene una alta ingesta de grasa, baja ingesta de carbohidratos y una ingesta moderada de proteínas. La proporción de estos alimentos será de 75:5:20.

La dieta cíclica keto cicla a través de un programa de días bajos en carbohidratos y días altos en carbohidratos. Esta es la

dieta keto más comúnmente utilizada por los culturistas y otros atletas, ya que son capaces de obtener la energía que necesitan para rendir. El horario más común será de 5 días de SKD seguido de 2 días de alta ingesta de carbohidratos.

La última variación es la dieta objetivo de keto que le permite comer más carbohidratos en los momentos de entrenamiento. Si usted completa entrenamientos de alta intensidad para mantenerse en forma, esta es la variación de la dieta para usted. Por otro lado, si su régimen de ejercicio consiste principalmente en ejercicios de bajo a moderado impacto, usted debe atenerse a la SKD.

Ahora que sabes más sobre la dieta keto, es posible que estés preparándote para empezar con ella.

¡Espera!

La dieta keto no es adecuada para todo el mundo y hay algunas personas que deberían evitarla por completo. ¿Es usted una de estas personas? Puede que no lo sepas, pero necesitas asegurarte de que estás a salvo. La mayoría de las personas pueden empezar una dieta ya que es segura para ellos.

¿Tiene diabetes? Si la respuesta es afirmativa, es posible que esta dieta no sea adecuada para usted. Usted debe hablar con su médico antes de comenzar la dieta, debido a que su dosis de insulina puede necesitar ser reducida antes de comenzar. Si su diabetes se controla con una dieta sola, usted generalmente puede comenzar, pero hable primero con su médico.

¿Tiene la presión arterial alta? La dieta keto podría ser una de

las mejores soluciones para bajar naturalmente su presión arterial y dejar de tomar medicamentos. Sin embargo, hay un pequeño obstáculo que deberá superar primero.

Si usted toma cualquier medicamento para la presión arterial, existe el riesgo de que su presión arterial baje demasiado. En estas situaciones, usted necesita hablar con su médico y podría reducir su medicamento.

¿Está amamantando o va a estar amamantando? Seguir la dieta keto puede ayudarle a perder peso durante el embarazo, pero debe evitar las variaciones estrictas. Esto puede ser peligroso cuando se amamanta debido a la pérdida de azúcar a través de la leche materna. Se podría entrar en un estado conocido como cetoacidosis, pero esto es raro, con sólo 4 casos publicados a lo largo de la historia.

Antes de entrar en la dieta keto, debe hablar con un médico. También se debe realizar un examen médico completo para asegurarse de que usted no tenga ninguna afección que pueda empeorar con la dieta. Las personas que han sufrido un trastorno alimentario también deben evitar las dietas restrictivas.

Los beneficios para la salud bajo el microscopio

La dieta cetogénica ofrece muchos beneficios para la salud que han sido ampliamente estudiados. Yendo bajo el microscopio, se puede ver que los beneficios son reales y lo que los estudios científicos que los prueban tienen que decir.

Pérdida de Peso

Una de las razones más comunes por las que las personas recurren a cualquier dieta es para perder peso. La dieta se considera mucho más fácil que un cambio completo de estilo de vida o ir al gimnasio todos los días. La pregunta es, ¿puede la dieta keto ayudarle a perder peso?

La respuesta corta es sí. Un estudio realizado por la Universidad de Cincinnati ([study done by the University of Cincinnati](#)) encontró que los participantes en la dieta keto perdieron alrededor de 2.2 veces más peso que aquellos en una dieta baja en grasa y restringida en calorías. Este estudio también determinó que la dieta causa una reducción en el colesterol HDL.

Este no fue el único estudio que respaldó los reclamos de pérdida de peso. Otro estudio realizado por el Oxford Center for Diabetes ([study by the Oxford Center for Diabetes](#)) en el Reino Unido encontró que los que estaban en la dieta perdieron 3 veces más peso en comparación con los participantes en la dieta

recomendada por Diabetes UK.

El estado de cetosis es una de las razones por las que la pérdida de peso es tan frecuente en esta dieta. La disminución del nivel de azúcar en la sangre y el aumento de la sensibilidad a la insulina también podrían ser un factor. Un beneficio importante encontrado en muchos estudios es que la pérdida de peso se logra sin un aumento del hambre.

Beneficios para la Diabetes y la Prediabetes

Los beneficios de la dieta keto para los diabéticos se pueden relacionar con los beneficios de la pérdida de peso. La pérdida del exceso de grasa reducirá los factores de riesgo para el síndrome metabólico y la diabetes tipo 2. No solo los factores de riesgo de diabetes pueden ser beneficiados por esta dieta.

Un estudio publicado en 2005 ([study published in 2005](#)) analizó la efectividad de la dieta keto para reducir la medicación necesaria para los diabéticos tipo 2. De los pacientes que completaron el estudio, el 33% pudo discontinuar su medicamento. El 47% de los participantes pudieron reducir su medicación mientras que solo el 20% tuvo que mantener sus niveles de medicación.

También se ha demostrado que la dieta keto mejora la sensibilidad a la insulina. Otro estudio de 2005 encontró que esto es cierto para un sorprendente 75% de sus participantes. La sensibilidad a la insulina es importante porque la diabetes está relacionada con el deterioro de la función de la insulina.

Un estudio realizado en 2008 por Eric Westman también

descubrió que la dieta keto es buena para el control de la glucosa en sangre. El estudio observó los niveles de HbA1c de las personas con diabetes tipo 2. Después del estudio de 6 meses, hubo una reducción promedio de HbA1c de 1.5%.

Beneficios para la Epilepsia

La dieta keto ha sido recomendada por neurólogos para la epilepsia, particularmente para niños cuya condición no responde a los medicamentos. La SKD es la variante recomendada y solo debe utilizarse bajo la supervisión de un neurólogo.

Existen varios estudios que demuestran que esta dieta ayuda con ciertas formas de epilepsia, como los espasmos infantiles y el síndrome de Doose. Un estudio de John Hopkins ([study from John Hopkins](#))

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.