

Preguntas Frecuentes sobre la Cetosis y KetonX

¿Qué es la cetosis nutricional?

Muchas personas dependen de los carbohidratos para generar energía. La Cetosis Nutricional es un estado metabólico en donde el cuerpo utiliza grasa para crear energía, en vez de carbohidratos. Existen múltiples beneficios al estar en cetosis, pero el más importante es la pérdida de grasa.

¿Qué es una dieta cetogénica?

Para mantener a tu cuerpo en cetosis, requieres de una dieta alta en grasa, moderada en proteína y baja en carbohidratos. Estos tres macronutrientes (o macros) deben consumirse en una proporción de 70% grasa, 20% proteína y 10% carbohidratos.

¿Cuál es la forma más fácil de calcular mis macros?

Existen muchas aplicaciones y programas en línea que te facilitan medir el consumo de grasa, proteína y carbohidratos. Explora las opciones y encuentra la que mejor te funcione.

¿Es importante contar calorías en una dieta cetogénica?

Para tener éxito en una dieta cetogénica no es crucial contar calorías. Es más importante medir los macros y mantenerte con la proporción correcta de grasas, proteínas y carbohidratos. Consumir muchos carbohidratos y proteínas, o no consumir suficiente grasa pudiera ocasionarte que salgas de tu estado de cetosis, especialmente al inicio. Puedes mantenerte en cetosis con un consumo calórico normal o alto, sin embargo, para maximizar la pérdida de peso, limita tu ingesta calórica manteniéndote con las proporciones correctas de macros, al hacer esto, lo más probable es que en automático reduzcas calorías.

¿Qué son los carbohidratos?

Los carbohidratos son macronutrientes que en el cuerpo se convierten en azúcar. Solo porque un alimento sea "libre de azúcar" no quiere decir que esté libre de carbohidratos. Muchas personas saben que los dulces, los caramelos y productos horneados están llenos de azúcar y carbohidratos, pero algunas personas desconocen que muchos de los alimentos que consideramos saludables también contienen carbohidratos. Incluso muchos vegetales los contienen, especialmente los vegetales con almidón como las papas, las zanahorias y el maíz.

¿Cuál es la diferencia entre carbohidratos netos y carbohidratos totales?

Cuando la comida contiene carbohidratos y altas cantidades de fibra, el cuerpo procesa el azúcar de forma distinta. Algunas personas lo ven algo así como "un mayor contenido de fibra 'suprime' a los carbohidratos". Tal vez lo has notado en los empaques que dicen "carbohidratos netos", pero es importante que estés consciente del total de carbohidratos que estás consumiendo ya que el cuerpo de cada persona es distinto.

¿Puedo utilizar endulzantes artificiales en mi dieta cetogénica?

Algunas investigaciones sugieren que utilizar endulzantes artificiales puede impactar negativamente en la habilidad de tu cuerpo para mantenerse en cetosis. Existen sustitutos de azúcar que no afectan el azúcar en la sangre, como por ejemplo el Stevia, eritritol y la fruta de Buda o Siraitia. Si tienes dificultades para mantenerte en cetosis y aunque existen estas alternativas ceto-amigables, es mejor que limites la cantidad de endulzantes artificiales que consumes.

¿Qué puedo comer cuando estoy en una dieta cetogénica?

Contamos con un Recetario de Ketopia en donde encontrarás sugerencias y recetas de alimentos ceto-amigables. También puedes encontrar numerosas recetas y sugerencias en línea buscando la palabra "keto".

¿Qué son las cetonas?

Cuando el consumo de carbohidratos es limitado, el hígado descompone las moléculas de grasa en compuestos llamados cetonas. Existen tres tipos de cetonas distintas- Acetona, Acetoacetato y Beta-hidroxibutirato (bHB). El cuerpo utiliza en mayor parte bHB para generar energía.

¿Cómo sé que estoy en Cetosis?

Cuando tu cuerpo está en cetosis produce cetonas. La forma más efectiva de medir la presencia de cetonas en el cuerpo es con una prueba química. Existen tres tipos de pruebas de cetonas que puedes comprar y utilizar en casa—prueba de orina, prueba de sangre y prueba de alcoholemia. Investigando un poco, puedes determinar cuál es la mejor para ti y en donde conseguirlas ya sea localmente o por internet. Algunas otras formas de saber si estás en cetosis pero con menor precisión son: aliento a acetona, orinar frecuentemente, mucha energía, enfoque mental, menor apetito, pérdida de peso.

¿Qué posibles incomodidades podría experimentar durante la transición a cetosis?

En el momento en que tu cuerpo pasa de ser carbo-dependiente a producir sus propias cetonas pudieras experimentar mareos, fatiga, congestión nasal, bruma mental, dolores y antojo de carbohidratos. A esto le llamamos "keto-gripa". Por lo general, los síntomas suceden en los primeros cuatro días de tu transición hacia una dieta cetogénica.

Al estar en cetosis ¿qué efectos pudiera experimentar a largo plazo?

Aunque la transición hacia la cetosis viene acompañada de síntomas negativos temporales, una vez que tu cuerpo está funcionando por completo en cetosis pudieras experimentar un aumento en la función y claridad mental, reducción del hambre y antojos, mejor estado de ánimo, mejor sueño y por supuesto, pérdida de peso.

¿Cómo debo usar KetonX?

Existen tres formas de usar KetonX.

- 1) Utilízalo como puente para ayudarte a transicionar suavemente a cetosis nutricional.

Antes de que tu cuerpo sea capaz de producir cetonas exógenas de forma natural, KetonX te provee dichas cetonas ayudándote a reducir los síntomas de la keto-gripa. Cuando comiences una dieta cetogénica toma KetonX por lo menos una vez al día, durante los primeros cuatro días de tu nuevo estilo de vida. Puedes seguir tomando KetonX incluso si ya estás en cetosis nutricional por completo.

2) Mientras te encuentras en cetosis, puedes potencializar tus cetonas tomando KetonX cada vez que necesites energía extra.

3) Si saliste de tu estado de cetosis por comer muchos carbohidratos o mucha proteína, simplemente continúa con una alimentación cetogénica y toma KetonX para regresar a cetosis.

¿Por cuánto tiempo puedo usar KetonX?

La cantidad de KetoX que consumas dependerá de cómo elijas utilizarlo. (Lee arriba). KetonX es seguro para su consumo regular y a largo tiempo.

Al usar KetonX ¿qué efectos secundarios negativos podría notar?

Al utilizar por primera vez KetonX, algunas personas pudieran experimentar un leve y temporal malestar gastrointestinal. Para evitarlo, te recomendamos disminuir el consumo de KetonX a solo 1/4 de la cantidad recomendada y poco a poco, conforme tu cuerpo lo permita, ir aumentando hasta llegar a tomar la cantidad diaria recomendada.

¿Por qué KetonX es diferente a otros keto-productos?

KetonX contiene una específica mezcla natural de ingredientes que permiten que el cuerpo entre en un estado de cetosis nutricional en horas, no días! Su tecnología patentada contiene cetonas exógenas, Beta-hidroxibutirato (o sales bHB) y aceites TCM (triglicéridos de cadena media). Ambos son ingredientes naturales que ayudan al cuerpo a adaptarse a las grasas y entrar más rápido en cetosis. otros productos de cetonas exógenas pudieran contener una mezcla de cetonas y muchos otros ingredientes, pero sólo KetonX combina las sales bHB con aceite TCM en polvo.

¿Qué otros productos de ForeverGreen puedo usar estando en cetosis?

Todos los productos de ForeverGreen son keto-amigables, Para mantener una óptima nutrición en cetosis te recomendamos tomar de forma regular FrecuenSea PRO[®], Pulse-8[™], Prodigy-5[™] y Fixx[®].