



PAUTA NUTRICIONAL CETOGENICA

DE QUÈ PARLAREM?

1. Què és la dieta keto?
2. Percentatges recomanats de macronutrients
3. Quan entrem en Cetosi
4. Aliments permesos i no permesos
5. Beneficis de la pauta Keto
6. Combinacions del plat keto
7. Altres consells per millorar la nostra salut
8. Possibles símptomes i solucions recomanades

1. Què és la dieta Keto?

La dieta cetogènica popularment coneguda com a keto, és una dieta alta en greixos, moderada en proteïna i pràcticament nul·la en carbohidrats.

Durant el seguiment d'una dieta cetogènica s'aconsegueix un estat metabòlic similar al dejuni.

El cos produeix cossos cetònics (beta-hidroxibutirat, acetoacetat i acetona) com a font d'energia pel cos.

Aquests metabòlits derivats dels greixos, són utilitzats com la font de combustible per a obtenir energia.

A diferència d'una dieta alta en carbohidrats, on la seva font principal d'energia és la glucosa

3. Percentatges de macronutrients a la dieta Keto.

Per a la realització de la dieta és necessari reduir la ingesta de carbohidrats diaris entre 20-60 grams per dia (en funció de les necessitats de cada persona hi haurà major o menor restricció de carbohidrats).

El repartiment de nutrients en una dieta cetogènica es troba de la següent manera:

- **70-80%** de calories procedents de greixos.
- **20-25%** de calories procedents de proteïnes.
- **5-10%** de calories procedents de carbohidrats.

2. Què notarem quan entrem en cetosis?

De forma natural, quan entrem en cetosis notarem una forta energia, una sensació d'eufòria, un augment de la concentració per les feines diàries, una ment més clara i una reducció de la sensació de la gana.

Per a poder controlar la cetosis de forma més específica, podem utilitzar un aparell (eBketone) i mitjançant la extacció d'una gota de sang valorarem el nostre estat de cetosis i de glucosa en sang. Podrem extreure l'índex de glucosa-cetona (GKI). **El GKI** és la relació calculada entre els teus nivells de glucosa i de cetones, representada per un únic valor.

**Fórmula GKI = (nivell de glucosa en sang / 18) ÷
nivell de cetona en sang.**

**Fórmula GKI = (nivell de glucosa en sang / 18) ÷
nivell de cetona en sang.**

**> 1 estat terapèutic cetogènic específic per tractaments de
càncer, epilèpsia...**

**1-3 Alt estat de cetosis. L'estat ideal per obtenir tots els
seus beneficis**

3-6 Estat moderat de cetosis

6-9 Estat dèbil cetogènic

+9 Cetosis negativa

Hi ha una equivocació comú de pensar que una dieta cetogènica és una dieta rica en proteïna, i això no és així. Consumir un alt aport proteic pot interferir amb la reducció de cossos cetònics.

L'aportació diària de proteïna haurà d'ajustar-se entre 1,5-2 grams per quilo de massa corporal magra.

Un excés de proteïna dietètica pot generar un augment de la glucosa en sang augmentant temporalment els nivells d'insulina en sang, ja que s'activa la gluconeogènesi (formació de glucosa sanguínia)

4. Aliments permesos i NO permesos

El macronutrient imprescindible en cada plat, són els **greixos saludables**: oli d'oliva verge extra, oli de coco verge, alvocat, peix blau, carns vermelles i greixoses de qualitat, rovell d'ou, maionesa casolana, farina d'ametlles, fruits secs amb menys quantitat d'hidrats i amb moderada quantitat (avellanes, nous, nous pacanes, macadàmies i ametlles. Uns 15-20g diaris).

Es permeten verdures i hortalisses (amb la menor quantitat d'hidrats de carboni) *Llista indicada més endavant

Les proteïnes d'origen animal (sempre buscant la millor qualitat possible) com la carn vermella i la carn d'aus, els ous, el peix (sempre prioritzant els de mida més petita, com els verats i les sardines) i el marisc.

Els làctics si es toleren bé, poden estar inclosos amb moderació i preferiblement procedents de cabra o ovella. Durant aquestes 3 setmanes, us recomanem retirar-los tots.

Els Fruits secs com les ametlles, avellanes, macadàmies i pacanes o del Brasil moderant quantitats (uns 15-20g diaris)

Els aliments baixos en carbohidrats però que en contenen, com els **(fruits secs i els fruits vermells)**, s'haurà de valorar les quantitats depenent del gast energètic diari i les necessitats de cada un.

Així en termes generals, una dieta cetogènica saludable implicarà plats amb una gran quantitat de verdura, una proporció adequada de proteïna animal i una bona quantitat de greixos saludables.

ALIMENTS PERMESOS



QUÈ PODEM AFEGIR DE FORMA ESPORÀDICA

- FARINA DE COCO.
- FARINA D'AMETLLA.
- 1 TASSETA PETITA DE FRUITS VERMELLS: GERDS I MADUIXES (en temporada).
- FRUITS SECS uns 20g diaris, ideal no consumir-los, cada dia. .
Prioritzant les ametlles, avellanes i macadàmies.
- PROCESSATS KETO (per exemple en una aniversari).
- PREPARATS KETO CASOLANS (PA KETO, GALETES KETO, BROWNIE KETO, GRANOLA KETO, PASTISSOS KETO..) a casa, a partir del primer mes de seguir la pauta keto i en moments puntuals: festes, sopars, aniversaris...
- XOCOLATA NEGRA 99 o 100% cacau 1-2 rajoles individuals, no cada dia.

**CEREALS I DERIVATS
FARINA DE BLAT
PASTA
FARINES
CIVADA**

**PROCESSATS I SUCRES
BEGUDES ENSUCRADES
QUALSEVOLCEREALS I
DERIVATS FARINA DE
BLAT PASTA FARINES
CIVADA
ALIMENT PROCESSAT**

**QUÈ HEM
D'EVITAR ?**



**TUBERCLES: PATATA,
MONIATO
PASTANAGA
CARBASSA
VERDURES RIQUES AL
ALMIDONS**

**MELS, SUCRES
FRUITA
XOCOLATES
LÀCTICS DE VACA,
ENSUCRATS,
EDULCORATS...**

5. Beneficis de la pauta Keto

- Ajuda a la pèrdua de greix corporal, conservant la massa muscular.
- Redueix les inflamacions articulars.
- Millora la resposta a la insulina, prevenint la prediabetes, el síndrome metabòlic i la diabetis tipus 2.
- Millora la qualitat de la pell.
- Major sensació de sacietat, amb un efecte positiu sobre la regulació de la ingesta calòrica.
- Reforça el sistema immunitari.
- Regulador inflamatori.
- Millora cognitiva: els cossos cetònics són una eficient font d'energia pel sistema nerviós.

- Protecció cerebral: els cossos cetogènics de les malalties degeneratives associades amb el deteriorament cognitiu, la falta de concentració, la pèrdua de memòria o les malalties senils.
- Millora del estat emocional i l'estat d'ànim.
- Protecció dels tumors i el càncer.
- Millora el metabolisme iniciant processos antiinflamatoris.
- Protecció de malalties cardiovasculars.
- Millora la salut mitocondrial, essencial per la vida.
- La recomanen com a tractament en múltiples desordres fisiològics, a més del càncer: Hipertensió, diabetis, epilèpsia, ovaris poliquístics, lipedema, endometriosis...
- Controla l'expressió en la epigenètica.
- Activa la expressió de certs gens associats en la salut.

6. Combinacions de plat keto, vols fer-ho fàcil?

**COMBINA:
UN VEGETAL VERD +
UN GREIX SALUDABLE +
UNA PROTEÏNA**



ESMORZAR

Truita de 2 ous
amb vegetals



DINAR

Vegetals, tonyina,
ous i oliva



SOPAR

Gofre o crackers
d'ametlles amb
samó i alvocats

7. Altres consells per la teva salut

1. La qualitat dels aliments que consumim, és important.

Us recomanem comprar els aliments més frescos possibles i evitar tot processat keto.

2. També hem de donar importància on els cuinem. Minimitzar l'aportació de tòxics en l'alimentació, ens sumarà a la nostra salut.

3. Us recomanem posar atenció en els recipients en els quals guardem i cuinem els aliments (tuppers de plàstic, qualsevol recipient de plàstic, alumini...) i (antiadherents, paelles de tefló...), substituint-los per material com el vidre, el ferro colat, el titani i l'acer inoxidable.

8. Possibles símptomes i solucions recomanades

APARICIÓ DE LA GRIP KETO

Aquest efecte es coneix com “keto flu” o “grip cetogènica”. Són un conjunt de possibles símptomes que s'assemblen als d'una grip. Normalment apareix entre els 3-4 dies del començament de la keto. Els principals símptomes són:

- *Sensació de grip*
- *Sensació de fatiga*
- *Mal de cap-irritabilitat*
- *Falta de motivació*
- *Marejos*
- *Ganes repetitives de sucre*
- *Enrampades musculars*

RECOMANACIÓ : després d'uns dies, i amb l'adaptació de la pauta cetogènica, els símptomes van desapareixent.

OLOR BUCAL A CETONES

Durant els primers dies, amb l'adaptació de la producció dels cossos cetònics, és possible que l'alè ens faci una olor forta a cetona. Seguint amb la pauta keto, el cos s'adapta i aquest símptoma desapareix.

SOLUCIONS: beure aigua amb llimona, aigua amb gas amb regularitat i fer oil pulling (gàrgares d'oli de coco verge amb unes gotes d'oli d'arbre de te o de menta)

CANVIS EN LA FUNCIONALITAT INTESTINAL O RESTRENYIMENT

El canvi de macronutrients de la dieta i la falta d'hidratació, pot donar restrenyiment durant els primers dies i fins i tot setmanes.

SOLUCIONS: beure aigua amb minerals durant el dia, afegir aigua de mar a l'aigua mineralitzada (uns 150 ml per cada litre d'aigua), afegir un probiòtic multicepa, l-glutamina o també, 1 cullerada sopera d'oli d'oliva verge extra amb mitja llimona, tots els matins en dejú.

EXCESSIVA PLENITUD DIGESTIVA

L'augment del 70% de greixos de la pauta nutricional, necessita alliberar més àcids biliars per poder assimilar-los adequadament. Podem afegir un estímul per facilitar la seva digestió.

SOLUCIONS: 1 cullerada d'oli d'oliva + unes gotes de suc llimona + gíngebre ratllat als matins (opcional). Una altra opció vàlida seria abans de cada àpat, afegir una cullerada de vinagre de poma sense pasteuritzar. També podem afegir uns enzims digestius que contingui bilis de bou, abans de cada àpat.

RAMPES MUSCULARS

Al reduir les reserves de glucosa, s'elimina l'aigua que necessitava estabilitzar-la. Aquest procés, pot arribar a fer-nos perdre fins 2 litres de líquid.

SOLUCIONS: Afegir aigua de mar dins l'aigua amb minerals d'ús diari. Si hi han rampes, podem afegir fins a 250ml d'aigua de mar en recipient de vidre dins de 750 ml d'aigua mineral. Podem afegir també, suc de llimona a l'aigua, i ens aportarà un extra de potassi.

MAL DE CAP

Pot ser un símptoma habitual associat a la deshidratació i a l'abstinència de carbohidrats (sobretot a l'addicció del sucre).

SOLUCIONS: Bona hidratació i ingesta de minerals.

INSOMNI O PROBLEMES DE SOMNI

És també un possible símptoma fins que el cos no comença a adaptar-se al consum de cetones.

SOLUCIONS: Realitzar un passeig havent sopat i /o prendre una cullerada d'oli de coco verge abans d'anar-se a dormir.

SENSACIÓ DE TAQUICÀRDIES

En la producció de cossos cetogènics, hi ha una producció d'adrenalina per a mobilitzar les reserves de sucre. I de vegades, pot produir una sensació d'acceleració cardíaca. Aquesta sensació desapareixerà.

RECOMANACIÓ: Fes respiracions, exercici aeròbic i segueix una bona hidratació.

IMPULS FORT PER MENJAR DOLÇ

Aquest fort impuls és passatger i desapareixerà amb els dies.

RECOMANACIÓ: Distreu-te. Veu al cinema, fes una activitat que t'agradi, envolta't de gent, surt a passejar, moviment!

MANCA D'ENERGIA • SENSACIÓ DE CANSAMENT

És possible que de manera transitòria, puguis sentir falta d'energia en els primer dies de la keto. El teu cos està adaptant-se a gastar altres fonts energètiques.

RECOMANACIÓ: Fer exercici. Moure's! L'activitat física activa el teu metabolisme i potenciarà la teva atenció i energia.

MONTA'T EL TEU PLAT!

VEGETALS

2/3 PART DEL PLAT

VERDURES DE FULLA VERDA (ESPINACS, ENDÍVIES, RÚCULA, ESCAROLA, ENCIAM, BROTS VERDS), API, BLEDES, COL KALE, COL LLOMBARDA, COL BLANCA, COLIFLOR, BRÒQUIL, COL ROMANESCO, BOLETS, ESPÀRRECS BLANCS I VERDS, ALVOCATS, CARXOFES, RAVES, ALBERGÍNIA, PEBROTS, CARBASSÓ I GERMINATS

+

PROTEÏNES

1/2 DEL PLAT

OUS N°
PEIX BLAU
PEIX BLANC
MARISC
CARN VERMELLA
AUS
VISCERES
AMINALS ECO

+

GREIXOS SALUDABLES:

1/3 DEL PLAT

OLI D'OLIVA VERGE EXTRA, OLI DE COCO VERGE, OLI MTC, ALVOCATS, GHEE, TAHINI, OLIVES, FRUITS SECS 20
IOGUR DE COCO NATURAL I COCO

I SI NO ESTÀS EN KETO... POTS AFEGIR HIDRATS DE CARBONI SALUDABLES COM:

TUBERCLES
FRUITA
QUINOA
ARRÒS
FAJOL
PASTES ALTERNATIVES DE LLEGUMS, QUINOA, ARRÒS, FAJOL...

NUTRICIONISTES

BERTA M. BERTRAN
LAURA LABERNIA PERALEJO

COL. CAT001362
COL. CAT000699

Biocicles

