



Cómo evitar la Gripe Keto

¡COMENCÉ LA DIETA KETO Y ME SIENTO PÉSIMO!

Luego de dos a tres días de empezar la dieta keto y cortar con los carbohidratos, tu cuerpo va a empezar a notarlo y llegará algo conocido como la "gripe keto".

En definición, la gripe keto es la sensación de malestar que surge al comienzo de la dieta keto por restringir los carbohidratos y entrar en cetosis.

Se llama así ya que tiene algunos síntomas similares a los de la gripe, pero las causas son muy diferentes. Las principales causas son:

- **La adaptación del cuerpo a quemar grasa.**
Acostumbrado a quemar azúcar durante toda su vida, el cuerpo pasa por un período de adaptación hasta lograr quemar grasa de forma efectiva. Por lo tanto, los primeros días puedes sentir cansancio y una baja performance, en especial si haces actividad física.
- **La adicción del cuerpo a los carbohidratos.** Como toda adicción, el cuerpo va a necesitar unos días de desintoxicación hasta acostumbrarse. ¿Los síntomas? Antojos fuertes por algo dulce o por comer pan, ganas de robarle un dulce a un niño.
- **La pérdida de electrolitos y nutrientes en el cuerpo.**

Durante la primera semana de dieta el cuerpo pierde mucha agua y sal... Lo que se traduce en una pérdida de electrolitos y algunas veces de otros minerales. Eso va a generar cansancio, dolores de cabeza, irritabilidad, entre varios otros síntomas.

En conclusión, no te vas a sentir genial durante la primera semana.

Aquí algunos síntomas comunes: sensación de cansancio, confusión mental, irritabilidad, aliento ácido, náuseas, calambres, dolores de cabeza, aumento de la sed, estreñimiento, entre otros.

Lo bueno es que estos síntomas pasan rápido y solo duran unos pocos días. Y lo más importante... ¡Puedes prepararte y minimizarlos!.

¿CÓMO MINIMIZAR LA GRIPE KETO?

- Consume mucha agua. Varios síntomas de la gripe keto están asociados a la deshidratación, así que bebe más agua que de costumbre.
- Consume mucha sal. Perder agua se traduce en perder sales y electrolitos, así que te recomiendo aumentar tu consumo de sal. Una opción es beber una taza todos los días de esos calditos en cubo (sí, esos que son saladísimos). Otra opción es colocar una o dos cucharitas de sal en un vaso con agua o más sal a las comidas.
- Consume mucha fibra. El estreñimiento también es muy común al principio, y la forma de evitarlo es consumiendo alimentos altos en fibra. Unos muy conocidos son el psyllium o la harina de linaza. Puedes optar por preparar un pan de *Panes Keto* que los incluya, ya que son altísimos en fibras. Los vegetales también te ayudarán a aumentar tu consumo de fibra.
- Consume más nutrientes. Así como el cuerpo pierde sales, también puede perder otros nutrientes como potasio y magnesio... Esto puede llevar a algunos síntomas "extras" asociados a la deficiencia de estos nutrientes.

Recuerda que estos síntomas no deberían durar más que unos pocos días. Si alguno dura más, averigua si tienes deficiencia de algún micronutriente.

¿Es necesario tomar suplementos al iniciar la dieta keto? No, a menos que tu médico te lo haya indicado.

El primer paso es seguir una dieta keto completa y equilibrada, para asegurarte de adquirir todos los nutrientes que tu cuerpo precisa. ¡No te olvides de comer tus vegetales!

A continuación, te regalo unas guías para que tengas a mano al comenzar.

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA GRIPE KETO

COMIENZO Y DURACIÓN

- La gripe keto comienza entre 1 y 3 días después de cortar con los carbohidratos
- Dura como máximo una semana



POSIBLES SÍNTOMAS

- | | | |
|-----------------|---------------------------------------|-----------------|
| ● Cansancio | ● Náuseas | ● Confusión |
| ● Irritabilidad | ● Aumento de la sed y ganas de orinar | ● Estreñimiento |
| ● Migraña | | ● Calambres |



A TENER EN CUENTA

- No es influenza, no es cetoacidosis, ni es peligrosa
- Es evitable y fácil de "curar"
- Depende de tu genética y flexibilidad metabólica

CÓMO EVITAR O MINIMIZAR LA GRIPE KETO

ALIMENTACIÓN

- Consume mucha agua y sal (caldos en cubito, caldo de hueso, más sal en tus comidas)
- Consume una buena variedad de vegetales para cubrir las necesidades de fibra y nutrientes
- Consume otros alimentos ricos en grasas y nutrientes (frutos secos, carnes, aceites, etc.)

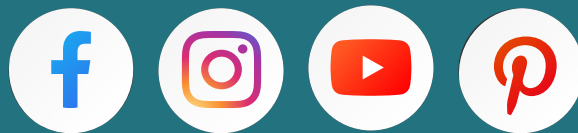


ADEMÁS, NO OLVIDES...

- Si los síntomas son fuertes, comienza a cortar lentamente los carbohidratos
- No limites las calorías ni las grasas, come hasta sentirte satisfecha
- Tómate un tiempo extra para descansar, relajarte y recuperarte
- Haz actividad física moderada (no es recomendable actividad muy intensa)

¿CON HAMBRE DE MÁS?

¡No te pierdas una receta! Sígueme en las redes para descubrir más recetas, tutoriales y novedades sobre la dieta keto:



¿TIENES ALGUNA DUDA? ESCRÍBEME:

contacto@ketolicias.com