

Bien-Estar 24/7



BIEN-ESTAR 24/7

Las dietas "low carb", ¿funcionan?

lunes, 9 de enero de 2017 - 12:04 AM

Por Dra. Charmaine Alfonso, LND, MHSN, RD



No pongas en riesgo tu salud con dietas de moda, sigue los consejos de los expertos en nutrición y dietética. ([Shutterstock](#))

Las dietas bajas en carbohidratos o las famosas "low carb diet" han existido desde hace varias décadas y en los últimos años han vuelto a estar en boga y, mucho más, comenzando un nuevo año.

El mensaje promulgado por los que apoyan las "low carb diet" es que cuando una persona consume una alta cantidad en carbohidratos estimula la producción de insulina por el páncreas. La insulina es la hormona que permite que el azúcar de la sangre sea utilizada por las células. Un efecto secundario que atribuyen es que la insulina ayuda a la deposición de grasa y estimula al cerebro para producir señales de hambre.

El problema con estas teorías es que la insulina solo convierte los carbohidratos en grasas si se consumen en cantidades mayores a los requisitos o necesidades que tu cuerpo demanda. Además, en este tipo de dieta donde

los carbohidratos son restringidos, la fibra y las vitaminas que actúan como antioxidantes también se van a encontrar deficientes.

Las "low carb diet" van unidas con dietas altas en grasas y proteínas, las cuales sobrecargan la función de los riñones, aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares por el aumento en consumo del colesterol y grasa saturada, aumentan el riesgo de desarrollar cáncer por la disminución en el consumo de frutas, vegetales y cereales de grano íntegro, aumentan el riesgo de padecer de osteoporosis por el aumento en la pérdida de calcio en la orina, entre otros.

La cetosis es otro efecto secundario de las dietas bajas en carbohidratos. Si el consumo de carbohidratos es tan bajo que las necesidades de glucosa del cerebro no pueden ser cubiertas, tu cuerpo comenzará a movilizar la grasa almacena y producirá una sustancia llamada la cetona, que es un combustible sustituto del cerebro, pero puede causar mareos, náuseas y mala respiración.

¿Por qué, entonces, las "low carb diet" son consideradas alternativas eficientes para una reducción de peso? Probablemente porque se pueden consumir grandes cantidades de alimentos y quizás menos calorías en comparación con otras dietas, sumándole el efecto de saciedad que tienen los alimentos altos en grasa y proteínas. Se tiene una pérdida rápida, pero temporal de peso. Es obvio, que esto no es una solución a largo plazo.

Reduciendo 500 calorías por día, lograrás perder 1 libra a la semana. Por lo tanto, dieta alta o baja en carbohidratos, perderás el peso no deseado restringiendo las calorías consumidas.

¿Una manera fácil de perder 500 calorías al día? Seguir las recomendaciones de las Guías Alimentarias de Estados Unidos y Puerto Rico, las cuales indican que para una pérdida saludable de peso se debe:

1. Consumir un 50 % de las calorías en carbohidratos complejos como cereales de grano íntegro, pastas y viandas.
2. Aumentar el consumo de fibra por medio de granos, frutas y vegetales frescos.
3. Reducir el consumo de carbohidratos simples como alimentos azucarados, dulces, productos de reposterías, entre otros.
4. Consumir alimentos bajos en grasa.
5. Realizar seis comidas pequeñas para ayudar a aumentar el metabolismo.
6. Aumentar la actividad física, de acuerdo a tu condición física.
7. Consultar a un nutricionista/dietista, ya que es el profesional autorizado por ley para el diseño de planes dietarios.
8. Verificar que el plan alimentario esté validado por la cancelación de la estampilla del Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico.

La autora es presidenta Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico.

 Ver 0 comentarios

TAGS:

 [Nutrición](#)  [Pérdida de peso](#)  [dietas bajas en carbohidratos](#)

Te recomendamos



SUPLEMENTOS

Alimentación antes, durante y después del ejercicio



SUPLEMENTOS

Snacks "on the run" para los universitarios



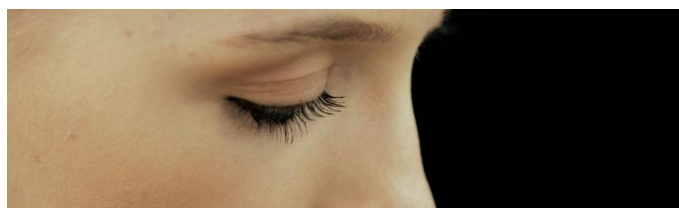
SUPLEMENTOS

Los beneficios de la actividad física para el desarrollo de los niños



SUPLEMENTOS

Ford Mustang ofrece un diseño elegante y una tecnología más avanzada



ESTILOSDEVIDA

Cómo mejorar el aspecto de tu piel con una buena dieta



NOTICIAS

Trump inicia el retiro de Estados Unidos del Acuerdo Transpacífico



NOTICIAS

Tormentas causan 18 muertos en el sur de Estados Unidos



NOTICIAS

Tormentas causan 19 muertos en el sur de Estados Unidos

Más en Bien-Estar 24/7

ÚLTIMA HORA

+VISTAS

+COMPARTIDAS



Destacados

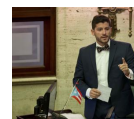
TODOS

Aprueba a viva voz la reforma laboral



PPD presenta proyecto para allegar fondos a la UPR

Hace 56 minutos.



Gobierno de Trump estudia beneficios para Puerto Rico



Evalúan prohibir a padres con órdenes de protección contactar a sus hijos



Se buscan mayordomos por \$300,000



Launch Your Dream Site Today.
only \$2.95/mo
[Get Started](#)

bluehost



¿Quiénes somos?

FAQ

Contáctanos

Tarifario

Términos y Condiciones

Política de Privacidad