



La dieta cetogénica y la dieta paleo, son completamente distintas. Mientras que en la dieta paleo el objetivo es consumir alimentos que utilizaban en el periodo paleolítico, en la dieta cetogénica el objetivo es consumir <50 g al día de carbohidratos durante al menos 2 semanas para inducir la "cetosis" [pueden encontrar más detalles en la Nota GSSI 55].

¿En que consiste la dieta paleo?

Es una dieta basada en lo que comían nuestros antepasados del paleolítico [hace 2.5 millones de años]. En esta dieta se come carne, verduras, nueces, semillas, pescado y frutas; y evitando lácteos, legumbres, cereales, alimentos procesados, azúcares, almidones y alcohol.

Lo bueno de este tipo de alimentación es que se reduce la cantidad de alimentos procesados, lo que la pudiera hacer una dieta más saludable. Sin embargo, aunque se eliminen este tipo de alimentos, tiene que haber un balance adecuado de los alimentos que se consuman.

¿Dieta baja en carbohidratos?

Aunque en la dieta paleo se eliminan las legumbres (leguminosas), lácteos, cereales y azúcares de la dieta, no hay una restricción específica sobre la cantidad de carbohidratos que se deben consumir al día. Debemos recordar que también encontramos carbohidratos en las frutas [15 g por porción] y en las verduras [4 g por porción].

Por ejemplo, si se consumen 4 porciones de fruta en el día, ya no se estaría induciendo la cetosis [ya que se estarían consumiendo más de 50 g/día de carbohidratos], pero se estaría haciendo la dieta paleo.



Por otro lado, se podría comer solo los carbohidratos de 1 taza de lentejas al día (40 g de carbohidratos), induciendo cetosis, pero no se estaría llevando a cabo la dieta paleo.

¿Sirven para bajar de peso?

Independientemente del tipo de dieta que se lleve, lo importante es que haya un balance negativo de energía (comer menor cantidad de calorías de las que se gastan) para poder inducir una pérdida de peso.

Entonces, ¿Qué dieta debo de seguir?

Lo primero que debes hacer es establecer tus objetivos de pérdida/aumento de peso, ejercicio, vida laboral, hábitos alimenticios, para así poder saber cual es el plan que mejor se adapta a tu estilo de vida.

Si tu objetivo es mejorar tus hábitos de alimentación o bajar de peso, una dieta saludable, balanceada y llevada de la mano de un nutricionista, es tu mejor opción.

REFERENCIAS:

Burke, Louise M. "Ketogenic low-CHO, high-fat diet: the future of elite endurance sport?"
The Journal of Physiology vol. 599,3 (2021): 819-843. doi:10.1113/JP278928

Challa HJ, Bandlamudi M, Uppaluri KR. Paleolithic Diet. [Updated 2020 Jul 10]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482457/>