

La Dieta Cetogénica¹

Lee todos los artículos aquí:

HarbingersOfTheApocalypse.com/p

Favor de leerlo y compartirlo.

La dieta baja en grasas es recomendada por el gobierno y la mayoría de autoridades de las industrias alimentarias como si fuera la única dieta saludable. Pero el organismo sólo puede metabolizar carbohidratos, proteína y grasa para la energía. Como la dieta alta en proteína ha sido demonizada, la alta en carbohidratos es la única que se queda. Es tan ampliamente aceptado que hay muchos alimentos bajos en grasa en el mercado.

La dieta baja en grasa y alta en carbohidratos promueve la *resistencia a la insulina*.² Ahora es conocida por ser un con-



tribuyente importante a enfermedades degenerativas como obesidad, diabetes, síndrome metabólico, epilepsia, enfermedades del corazón, derrames cerebrales, cáncer, artritis, alzhéimer, etc.³ Sin duda es un engaño fabricado por las industrias alimentarias y farmacéuticas para maximizar los ingresos, ya que uno tiende a comer más, alimentos altos en carbohidratos son muy rentables, y las personas malsanas consumen muchas drogas. También es responsable por el mantra de "comer un buen desayuno", porque por gramo, la grasa tiene más del doble de las calorías que carbohidratos, los cuales se acaban rápidamente.

Diametralmente opuesta a la dieta baja en grasa y alta en carbohidratos es la dieta cetogénica, que es baja en carbohidratos, moderado en proteína y alta en grasas saludables.⁴ Cuando carbohidratos son escasos, el hígado produce de grasa cetonas en cantidad, un combustible más limpio.⁵ Para lograrlo se necesita eliminar pan, pastas, azúcar, harina, arroz, etc., limitando tu ingesta diaria de carbohidratos para el equivalente de aproximadamente tres cucharaditas de azúcar. Esto es generalmente más fácil decir que hacer, puesto que el organismo prefiere carbohidra-

es don de Dios; no por obras..." [Efesios 2:8-9](#)

Pero los resultados lo deberían hacer bien digno el esfuerzo. Se puede comer todo lo que quieras, resulta en energía más sostenida, tendencia a comer menos, menos hambre compulsivo, menos tendencia a la enfermedad, la pérdida de peso natural y mejor salud general. Una estrategia para la transición es *ayuno intermitente*,⁶ que por lo general limita tu comer 8 horas al día y ayunar los otros 16. Al principio puedes sentir hambre, pero una vez que te adaptes, tus antojos de carbohidratos deben disminuir mucho. Si no eres viejo, debe ser alcanzable en unos 30 días. Pero, si la enfermedad crónica desarrollaba durante muchos años, no esperes un éxito inmediato.

Para más información, ve las referencias⁷ o busque *dietas cetogénicas*.

Ciertamente vale la pena proteger tu salud. Pero lo mas importante es la salvación de tu alma eterna. Es personal entre tu y Dios y no depende en ritos ni clérigos ni tradiciones ni esfuerzo humano, ni en pertenecer a ninguna iglesia ni religión ni organización: *"Porque por gracia ustedes han sido salvados por medio de la fe, y esto no procede de ustedes, sino que*

es don de Dios; no por obras..." [Efesios 2:8-9](#) No importa la persona que eres ni lo que has hecho: *"Si confesamos nuestros pecados, El es fiel y justo para perdonarnos los pecados y para limpiarnos de toda maldad"* [1 Juan 1:9](#) Ora hoy para poner tu fe sólo en Jesucristo: *"Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna."* [Juan 3:16](#) Luego estudia la Biblia para vivir agradable a Dios: *"...si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí, son hechas nuevas."* [2 Corintios 5:17](#)

1 articles.mercola.com/ketogenic-diet.aspx

2 articles.mercola.com/sites/articles/archive/2017/04/30/insulin-resistance-high-carb-low-fat-connection.aspx

3 authoritynutrition.com/6-graphs-the-war-on-fat-was-a-mistake

4 articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/12/28/what-you-dont-know-about-fats.aspx

5 authoritynutrition.com/ketogenic-diet-101

6 jamesclear.com/the-beginners-guide-to-intermittent-fasting

7 lowcarbinlowlands.nl/our-story (ve los videos)