

La Dieta Céto-genica

Lee todos los artículos aquí:

HarbingersOfTheApocalypse.com/p

Favor de Leerlo y compartirlo.

La actual fiebre de la dieta baja en grasa, desde mediados de 1900, es realmente sinónimo de la dieta alta en carbohidratos (carbs). Se debe a que el cuerpo sólo puede metabolizar grasas, proteínas y carbs para la energía, y la alta proteína no es viable porque ha sido demonizada, con o sin razón. Por lo tanto, alto en carbs es lo único que queda,¹ dando lugar a la **resistencia a la insulina**, y en última instancia conduce al verdadero problema básico, la **disfunción mitocondrial**. Las mitocondrias en las células son los productores de energía. La gente siempre ha comido abundante almidón y azúcar (de granos), pero en generaciones pasadas no fueron refinadas, conteniendo todos los nutrientes naturales para la buena salud.

Pero a principios de 1900 los avances tecnológicos hicieron posible el refinado de la harina para eliminar el germen y el salvado, en su mayoría dejando sólo el almidón, aumentando significativamente la vida útil.² Para añadir insulto a la le-

sión se blanquea, destruyendo la mayoría de los pocos nutrientes restantes. Por lo general es utilizando bromato,³ que también compete con el yodo causando problemas de las tiroides y promoviendo la obesidad. Al principio las enfermedades de la deficiencia de la vitamina llegaron a ser comunes, así que agregaron las vitaminas sintéticas para reducir los síntomas obvios. Ya no es pan blanco "el sosten de la vida".

Los aceites vegetales poliinsaturados, que se promocionan como saludables para el corazón, son otro factor importante.⁴ Porque los antioxidantes naturales han sido eliminados por la refinación, se oxidan y agobian al sistema con los radicales libres. Se hicieron populares en los tempranos 1900s.

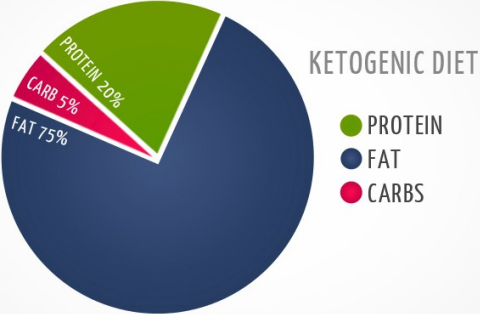
Desde aproximadamente 1995, el alimento transgénico se ha introducido poco a poco, mayormente para hacer las plantas resistentes a la herbicida glifosato⁵. Resulta que el glifosato por sí solo no es notablemente tóxico a corto plazo, pero formulado como Roundup⁶, es mucho más tóxico. Otros cultivos, como el trigo, la avena y frijoles,⁷ también se rocían con Roundup, como desecante. Siempre el glifosato se disemina por

toda la planta y no se puede lavar, y así la comida se queda contaminado con el. Dado que el glifosato es un quelador de metales, es altamente disruptivo para las enzimas, etc., deteriorando la desintoxicación y otros procesos, a veces se veramente.⁸ Puede evitarse en mayor parte, comiendo alimentos orgánicos.

Estos factores se han combinado para causar la epidemia actual de enfermedades degenerativas como la obesidad, el síndrome metabólico, la diabetes, las enfermedades cardíacas, la artritis, el cáncer, la epilepsia, el Alzheimer, etc. Irónicamente, comer grasa no te hará gordo, pero la dieta alta en carbs lo hará.

La **dieta cetogénica** es el opuesto de la dieta baja en grasa, siendo baja en carbs, moderada en proteínas y alta en grasas **saludables**.⁹ Ya que el cuerpo prefiere quemar carbs para combustible, puede tomar algún esfuerzo para lograrlo. Pero una vez adaptado, las recompensas deben hacer que valga, como más energía sostenida, hambre menos compulsivo, menos apetito (por lo que tu comes menos), la pérdida de peso sin esfuerzo, por lo general mejor salud, etc.

Una estrategia es el **ayuno intermiten-**



te.¹⁰ Generalmente significa limitar tu alimentación a unas 8 horas diarias, y ayunar el resto. Por lo tanto, si tu última comida del día es a las 6 PM, y tu próxima comida es a las 12 del mediodía (sin desayuno), y reduces el consumo de carbs significativamente mientras consumes sólo una cantidad moderada de proteína, así se lograría. El adulto promedio necesita aproximadamente 2500 calorías por día, por lo que si tu limitas los carbs al 5%, la proteína a 20% y las grasas a 75%, tu cuerpo se vería obligado a quemar grasa (en forma de las cetonas), lo que resulta en la dieta cetogénica. La razón por limitar el consumo de proteínas es que el hígado puede convertir el exceso de proteína en glucosa. Para muchas personas, las recompensas del ayuno intermitente solo pueden ser suficientes.

Para la dieta cetogénica completa, necesitas limitar las carbs a cerca de 50 calorías por día, tu proteína a 10% a 15%, y el resto de grasas saludables.¹¹ Puede ser un gran esfuerzo, haciendo necesario medir las cetonas, la glucosa y la insulina sanguíneas, pero las recompensas valdrían la pena para muchas personas. Hay un montón de información sobre él en Internet.

Si ahora sufres de una enfermedad degenerativa, el cambio a la dieta cetogénica sería sin duda útil, y podría ser suficiente para curarte.

Sin duda, vale la pena cuidar de 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 buenas obras, 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 Jesu-

cristo: *"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 healthline.com/nutrition/23-studies-on-low-carb-and-low-fat-diets#section2](http://healthline.com/nutrition/23-studies-on-low-carb-and-low-fat-diets#section2)
- [2 naturalnews.com/000885.html](http://naturalnews.com/000885.html)
- [3 dontwastethecrumbs.com/2013/05/is-eating-bleached-flour-dangerous-the-low-down-on-bleached-flour-part-2/](http://dontwastethecrumbs.com/2013/05/is-eating-bleached-flour-dangerous-the-low-down-on-bleached-flour-part-2/)
- [4 naturalnews.com/026471_oil_oils_fat.html](http://naturalnews.com/026471_oil_oils_fat.html)
- [5 naturalsociety.com/top-10-worst-gmo-foods-list/](http://naturalsociety.com/top-10-worst-gmo-foods-list/)
- Roundup es una marca del Monsanto Company.
- [7 articles.mercola.com/sites/articles/archive/2016/03/22/monsanto-glyphosate.aspx](http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2016/03/22/monsanto-glyphosate.aspx)
- [8 articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/06/09/monsanto-roundup-herbicide.aspx](http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/06/09/monsanto-roundup-herbicide.aspx)
- [9 en.wikipedia.org/wiki/Ketogenic_diet](http://en.wikipedia.org/wiki/Ketogenic_diet)
- [10 jamesclear.com/the-beginners-guide-to-intermittent-fasting](http://jamesclear.com/the-beginners-guide-to-intermittent-fasting)
- [11 youtube.com/watch?v=xGLIs_XcFdc](http://youtube.com/watch?v=xGLIs_XcFdc) "Diet Against Disease"