

## Dieta Keto: ¿tiene respaldo científico?



Este plan tomó revuelo gracias a los canales digitales y a las figuras públicas que lo utilizan.

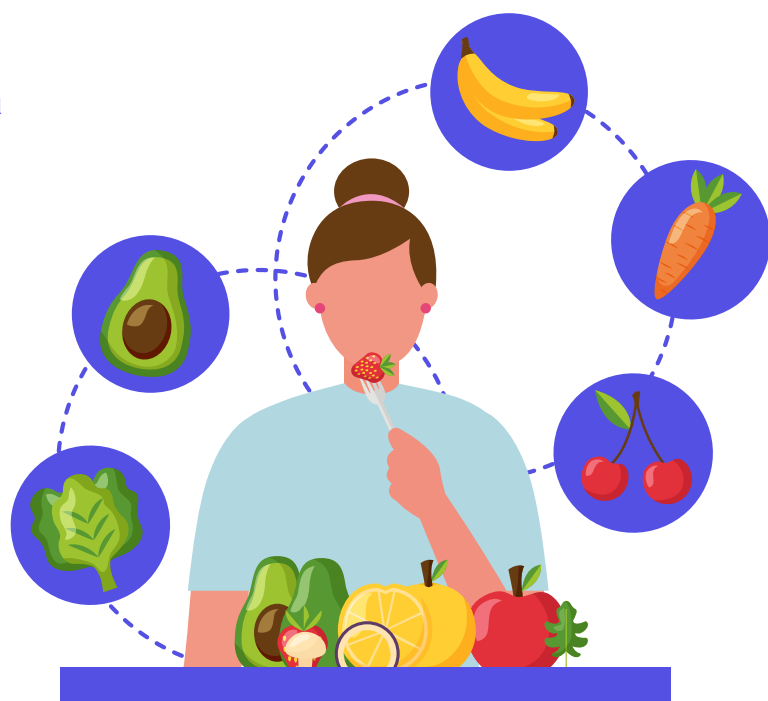
Sin embargo, **¿qué tan recomendable es para las personas con diabetes?**<sup>1</sup>

### Lo que debe saber: <sup>1</sup>

- Es muy baja en carbohidratos.
- Luego de 2 o 3 semanas se comienza a perder grasa.

### Hay que tener cuidado con:

- Es una dieta restrictiva con la que el paciente deja de consumir alimentos sanos.
- Su paciente dejará de consumir micronutrientes necesarios.
- A largo plazo hay poca diferencia entre la dieta cetogénica y una con mayores niveles de carbohidrato.



#### Referencias:

1. Mayo Clinic. ¿La dieta cetogénica es para ti? Opinión de un experto de Mayo. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/is-the-ketodiet-for-you-a-mayo-expert-weighs-in/art-20457595?p=1>. Consultado en mayo 2020.

#### Material de uso exclusivo para profesionales de la salud.

D.R. © 2021 Merck Sharp & Dohme Corp., una subsidiaria de Merck & Co., Inc., Kenilworth, N.J., E.U.A. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total. MSD Calle 127A # 53 A - 45, Complejo empresarial Colpatría, Torre 3 - piso 8, Bogotá, D.C., Colombia.