¿Dieta cetogénica? Mira las 5 frutas que deberías limitar

Publicado el: 27-07-2023

Las frutas ofrecen una amplia gama de beneficios para nuestro organismo. Contribuyen a fortalecer el sistema inmunitario, promueven la salud cardiovascular y ayudan en la digestión. Sin embargo, quienes siguen la dieta cetogénica, en el plan de limitar la ingesta de hidratos de carbono, no podrán incorporar algunas frutas.

Estos alimentos son una fuente natural de azúcares, como la fructosa. Y la dieta keto plantea obtener solo hasta un 10 % del total de calorías diarias mediante los carbohidratos.

Por lo tanto, si estás siguiendo esta pauta, es esencial que conozcas las frutas que deberías limitar. Recuerda que, en vistas a no tener problemas con tu alimentación, es ideal que la dieta sea supervisada por un profesional de la salud.
¿Cuáles son las frutas que hay que limitar en la dieta cetogénica?
Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una dieta saludable incluye al menos 400 gramos de frutas al día. Sin embargo, para sostener el estado de cetosis, al día no se deberían comer más de 50 gramos de carbohidratos.Eso implicaría menos de 200 gramos de frutas por jornada. Por ende, al seguir la dieta cetogénica, hay frutas que se deben limitar para no sobrepasar ese límite, ya que se trata de alimentos con un contenido importante de azúcares.

1. Dátiles
Los dátiles son conocidos por su sabor dulce y agradable. Además, son una fuente rica de antioxidantes y micronutrientes beneficiosos para la salud. Estos frutos contienen flavonoides y carotenoides, que ayudan a proteger las células del daño causado por los radicales libres.
Los dátiles son una excelente fuente de potasio, un mineral esencial que desempeña un papel vital en la función muscular, el equilibrio de líquidos y la salud cardiovascular. Sin embargo, a pesar de sus beneficios nutricionales, los dátiles también tienen un alto contenido de carbohidratos.

Según la tabla del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), 1 taza (160 gramos) contiene 101 gramos de azúcares. Y aunque es casi inviable comer esa cantidad en un día, se recomienda limitar su ingesta en personas con diabetes o en quienes siguen la dieta keto.

2. Fruta deshidratada
Las frutas deshidratadas, como los arándanos, las manzanas, las pasas, los albaricoques, los higos y las piñas, son opciones populares para aquellos que buscan un tentempié conveniente y sabroso.

Aunque las frutas deshidratadas conservan muchos de los nutrientes presentes en las frutas frescas, es importante tener en cuenta que su proceso de deshidratación también resulta en una mayor concentración de azúcar por porción. Según la tabla de la USDA, una taza (160 gramos) de fruta deshidratada contiene 106 gramos de azúcares.

3. Mangos
Las frutas de hueso, como los mangos, son apreciadas por su sabor dulce y su textura suave y cremosa. Estas frutas tropicales son una delicia para el paladar y ofrecen una variedad de beneficios nutricionales.

Los mangos son una excelente fuente de vitamina C, un antioxidante clave que ayuda a fortalecer el sistema inmunitario y promover la salud de la piel. Sin embargo, contienen cantidades elevadas de azúcares por porción. La tabla de la USDA indica que una taza (165 gramos) de mango contiene 22,5 gramos de azúcares.

4. Bananas
¿Te lo esperabas? Las bananas tienen un alto contenido de azúcares y carbohidratos.

Su consumo diario podría afectar el balance de la dieta cetogénica y no permitir que el cuerpo entre en cetosis. Para que tengas una mejor idea, según la tabla de la USDA, una porción de 100 gramos (alrededor de una banana entera) contiene 17,4 gramos de azúcares.

5. Uvas
Las uvas son frutas deliciosas y versátiles que se consumen en todo el mundo. Contienen una serie de nutrientes beneficiosos, como vitaminas, minerales y antioxidantes.

Sin embargo, es importante moderar su consumo en la dieta keto, debido a su alto contenido de azúcar natural. También tienen un índice glucémico moderado a alto, lo que significa que pueden elevar con rapidez los niveles de azúcar en la sangre.
Aunque contienen fibra, pueden no causar tanta saciedad como otras frutas. Entonces, esto deriva en una mayor ingesta de calorías en algunas personas.

Conoce los Alimentos prohibidos en la dieta cetogénica

¿Qué frutas puedo comer en la dieta cetogénica?
No es necesario eliminar por completo las frutas de la dieta cetogénica. Hay ejemplares que tienen una cantidad más baja de hidratos de carbono y, por lo tanto, no alteran el equilibrio de este plan alimenticio.

Los ejemplos más recomendados son los siguientes:

Aguacate: sí, es una fruta. Y quien realiza la dieta keto desde hace tiempo ya sabe que es un aliado en las preparaciones.
Moras: una opción interesante para añadir a alguna preparación líquida del desayuno. Los expertos en dieta cetogénica las incluyen como alternativas viables y amigables con el plan.
Tomates: también son frutas. Siempre los asimilamos a los vegetales, pero no es así. Inclúyelos con confianza en tu dieta keto.
Una publicación del sitio JAMA para pacientes pone en evidencia algunas complicaciones de la dieta keto al limitar las frutas. Según los expertos, ingerir solo 5-10 % de las calorías totales en carbohidratos, imposibilita obtener suficientes antioxidantes de los vegetales. Es decir, la limitación en la cantidad de fruta, podría repercutir en otros aspectos de la salud de manera negativa, más allá de facilitarnos una pérdida de peso.

Por eso se indica seguir una dieta cetogénica con el aval de un profesional de la salud. De esta manera, se puede llevar adelante una planificación adecuada para evitar carencias.

El plan keto no es fácil de cumplir a largo plazo. De acuerdo con una publicación del IndianJournal of Medical Research, el mayor problema es la sostenibilidad, ya que la mayoría cometeserios errores al prolongar los meses de empleo de la dieta o abandona en el corto plazo sinllegar a la pérdida de peso que se propuso en un inicio.

Las frutas y las verduras son un componente esencial de la alimentación equilibrada. Si vas a limitar su ingesta, es mejor que lo hagas con el apoyo y el asesoramiento de un nutricionista.

Fuente: https://netsaluti.com