

## Elaboración de un postre apto para dieta cetogénica Preparation of a dessert suitable for the ketogenic diet

Elsa Nathalie Barranco Ángeles<sup>a</sup>, Tania Hernández Sánchez<sup>b</sup>

---

### Abstract:

The ketogenic diet is defined as a diet high in lipids, adequate in protein and low in carbohydrates that causes ketosis. During fasting, the human body metabolizes fat deposits and fatty acids through beta-oxidation through lipolysis, giving rise to acetoacetic acid, beta-hydroxybutyrate and acetone-ketone bodies. In this way, cells can use them as precursors and generate adenosine triphosphate (ATP). The ketogenic diet stimulates the metabolic effects of fasting, forcing the human body to use fat as an energy source.

### Keywords:

Diet, ketosis, fats

---

### Resumen:

La dieta cetogénica se define como una dieta alta en lípidos, adecuada en proteínas y baja en hidratos de carbono que provoca cetosis. Durante el ayuno, el cuerpo humano metaboliza a través de la lipólisis los depósitos de grasa y los ácidos grasos a través de la betaoxidación, dando lugar al acetoacético, al beta-hidroxibutirato y a la acetona-cuerpos cetónicos. De este modo, las células pueden utilizarlos como precursores y generar adenosín trifosfato (ATP). La dieta cetogénica estimula los efectos metabólicos del ayuno, forzando al cuerpo humano a utilizar la grasa como fuente de energía.

### Palabras Clave:

Dieta, cetosis, grasas.

---

## Introducción

Actualmente se ha popularizado la práctica de la dieta cetogénica o los productos denominados keto, con el objetivo de reducir de peso y disminuir grasa corporal, sin embargo, esta dieta, en unos inicios fue diseñada para personas que padecía epilepsia o episodios convulsivos con la finalidad de disminuir su frecuencia. 1

Esta dieta al disminuir la cantidad de hidratos de carbono de la dieta e incrementar la ingesta de grasa, provoca que el organismo busque otras fuentes de energía eligiendo a las grasas. Los cuerpos cetónicos constituyen una super fuente de energía debido al efecto favorable sobre el metabolismo celular de distintos tejidos. El uso de la dieta cetogénica muestra beneficios en epilepsia y obesidad; además de promisorios resultados preliminares en desórdenes neurológicos, psiquiátricos, acné y cáncer. 1,2

En este régimen se activa el gen FGF21 (por su nombre en inglés fibroblast growth factor 21), que modula la lipólisis, eleva concentraciones de modificaciones de la función mitocondrial y microbiota, optimizando funciones neurovasculares y disminuyendo radicales libres y neurodegeneración. 1, 2

Una preocupación común es que, al elevarla ingesta grasa, aumentaría el riesgo de enfermedades cardiovasculares; sin embargo, reciente evidencia desestima esta teoría, sin encontrar asociación entre grasas saturadas y mortalidad o progresión de arterosclerosis. 2

---

a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0001-5485-6259>, Email:

[elsa\\_barranco9313@uaeh.edu.mx](mailto:elsa_barranco9313@uaeh.edu.mx)

b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-2119-8381>, Email: [tania.hernandez@uaeh.edu.mx](mailto:tania.hernandez@uaeh.edu.mx)

Fecha de recepción: 10/04/2024, Fecha de aceptación: 21/04/2024, Fecha de publicación: 05/06/2024

## Desarrollo

**1. Nombre de la práctica:** Budín de chocolate con aguacate.

**2. Objetivo de la práctica:**

Elaborar un postre apto para dieta cetogénica mediante el uso de aguacate

**3. Material necesario para la realización de la receta:**

Moldes, platos, batidora, colador.

**4. Insumos requeridos para su realización**

En la tabla 1 se enlistan los ingredientes para la elaboración de un budín de chocolate en aguacate

**Tabla 1.** Insumos para elaborar un postre apto para dieta cetogénica

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Aguacate	0.250	Kg
Leche de almendras sin azúcar	0.160	L
Extracto de vainilla	0.010	L
Cocoa en polvo sin azúcar	0.020	Kg
Fruto del monje	0.010	Kg

**5. Procedimiento:**

1. Sacar la pulpa del aguacate, sin hueso ni cascara.
2. Mezclar con la leche de almendras, fruto del monje y cocoa.
3. Licuar todos os ingredientes evitando grumos en el budín.
4. Colocar la mezcla anterior en una vaso o copa, decorar con fresas o frambuesas y dejar enfriar

## Conclusión

La dieta cetogénica es efectiva para bajar de peso, además, produce cambios metabólicos únicos, incluyendo mejoras del control glucémico y de concentraciones plasmáticas. Por todo esto puede establecerse que este régimen es una estrategia eficiente para el manejo de la obesidad y síndrome metabólico, sin embargo, deben ser prescritas por profesionales capacitados, quienes evalúen los riesgos y beneficios para cada paciente en particular. Finalmente, se requieren estudios para entender de mejor forma la

compleja respuesta individual a las intervenciones dietarías, seguridad, tolerancia, y eficacia.

## Referencias

- [1] Pérez Kast RC, Castro Cortez HD, Lozano Tavares A, Arreguín Coronado A, Urías Orona V, Castro García H. Dieta cetogénica como alternativa en el tratamiento de la obesidad. RESPYN Revista Salud Pública Y Nutrición. 2021;20(3):46-57. <https://doi.org/10.29105/respyn20.3-6>
- [2] Ferri, N. L. Dieta cetogénica, aspectos clínicos. aplicación dietética. 2020. Obtenido [https://metabolicas.sjdhospitalbarcelona.org/sites/default/files/Dieta\\_Cetogenica.pdf](https://metabolicas.sjdhospitalbarcelona.org/sites/default/files/Dieta_Cetogenica.pdf)