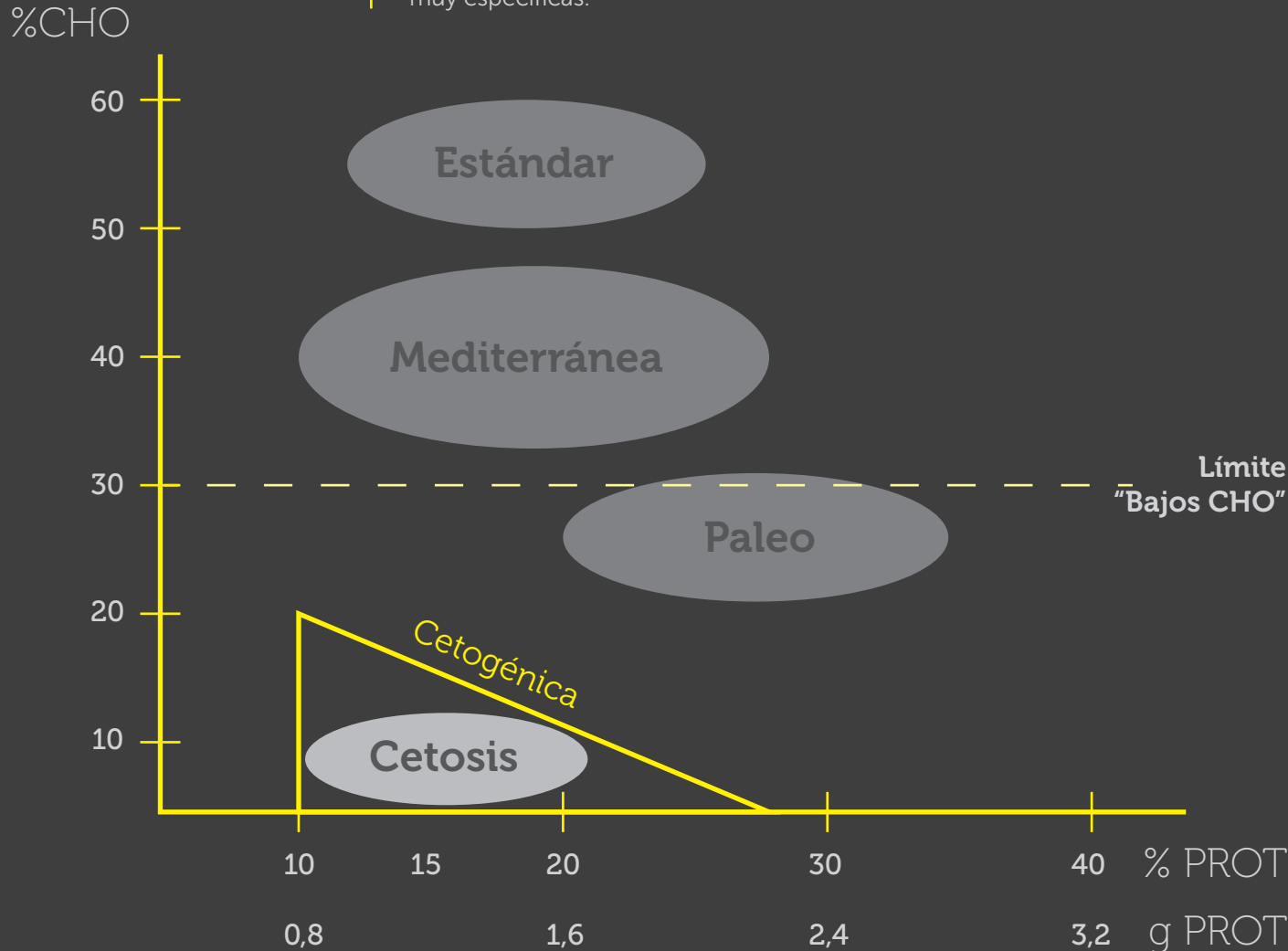


# Dietas: Proteínas y carbohidratos

Este gráfico representa el contenido de carbohidratos y proteínas de diferentes dietas. Para que una dieta pueda ser cetogénica debe contener menos de 50g de carbohidratos al día y el porcentaje de proteínas debería ubicarse en torno al 15%. Esto es entre 0,8 a 1,8 g/kg de peso con el fin de evitar la gluconeogénesis. Como se puede apreciar las condiciones para mantener un estado de cetosis son muy específicas.



## Cuerpos Cetónicos según estado fisiológico



Adaptado de: Mark Evans M, Cogan K. y Egan B. **Metabolism of ketone bodies during exercise and training: physiological basis for exogenous supplementation.** J Physiol 595.9 (2017). 2857-71.