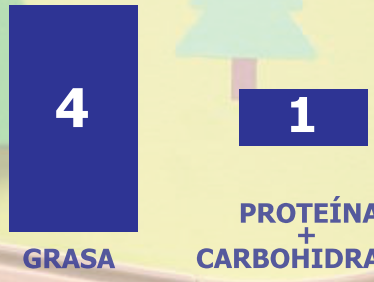


La **Dieta Cetogénica** original, también conocida como dieta cetogénica clásica, fue utilizada por primera vez en 1923, por el Dr. Russell Wilder, en la Clínica Mayo en los Estados Unidos.

Hay **5 variaciones** de la dieta cetogénica que son efectivas para enfermedades como la epilepsia, otros trastornos neurológicos, y algunos tipos de cancer. Estas variaciones vienen dadas por su **relación de macronutrientes**.

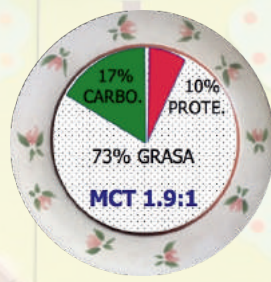
La **relación de macronutrientes** de la dieta cetogénica clásica es de **4:1**

Esto quiere decir que por cada 4g de grasa hay 1g de proteína y de carbohidrato combinados.



Las grasas tienen casi el doble de energía que las proteínas o que los hidratos de carbono.  
**1g Grasa = 9 Calorías**  
**1g Prot. = 4 Calorías**  
**1g Carbo = 4 Calorías**

Si está considerando una dieta cetogénica para fines médicos, póngase en contacto con un médico especialista.



**Dra. Mar Begara - Pediatra**

[info@marbegara.com](mailto:info@marbegara.com)

[medchef@ketocurian.com](mailto:medchef@ketocurian.com)

**Alicia Artigas - Nutricionista/Chef**

