

Carrasco Wellness and Diabetes Care LLC

Atención personalizada para la diabetes y apoyo de enfermería, en español e inglés, que promueve una salud duradera y resultados significativos.

DIETA CETOGÉNICA Y DIABETES: LO QUE DEBE SABER

La dieta cetogénica, o dieta keto, es una forma de comer con **muy pocos carbohidratos**, como pan, arroz, pasta, dulces y refrescos. Estos alimentos suelen subir mucho el azúcar en la sangre.

Para muchas personas con **diabetes tipo 2**, comer menos carbohidratos puede ayudar a mantener el azúcar más controlada y evitar subidas fuertes después de comer. Cuando se comen pocos carbohidratos, el cuerpo usa la **grasa como energía** en lugar del azúcar. Algunas personas sienten menos hambre, bajan de peso y, con el tiempo, pueden necesitar menos medicamentos para la diabetes.

Esta forma de comer puede ayudar a algunas personas, pero **no es adecuada para todos**, por eso es importante hacerlo con orientación médica.



No tiene que hacerlo solo.

Trabajar conmigo, como profesional de salud especializado en diabetes, puede ayudarle a ver si la dieta keto es adecuada para usted. Juntos podemos:

- Mejorar sus niveles de azúcar de manera segura
- Ajustar medicamentos si es necesario con el apoyo de su medico
- Crear un plan que se adapte a su vida diaria

👉 ¿Listo/a para el siguiente paso?

Programe una consulta de educación en diabetes y empecemos a crear un plan que apoye su salud y sus objetivos a largo plazo.

Aviso de seguridad

Esta información es solo educativa, no es consejo médico. La dieta keto no es segura para todos, especialmente si usa insulina, ciertos medicamentos para la diabetes, está embarazada, tiene problemas de riñón o antecedentes de trastornos alimentarios. No cambie sus medicamentos sin hablar con su profesional de salud. Hable con su médico, enfermero/a o educador/a en diabetes antes de probarla.