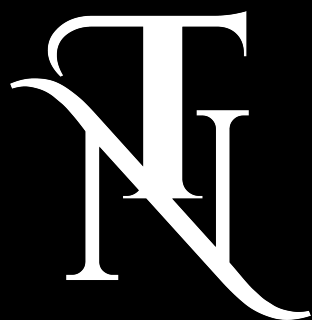




GLOSARIO · TENDENCIAS NEREMI

Glosario Keto, antiinflamatoria y lipedema

Las palabras que aparecen todo el rato en este tema,
explicadas en claro y sin promesas.

www.tendenciasneremi.com

Este glosario define los términos clave del tema para mantener la coherencia y explicar conceptos complejos con lenguaje claro.

Está pensado para consultarlo, no para leerlo de un tirón. Cuando te encuentres una de estas palabras en un artículo, en una consulta o en un vídeo, vuelve aquí y busca su bloque.

1. Cetosis: qué es y qué no es

Cetosis

Estado metabólico en el que el cuerpo produce cuerpos cetónicos a partir de la grasa y los usa como fuente de energía. En dieta Keto se busca la cetosis nutricional, no una situación patológica.

Cetosis nutricional

Cetosis controlada inducida por una dieta muy baja en hidratos de carbono. No debe confundirse con cetoacidosis diabética.

Cetoacidosis diabética

Complicación médica grave, especialmente relacionada con diabetes, que requiere atención urgente. No debe confundirse con cetosis nutricional.

Cuerpos cetónicos

Moléculas producidas por el hígado a partir de ácidos grasos cuando hay baja disponibilidad de glucosa.

2. Formas de comer bajas en hidratos

Dieta Keto

Patrón alimentario muy bajo en hidratos de carbono, moderado en proteína y alto en grasa, diseñado para inducir cetosis nutricional.

Dieta cetogénica médica

Terapia clínica usada en contextos específicos, como epilepsia resistente, bajo supervisión especializada. No es lo mismo que una Keto divulgativa para pérdida de peso.

Low carb

Dieta baja en carbohidratos. Puede ser más flexible que Keto y no siempre busca cetosis.

Keto mediterránea

Enfoque de dieta Keto que prioriza aceite de oliva, pescado, huevos, aguacate, frutos secos naturales, semillas, verduras bajas en carbohidratos y alimentos reales.

Keto sucia

Forma de Keto basada en embutidos, bacon, nata, mantequilla, quesos grasos y ultraprocesados bajos en carbohidratos. No es el enfoque recomendado para Tendencias NereMi.

Keto flu

Conjunto de síntomas que pueden aparecer al iniciar Keto: cansancio, dolor de cabeza, mareos, calambres, irritabilidad, estreñimiento o niebla mental. No es una gripe real.

3. Nutrientes que se nombran a todas horas

Hidratos de carbono

Macronutriente presente en alimentos como pan, pasta, arroz, fruta, legumbres, patata, azúcar y cereales. En Keto se reducen mucho, pero no deben demonizarse.

Fibra

Tipo de carbohidrato no digerible que favorece salud digestiva, saciedad y tránsito intestinal. En Keto debe cuidarse mediante verduras bajas en carbohidratos, semillas y frutos secos naturales.

Electrolitos

Minerales como sodio, potasio y magnesio. Pueden ser relevantes en la adaptación a Keto, pero no deben suplementarse sin contexto si hay enfermedad renal, hipertensión o medicación.

4. Analítica y metabolismo

LDL

Lipoproteína conocida como colesterol LDL. Puede aumentar en algunos perfiles con dieta Keto, especialmente si hay exceso de grasas saturadas.

HDL

Lipoproteína conocida como colesterol HDL. Suele mencionarse como colesterol “bueno”, aunque la salud cardiovascular requiere mirar el perfil completo.

Triglicéridos

Tipo de grasa en sangre. Pueden mejorar en algunas personas al reducir azúcar, alcohol y harinas refinadas, pero requieren valoración global.

Glucosa

Azúcar principal en sangre. Su control es relevante en diabetes, resistencia a la insulina y salud metabólica.

Insulina

Hormona que ayuda a regular la glucosa en sangre. La resistencia a la insulina se relaciona con alteraciones metabólicas.

Resistencia a la insulina

Situación en la que las células responden peor a la insulina. Puede asociarse a obesidad, sedentarismo, dieta de baja calidad y riesgo metabólico.

Déficit calórico

Situación en la que se ingiere menos energía de la que se gasta. Es relevante para la pérdida de grasa, aunque no explica todo por sí solo.

Masa muscular

Tejido activo importante para fuerza, movilidad, metabolismo y envejecimiento saludable. Debe protegerse durante cualquier pérdida de peso.

Metabolismo basal

Energía que el cuerpo necesita para funciones básicas en reposo.

5. Inflamación y calidad de la comida

Dieta antiinflamatoria

Patrón alimentario que prioriza alimentos frescos, aceite de oliva, verduras, frutas adaptadas, pescado, frutos secos, semillas, legumbres y cereales integrales cuando encajan, y reduce ultraprocesados, alcohol frecuente, azúcar añadido y carnes procesadas.

Inflamación de bajo grado

Estado inflamatorio persistente y leve asociado a diversos factores de estilo de vida y salud metabólica. No debe simplificarse como algo que se “elimina” con un alimento concreto.

Antioxidantes

Compuestos presentes en muchos alimentos vegetales que ayudan a contrarrestar procesos oxidativos. No deben presentarse como curas.

Ultraprocesados

Productos industriales con formulaciones complejas, a menudo ricos en azúcar, sal, grasas de baja calidad, harinas refinadas o aditivos. Conviene reducirlos, no crear miedo irracional.

6. Lipedema y sistema linfático

Lipedema

Condición crónica caracterizada por acumulación desproporcionada de tejido graso, habitualmente en piernas y a veces brazos, con dolor, sensibilidad, pesadez y hematomas frecuentes.

Linfedema

Acumulación de líquido por alteración del sistema linfático. No es lo mismo que lipedema, aunque pueden coexistir.

Edema

Acumulación de líquido en tejidos. Puede tener muchas causas y requiere valoración si es persistente, doloroso o aparece de forma brusca.

Lipolinfedema

Situación en la que el lipedema se combina con alteración linfática y edema.

Compresión

Uso de prendas o vendajes de compresión para ayudar a manejar síntomas como dolor, pesadez o edema. Debe indicarse y ajustarse por profesionales.

Drenaje linfático manual

Técnica de fisioterapia especializada que puede formar parte del manejo conservador en algunos casos. No debe venderse como cura.

7. Movimiento y autocuidado

Ejercicio de bajo impacto

Actividad que reduce carga articular excesiva, como caminar, nadar, bicicleta suave o ejercicio en agua.

Fuerza adaptada

Entrenamiento de fuerza ajustado a la capacidad, dolor, movilidad y contexto de la persona.

Autocuidado

Conjunto de hábitos que ayudan al bienestar físico y emocional: descanso, movimiento, alimentación, organización, hidratación, piel, gestión del estrés y apoyo.

Relación sana con la comida

Forma de alimentarse sin culpa, miedo extremo, obsesión o rigidez constante. Es una prioridad en contenidos de salud.

Entender las palabras es el primer paso para no tragarte cualquier promesa.

AVISO RESPONSABLE

Este glosario es informativo y divulgativo. No sustituye la valoración de un profesional sanitario o dietista-nutricionista, ni sirve para autodiagnosticarse. Si tienes una enfermedad diagnosticada, tomas medicación, estás embarazada, das lactancia, tienes antecedentes de trastornos de la conducta alimentaria o sospechas que puedes tener lipedema, consulta con un profesional cualificado antes de cambiar tu alimentación o tu rutina.



Guárdalo y vuelve cuando lo necesites

Tener claras las palabras te ahorra sustos, comparaciones injustas y dietas que no eran para ti.

www.tendenciasneremi.com