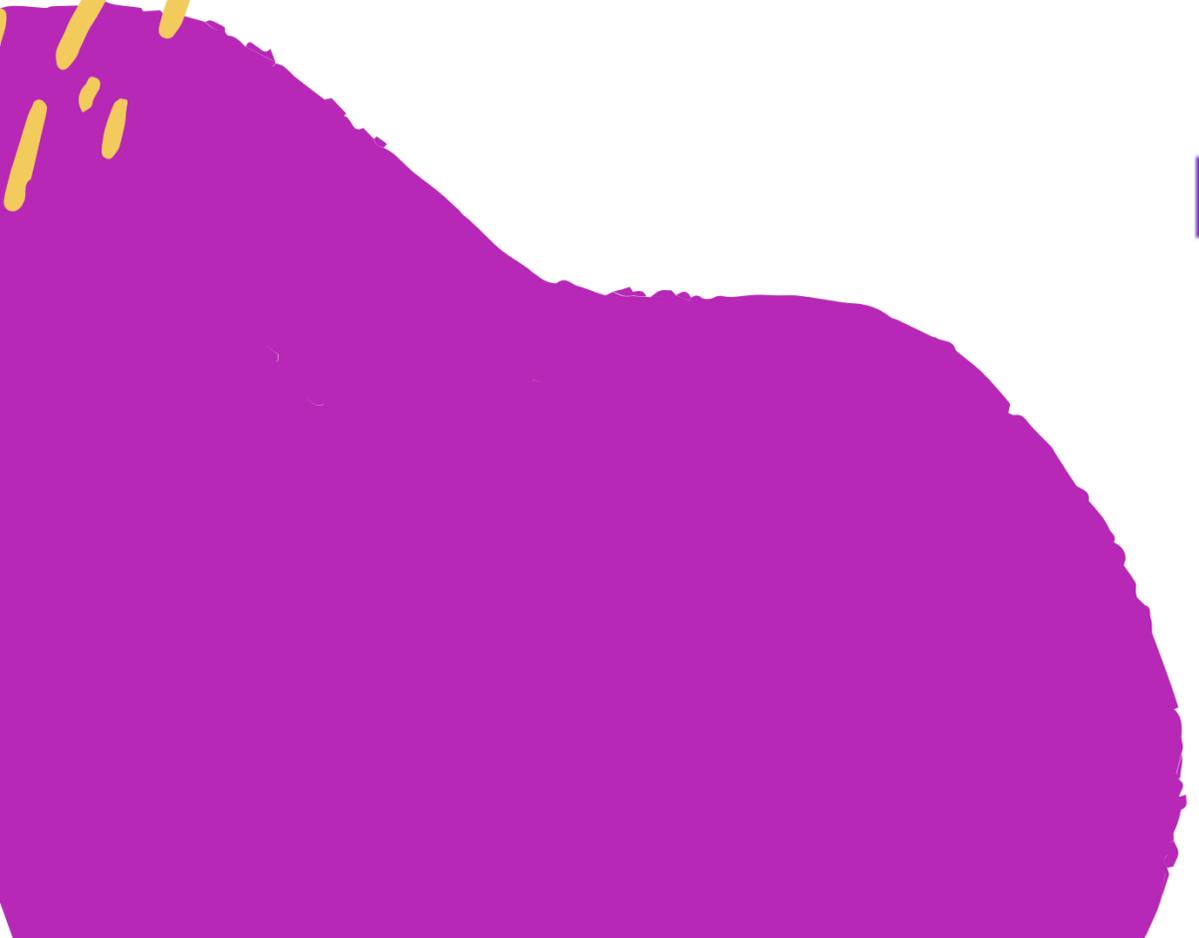


KETOTERAPIA

SALUD INTEGRATIVA

GUÍA SOP





INFORMACIÓN LEGAL

Gracias por adquirir esta guía de SOP

Esta prohibida la venta y distribución de esta Guía de SOP sin permiso expreso de Paula Arenas

Todos los derechos de Ketoterapia están reservados a Paula Arenas

Cada copia tiene un rastro electrónico que lo liga a la persona que lo adquiere directamente de Paula Arenas, no lo compartas.

Paula Arenas no se hace responsable de cualquier consecuencia derivada del uso de este manual.

Lo que Paula Arenas ha expuesto en esta guía está basada en sus propias experiencias personales y en años de investigación. Como profesión sanitaria es Fisioterapeuta, no es médico ni nutricionista.

También tiene formación en Dietética y Nutrición, Coach de salud, Especialista en Flores de Bach, Experto en Acupuntura, Nutrición energética y Especialista en Descodificación Natural.





HOLA!

Soy Paula Arenas :)

¡¡¡¡¡BIENVENIDA!!!!

Aquí encontrarás todo lo que necesitas saber para adaptar tu menú a una dieta expresamente diseñada para chicas diagnosticadas o con síntomas de Síndrome de Ovario Poliquístico.

¡Yo te acompaño!



Toda mi vida está dedicada a las terapias y a la salud, soy Fisioterapeuta Integrativa, así que me dedico a intentar por todos los medios que la persona que viene a mi consulta mejore.

Estoy especializada en dieta terapéutica, en ejercicio terapéutico, en relación mente-cuerpo y soy coach de gestión emocional. Soy una amante del por qué de todo y así es como llegué hasta aquí, pudiendo ayudarte como yo lo hice conmigo misma a través del estudio y de la experimentación... y para qué mentir, a través de fallos y errores que cometí y que me ayudaron a filtrar bien qué necesito para estar **contenta y sana.**

ÍNDICE

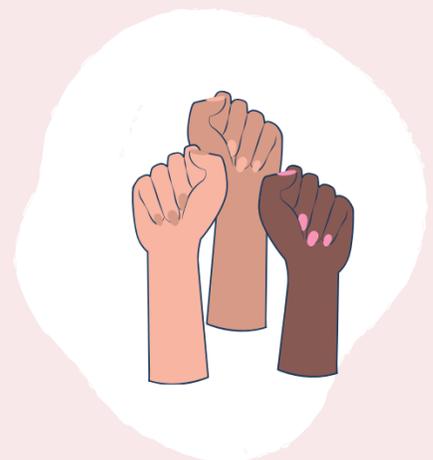
Guía de SOP



Sección 1: SOP. No estás sola.



Sección 2: Dieta y Recetas



Sección 3: Dudas Frecuentes y cómo aguantar más de 3 días de dieta



SECCIÓN 1: NO ESTÁS SOLA ¿ESTÁS PREPARADA PARA CAMBIAR TU SALUD?

Girl
power



TE ANIMARÉ PRIMERO CON OBJETIVOS Y METAS, Y TE VOY A ENSEÑAR MENSAJES REALES DE MUJERES QUE HAN CAMBIADO SU ALIMENTACIÓN MEJORANDO ASÍ SU SOP Y LOS SÍNTOMAS ASOCIADOS.



El primer (y único) objetivo ERES TÚ

Vamos a cambiar tu paradigma. Ahora en vez de pensar en tí como un objeto a merced de la situación, obsérvate como una persona con capacidad de autolidiar consigo misma y elegir cómo quiere vivir.

El primer paso es: Mírate y cree en tí.

y responde... **¿QUÉ TE GUSTARÍA MEJORAR?**





No eres la única pasando por esto...

Somos muchas las que lidiamos con los síntomas del Síndrome de Ovario Poliquístico, y muchas de nosotras no nos conocemos, pero nos sentimos unidas...te unes tú también?

Cuéntanos tu caso en nuestro grupo de Facebook SOP (Síndrome de Ovario Poliquístico) y dietoterapia

Como acabas de llegar empezaremos por el principio

¿QUÉ ES SOP?

Síndrome de Ovario Poliquístico

Es un proceso hormonal, donde se genera un desequilibrio que provoca unos síntomas específicos en el cuerpo.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Según la Androgen excess society en 2006 los criterios para diagnosticar son dos:

- Hiperandrogenismo
- Ovario Poliquístico o Anovulación/disovulación

Tabla 1.

Criterios diagnósticos del Síndrome de ovario poliquístico

	Criterios diagnósticos	Hiperandrogenism o clínico	Hiperandrogenismo analítico	Morfología ovárica
NIHCD1990	Anovulación/disovulación + hiperandrogenismo clínico/analítico	Hirsutismo Acné Alopecia	ITL TT A4 SDHA	No
Rotterdam 2003	Al menos dos de: <ul style="list-style-type: none">○ Anovulación / disovulación○ Hiperandrogenismo clínico / analítico○ Ovario poliquístico	Hirsutismo Acné Alopecia	ITL TT SDHA	12 ó más folículos de 2-9 mm de diámetro y/o volumen ovárico > 10 cc
AES 2006	Hiperandrogenismo clínico/analítico + al menos uno de: <ul style="list-style-type: none">○ Anovulación / disovulación○ Ovario poliquístico	Hirsutismo	T libre TT SDHA y A4	12 ó más folículos de 2-9 mm de diámetro y/o volumen ovárico > 10 cc

AES: Androgen excess society. NICHD: National Institute of Child Health and Human Development. A4: Androstenodiona. ITL: Índice de testosterona libre. TT: Testosterona total. SDHA: Sulfato de dehidroepiandrosterona. T: Testosterona.



Paso a paso

Todos los criterios diagnósticos



CRITERIO 1

Síntomas de androgenismo

Todos los síntomas que podemos ver fácilmente que indican que disponemos de más hormonas masculinas de la cuenta



Exceso de vello en la cara, el pecho, el abdomen o los muslos.
Subida de peso en abdomen
Acné o piel grasa
Manchas y piel gruesa de color marrón o negro.
Alopecia androgénica



ALL FOR WOMEN

CRITERIO 2

Quistes en los ovarios o anovulación/disovulación

Este criterio tiene dos opciones porque puede que suceda una cosa u otra, o las dos, pero solo con uno es un criterio que diagnostica junto con el primer criterio el SOP.

Menstruaciones irregulares
Menstruaciones dolorosas
Infertilidad
Anovulación (no ovulas)

Los quistes solo son visibles mediante una ecografía. Se generan por estimulación excesiva de los ovarios..

SÍNTOMAS ASOCIADOS

Se complica la cosa... y aparecen más síntomas del desequilibrio de tu cuerpo...

- Hiperprolactinemia
- Sobrepeso u obesidad
- Cansancio
- Depresión y bajo ánimo
- Dolores musculares y articulares
- Hipotiroidismo

SI TIENES MÁS SÍNTOMAS ES SIGNO DE QUE TU CUERPO ESTÁ EN DESEQUILIBRIO GENERAL. ES ACONSEJABLE ESTUDIAR TU CASO ESPECÍFICO Y ABARCARLO DESDE UNA PERSPECTIVA GLOBAL!

BASE DEL SOP

Resistencia a la insulina

La mayoría de las mujeres que tienen SOP presentan resistencia a la insulina y las que lo desconocen seguramente también.

Esta es la causa de que a muchas nos receten metformina, para controlar el azúcar en sangre.

Aquí apostamos por regular la dieta ya que es la opción más natural.

La resistencia a la insulina está provocada por años de ingesta de hidratos de carbono simples como el azúcar blanco, los postres, la bollería, el arroz, el pan o la pasta procesadas.... Todo esto al entrar en tu cuerpo se convierte en glucosa (mucho glucosa) y tendrás que segregar mucha insulina para que tu cuerpo pueda mantener su equilibrio (si no puedes segregar esta insulina es cuando tienes diabetes).

La resistencia a la insulina ocurre cuando tu cuerpo pone límite a la insulina porque las células tienen que limitar la cantidad de azúcar que aceptan, demandando más insulina que antes. Hay así más insulina en sangre, y segregamos más para equilibrar la sangre.

ESTE PROCESO ESTÁ DIRECTAMENTE RELACIONADO CON EL SISTEMA HORMONAL

BASE DEL SOP

Resistencia a la insulina

He aquí la causa de todo!

La insulina interactúa con nuestros ovarios hiperestimulándolos y generando más hormonas de las que necesitas... es decir, desregulándolo todo y creando síntomas debido a esta hiperestimulación.

Qué debemos hacer? primero: controlar la ingesta de glucosa, y segundo: quemar la que nos sobre.

Es decir, ejercicio y dieta es la clave. Algunas me diréis que os van bien los suplementos, o las pastillas anticonceptivas o los medicamentos que os receta el médico, y ahí no me voy a meter. Solo ofrezco la versión pro del cuidado personal para que lo sepas y puedas aplicarlo, siendo libre de elegir lo que más te cuadre con tu manera de pensar.

CASOS REALES

Datos de investigación

Estos son los casos reales de mujeres que contestaron a la encuesta que hice en Mayo de 2020.





Estos son los síntomas de las mujeres que han participado en la investigación

El síntoma que más presentan las mujeres entrevistadas con SOP es el sobrepeso (59,6%), la barriga prominente (50,9%), y la menstruación irregular (54,4%).

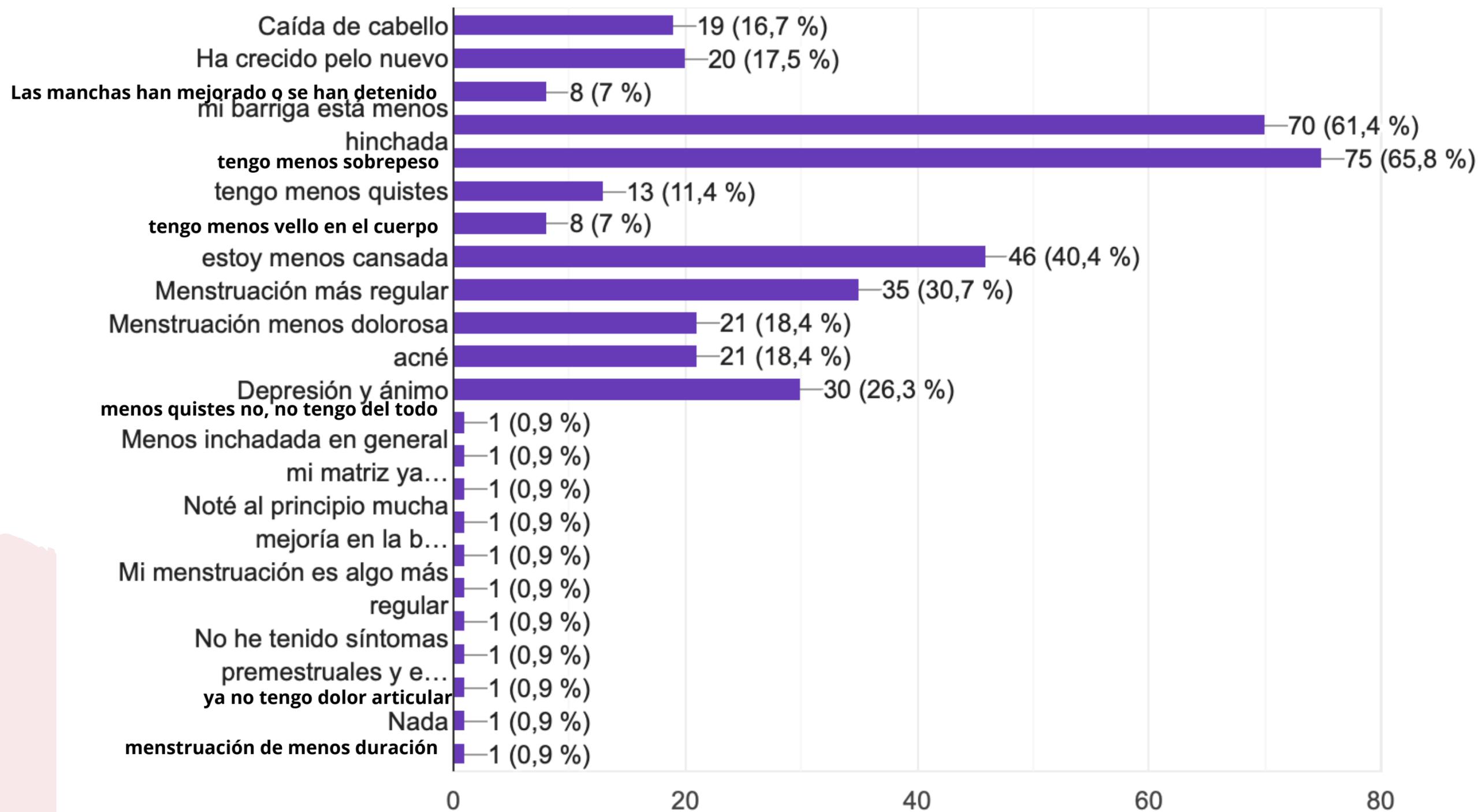
Cerca de la mitad de las chicas también presentan quistes en los ovarios (47,4%), cansancio (45,6%), hirsutismo (40,4%) y depresión o ánimo bajo (40,4%).

Por último al 34,2% presenta alopecia androgénica, el 34,2% tiene menstruaciones dolorosas y el 21,1% manchas en la piel. El acné es algo menos común, con solo un 5,3% de presencia.



Síntoma que ha mejorado

114 respuestas

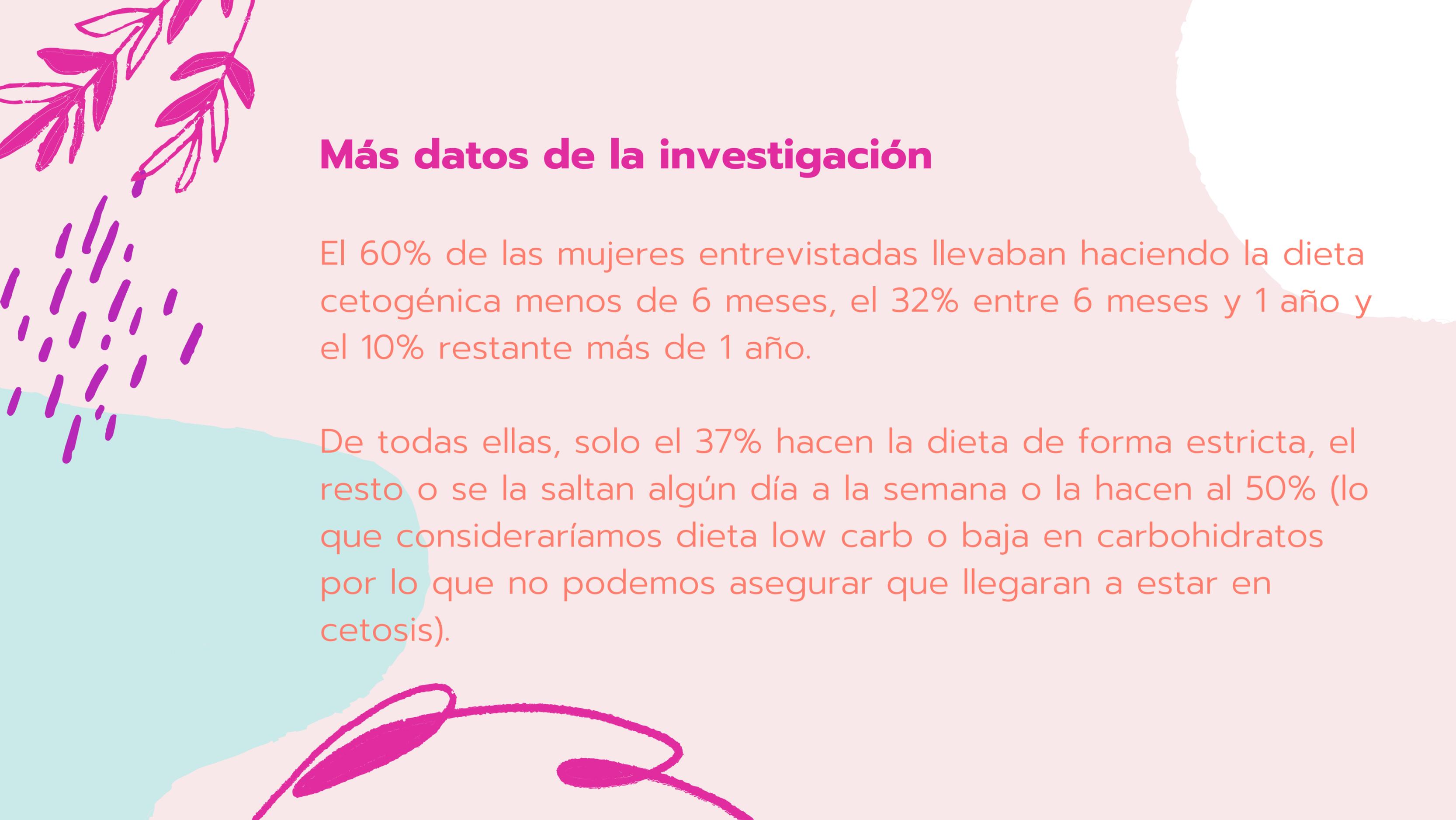


Lo que vemos en la tabla

El síntoma que más mejora con una dieta baja en hidratos de carbono es el sobrepeso (65,8%!). También mejora MUCHO el cansancio, las menstruaciones que se hacen más regulares y menos dolorosas y el ánimo!

Los síntomas más difíciles: el 11,4% de las chicas objetivaron una disminución de quistes en los ovarios, el 16,7% de las chicas objetivaron una disminución en la caída del cabello y un 17% tuvo un incremento de su crecimiento, el 7% mejoró en sus manchas, un 18% mejoró en su acné (recordemos que solo el 5,3% se quejaba principalmente de acné como síntoma importante), y otro 7% ha mejorado del hirsutismo o vello en el cuerpo.

Genial, no?!!!



Más datos de la investigación

El 60% de las mujeres entrevistadas llevaban haciendo la dieta cetogénica menos de 6 meses, el 32% entre 6 meses y 1 año y el 10% restante más de 1 año.

De todas ellas, solo el 37% hacen la dieta de forma estricta, el resto o se la saltan algún día a la semana o la hacen al 50% (lo que consideraríamos dieta low carb o baja en carbohidratos por lo que no podemos asegurar que llegaran a estar en cetosis).



Más datos de la investigación

Un dato importante es que el 20% de las mujeres encuestadas toman ANTICONCEPTIVOS. Estos ya sabemos que disminuyen la sintomatología de SOP como las menstruaciones dolorosas o los quistes, por lo que esta investigación no es concluyente.

El 28,6% de las encuestadas ha dicho que no consume lácteos, por lo que se ve una tendencia a limitar su consumo. La causa podría ser el aumento de intolerancias que se evidencian en la actualidad. No se ha demostrado la relación con el SOP.



Más datos de la investigación

Para concluir, en torno al 15% de las mujeres encuestadas dice tener una mejoría del 100% en su sintomatología, un 50% dice tener una mejoría del 50% y el 25% de las mujeres de un 20%.

De todas, solamente 5 personas han dicho no tener mejoría ninguna o muy poca en su sintomatología... de 115 mujeres!

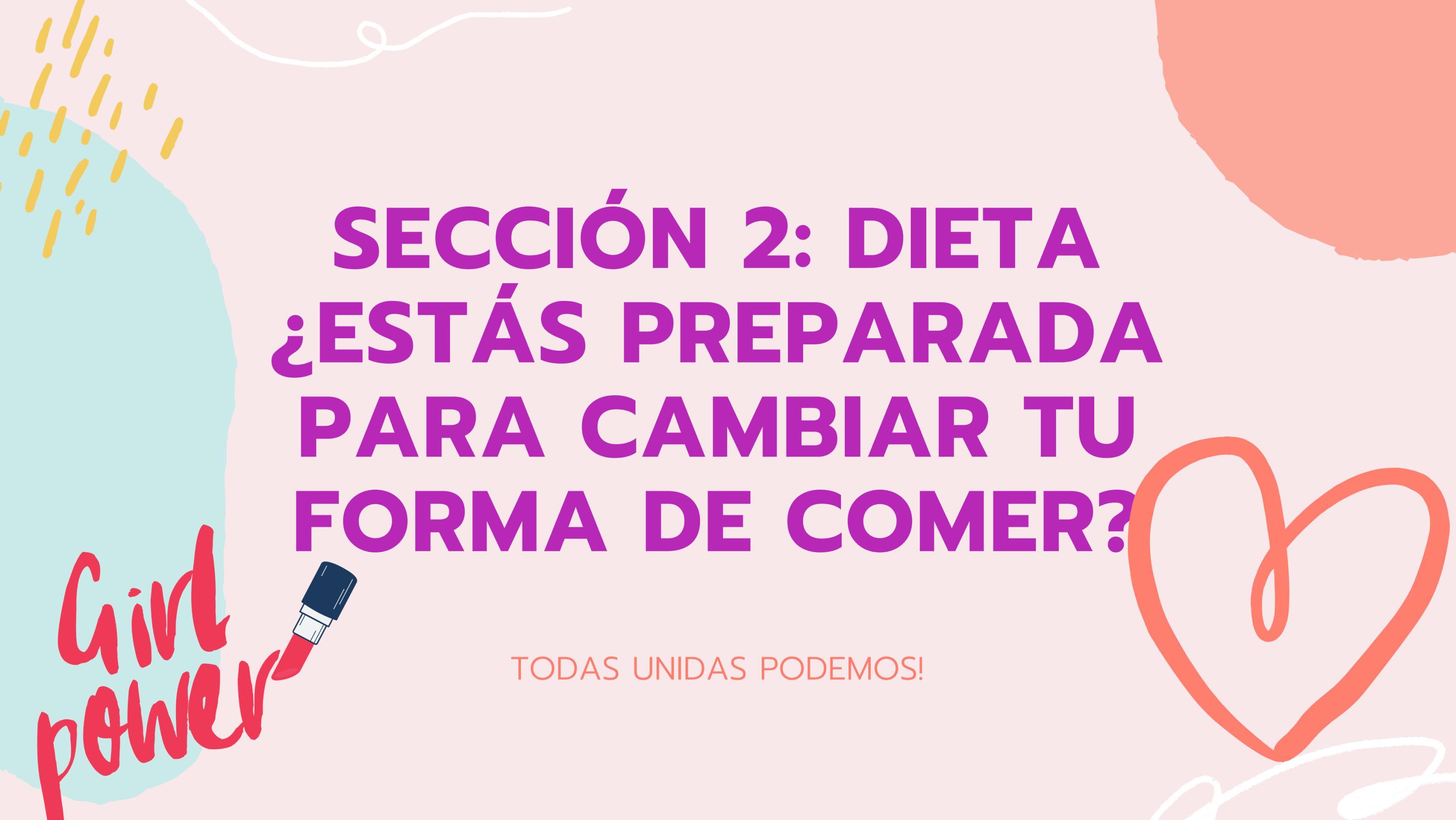


Más datos de la investigación

A pesar de que solo el 37% hacen la dieta a rajatabla, el 70% del total de las mujeres han notado mejoría de los síntomas en 1 mes, y un 20% al cabo de los dos meses.

Esto se debe a que una dieta baja en hidratos de carbono y alimentos procesados obtiene una mejoría en la salud, sin necesidad de estar en cetosis.





SECCIÓN 2: DIETA

¿ESTÁS PREPARADA PARA CAMBIAR TU FORMA DE COMER?

Girl
power



TODAS UNIDAS PODEMOS!

Prepárate para entender de nutrición fácil!

Todo es más fácil de lo que piensas. Todos deberíamos tener información sobre alimentación desde pequeños, nos ahorraríamos muchos malestares.

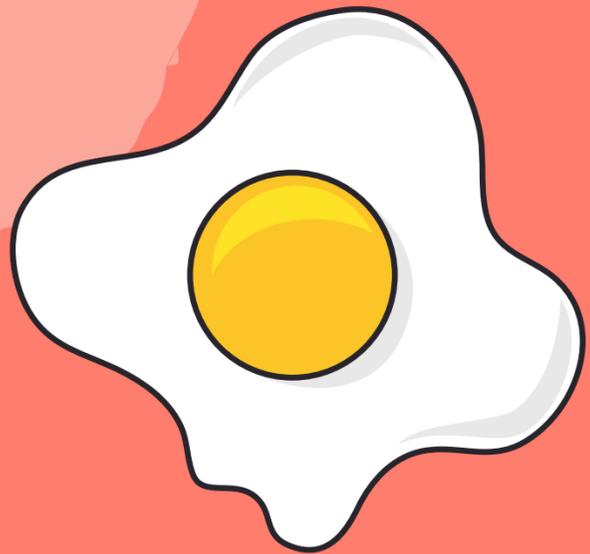
Allá vamos!



Aquí tienes información básica sobre

DIETA KETO

DIETA CETOGÉNICA, BAJA EN HIDRATOS
DE CARBONO, SIN AZÚCAR, SALUDABLE.



¿CUÁLES SON LOS PILARES BÁSICOS DE ESTA FORMA DE COMER?

PUNTOS IMPORTANTES PARA COMENZAR

FOOOD!!!

A SABER...

DURANTE LOS PRIMEROS 21 DÍAS TU CUERPO VA A APRENDER (RECORDAR) COMO DEBE USAR LA GRASA EN LUGAR DE LA GLUCOSA COMO SU FUENTE DE ENERGÍA. DESPUÉS DEPENDIENDO DE TU DESEQUILIBRIO HORMONAL TARDARÁ DE 3 MESES A DOS AÑOS EN EQUILBRARSE POR COMPLETO.

VAMOS A EMPEZAR A LIBERAR TU CUERPO DEL CORSÉ DEL AZÚCAR!

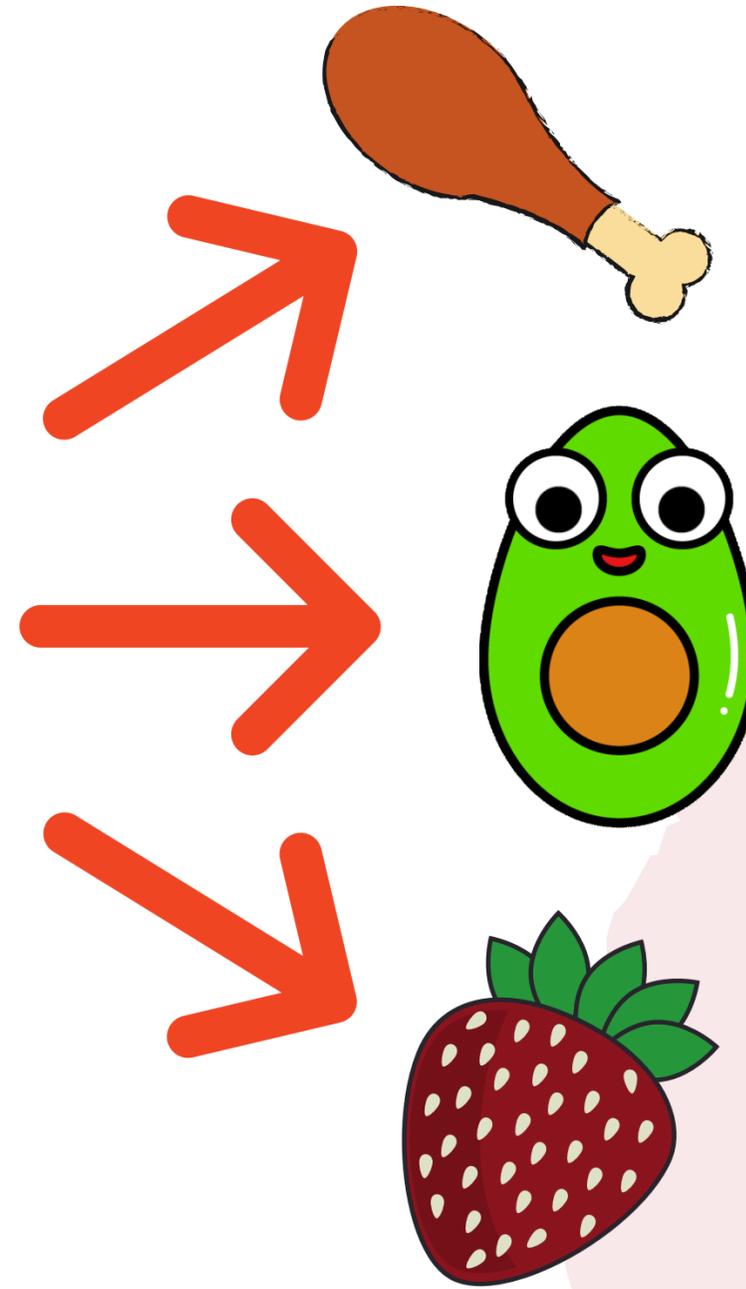
AHORA TE VOY A CONTAR QUÉ NUTRIENTES NECESITAMOS Y CÓMO SE ORGANIZAN DE FORMA RÁPIDA.

LOS MACROS

LOS LLAMADOS MACROS SON LOS MACRONUTRIENTES (NUTRIENTES PRINCIPALES DE TU CUERPO) Y SON:

PROTEÍNAS, GRASAS E HIDRATOS DE CARBONO.

ESTOS SON LOS NUTRIENTES ESENCIALES PARA LA SUPERVIVENCIA. APRENDE CÓMO FUNCIONAN EN TU CUERPO Y A QUÉ SE DEDICAN, PUES TU VIDA DEPENDE DE ELLO.





PROTEÍNAS



¿QUÉ PROTEÍNAS CONSUMIR?

CARNE
PESCADO
HUEVO

MUCHOS OTROS ALIMENTOS
TIENEN PROTEÍNAS, PERO ESTOS
SON LOS QUE TIENEN MÁS ALTO
NIVEL





Las proteínas tienen que estar en todos los platos, pues son los ladrillos de nuestro cuerpo. Las proteínas se forman con aminoácidos, que luego en el cuerpo se distribuyen según nuestras necesidades.





GRASAS

¿QUÉ GRASAS CONSUMIR?



ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
MANTEQUILLA O GHEE
ACEITE DE COCO
ACEITE DE AGUACATE

TAMBIÉN CUENTAN COMO GRASA
EL AGUACATE, LOS HUEVOS, LA
CARNE Y LOS PESCADOS GRASOS,
Y LOS FRUTOS SECOS.

Las grasas son indispensables para nuestro organismo. Recubren todo nuestro sistema nervioso haciendo que funcione y se ha demostrado la importancia de las grasas en el tratamiento de las enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.





En los últimos años se han demonizado a las grasas, minusvalorando su importancia en el cuerpo. A la vez que se ha incrementado el consumo de hidratos de carbono refinados, azúcar y productos procesados (que parece tener más que ver con la mala fama del colesterol que la propia grasa).

En la alimentación actual comemos grasas (las de la carne y el pescado por ejemplo), más grasas saturadas procesadas (de patatas fritas de paquete o bollería), más hidratos de carbono refinados (como el pan o la pasta). Esto se traduce a DEMASIADAS grasas, teniendo en cuenta que los hidratos de carbono que no quemamos al momento se convierten también en GRASA!!!!





**HIDRATOS
DE
CARBONO**

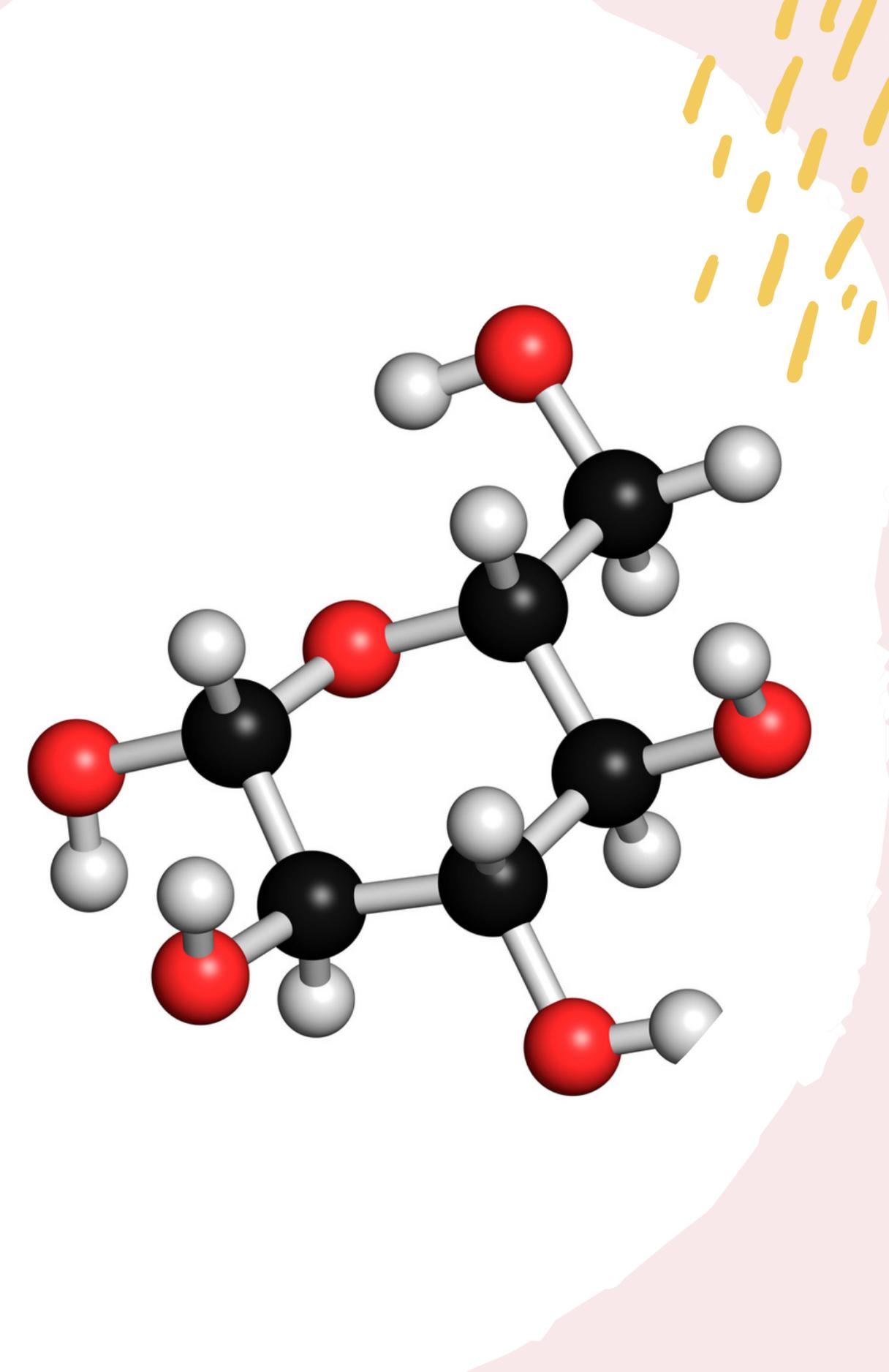


¿QUÉ HIDRATOS CONSUMIR?

VERDURAS DE HOJA
VERDURAS EN GENERAL
FRUTOS ROJOS

TAMBIÉN TIENEN HIDRATOS LOS
FRUTOS SECOS, LOS QUESOS Y LA
ALGUNOS OTROS ALIMENTOS EN
UN PORCENTAJE MENOR QUE
TAMBIÉN HAY QUE TENER EN
CUENTA..

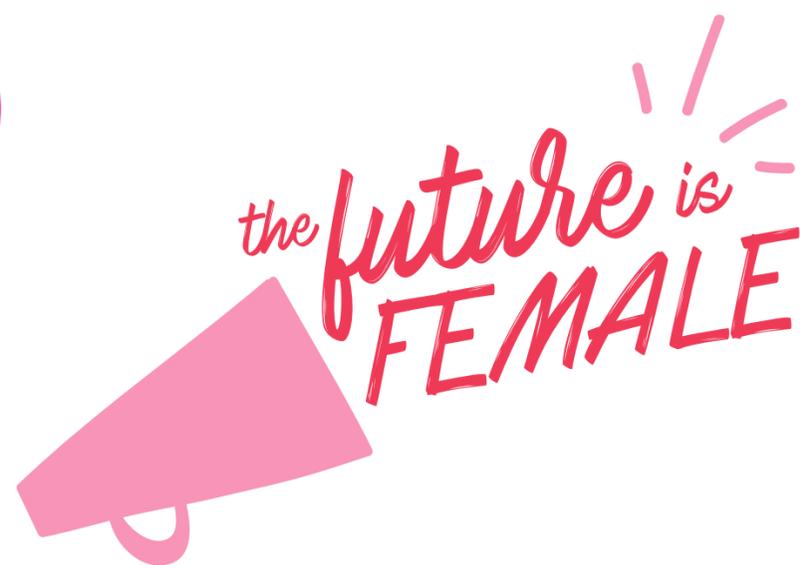




LOS HIDRATOS DE CARBONO SON AZÚCAR. TRAS LA INGESTA, SE DESCOMPONEN EN EL CUERPO EN MOLÉCULAS MÁS PEQUEÑAS (GLUCOSA). ESTA GLUCOSA ESTÁ ASOCIADA A UN MECANISMO QUE TIENE EL CUERPO PARA QUE LA INGIERA LA PROPIA CÉLULA PARA DARLE DE COMER Y TENER ENERGÍA PARA FUNCIONAR. GRACIAS A LA INSULINA, SEGREGADA POR EL PÁNCREAS, LA GLUCOSA ACCEDE A LAS CÉLULAS DE TU CUERPO.

ESTA GLUCOSA SUBE TU NIVEL DE INSULINA EN SANGRE. SI ESTÁ MUY ELEVADO AFECTA A TU SISTEMA ENDOCRINO Y RESPONDE CON UN DESEQUILIBRIO DEL MISMO, POR LA PRODUCCIÓN EN EXCESO. MANTENEMOS EL CONSUMO BAJO EN AZÚCAR EN LA DIETA PARA EVITAR EL ALTO ÍNDICE DE INSULINA EN EL CUERPO, Y ASÍ CONTROLAR Y EQUILIBRAR NUESTRO SISTEMA HORMONAL.

NO TENGO
MÁS
HAMBRE,
NO QUIERO
MÁS!





EL AYUNO NO ES NECESARIO, PERO VAS A VER QUE TRAS UN TIEMPO EN ESTE MODO DE VIDA TU CUERPO NO TE PIDE TANTA COMIDA, NI A TANTAS HORAS. VAS A PODER COMPROBAR CÓMO ESTÁS SACIADA, SIN GANAS DE COMER, MUCHAS VECES. ES AQUÍ DONDE ENTRA EL AYUNO. SI NO TIENES HAMBRE NO VAS A COMER, PORQUE NO TIENDES GANAS!! SENCILLO. INCREIBLE A LA VEZ.

PARA PERSONAS COMO TÚ Y YO, QUE SOMOS ADICTAS AL AZÚCAR DESDE CHICAS (SI ESTÁS AQUÍ Y TIENES SOP SEGURAMENTE SEA EL CASO..) PUES NO HA PASADO. LO QUE PASABA ES QUE CUANTO MÁS AZÚCAR COMÍAS MÁS QUERÍAS. TRADUZCASE ESTO EN UN PLATO DE PASTA, DE ARROZ, O UNA TARTA (QUE TE PODRÍAS COMER ENTERA)

ENTONCES... ¿QUÉ ALIMENTOS NO CONSUMIMOS EN KETO?



LOS DE ALTO CONTENIDO EN HIDRATOS!

- Cereales
- Legumbres
- Vegetales altos en almidón que crecen en tierra (zanahoria o calabaza, patata)
- Alimentos Procesados
- Leche o queso blanco poco curado (otros lacteos sí)
- Cualquier azúcar (miel, dátíl, panela...)

SECCIÓN 3: CÓMO SOBREVIVIR MÁS DE TRES DÍAS EN LA DIETA?

EN COMUNIDAD!

CON INFORMACIÓN, CON AYUDA, CON APOYO.



¿NECESITAS AYUDA PARA COMENZAR?

"INICIO KETO EN SOP"

OBTÉN UNA GUÍA BÁSICA DE KETO EN SOP Y UN LIBRO DE RECETAS

- TODO SOBRE DE LA DIETA
- LAS RECETAS SOP

CURSO "DESMONTANDO EL SOP"

- UN TRATAMIENTO INTEGRAL DEL SOP, BUSCANDO Y SANANDO LAS EMOCIONES Y CREENCIAS RELACIONADAS. HAZ MÁS QUE DIETA, EQUILÍBRATE!
- APOYO EN GRUPO DE FACEBOOK



QUIÉN SOY

Paula Arenas

FISIOTERAPEUTA INTEGRATIVA
ESPECIALISTA EN BIOENERGÉTICA

EXPERTO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
COACH DE SALUD Y DESARROLLO PERSONAL

ESPECIALISTA EN FLORES DE BACH Y GESTIÓN
EMOCIONAL

ESPECIALISTA EN DESCODIFICACIÓN Y
GESTIÓN DE CREENCIAS



Seguimos en contacto!

PÁGINA DE FACEBOOK

Dietoterapia

FRUPO DE FACEBOOK

SOP (Síndrome de Ovario Poliquístico) y

DIETOTERAPIA

INSTAGRAM

@dietoterapia





GRACIAS!

¡TE VEO EN EL GRUPO! CUÉNTANOS TU CASO
Y ASÍ TE CONOCEMOS!