Low Carbohydrate Diets During Lactation
Dietas bajas en carbohidratos durante la lactancia

What is the ketogenic, or low carb diet?	¿Qué es la dieta cetogénica o dieta baja en carbohidratos?
The ketogenic diet, also known as a low carb diet, is a weight loss strategy involving a diet that is high in fat, adequate in protein, and very low in carbohydrates. The diet avoids grains such as pasta, rice, bread, as well as sugars and fruit. By eating very few carbohydrates, the body is forced to break down body fat for energy, causing a rise in blood and urinary ketones. This can be an effective weight loss strategy for many people. However, if the blood ketones become too high, the body's blood pH becomes too low (acidotic), which is life threatening. This condition is called ketoacidosis, with symptoms including nausea, vomiting, abdominal pain, and diarrhea. Treatment includes hospitalization for intravenous fluids, carbohydrates, and correcting the acidosis and electrolyte imbalances. The average non-breastfeeding mother on a low carb diet does not reach a high enough blood ketone level to become dangerously acidotic.	La dieta cetogénica, también conocida como dieta baja en carbohidratos, es una estrategia para perder peso que consiste en seguir una alimentación rica en grasas, con una cantidad adecuada de proteínas y muy baja en carbohidratos. Esta dieta excluye cereales como la pasta, el arroz y el pan, así como los azúcares y las frutas. Al consumir muy pocos carbohidratos, el cuerpo se ve obligado a descomponer la grasa corporal para obtener energía, lo que provoca un aumento de los niveles de cetonas en la sangre y la orina. Para muchas personas, esta puede ser una estrategia eficaz para perder peso. Sin embargo, si los niveles de cetonas en la sangre aumentan demasiado, el pH de la sangre disminuye excesivamente (acidosis), lo que puede poner en peligro la vida. Esta condición se llama cetoacidosis y sus síntomas incluyen náuseas, vómitos, dolor abdominal y diarrea. El tratamiento incluye la hospitalización para administrar líquidos intravenosos y carbohidratos, y para corregir la acidosis y los desequilibrios de electrolitos. Por lo general, una madre que no está amamantando y que sigue una dieta baja en carbohidratos no alcanza niveles de cetonas en la sangre lo suficientemente elevados como para desarrollar una acidosis peligrosa.
Is a low carb diet safe during lactation?	**¿Es segura la dieta baja en carbohidratos durante la lactancia?**
Lactating people are at higher risk for life threatening ketoacidosis as compared to non-lactating people because of their need to spend extra energy on making milk. If lactating people don't consume sufficient carbohydrates, they will need to break down more fat for energy, causing	Las personas que amamantan corren un mayor riesgo de sufrir una cetoacidosis potencialmente mortal en comparación con las personas que no amamantan, debido a la energía adicional que necesitan para producir leche. Si las personas que amamantan no consumen suficientes carbohidratos, necesitarán descomponer más grasa para

higher blood ketones, as compared to women who are not lactating. The risk of ketoacidosis increases among lactating people on low carb diets if they are ill with a virus or bacterial infection, or if they have extra energy needs such as heavy exercise, nursing multiple children, or donating extra milk. If you become ill while lactating and following a low carbohydrate diet, then consume carbohydrates and seek medical attention. Overall, it is safest to avoid a STRICT low carbohydrate diet while lactating and to see a dietitian or their physician for further guidance.	obtener energía, lo que provoca niveles más altos de cetonas en la sangre en comparación con las personas que no amamantan. El riesgo de cetoacidosis aumenta en las personas que amamantan y que siguen una dieta baja en carbohidratos si padecen una infección viral o bacteriana, o si tienen necesidades energéticas adicionales, como hacer ejercicio intenso, amamantar a varios hijos o donar leche. Si te enfermas mientras estás amamantando y sigues una dieta baja en carbohidratos, consume carbohidratos y busca atención médica. En general, lo más seguro es evitar una dieta ESTRICTA baja en carbohidratos durante la lactancia y consultar con un dietista o con tu médico para recibir orientación adicional.
Resources	**Recursos**
• Current Developments in Nutrition 3 (supplement 1) June 2019	• *Current Developments in Nutrition 3* (suplemento 1) junio 2019