

Guía de los Macros



AVISO LEGAL

Este libro está protegido por derechos de autor. Este libro es sólo para uso personal. No se puede modificar, distribuir, vender, usar, citar o parafrasear ninguna parte del contenido de este libro sin el consentimiento del autor.

AVISO DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

Tenga en cuenta que la información contenida en este documento es solo para fines educativos y de entretenimiento. Se han realizado todos los esfuerzos para presentar información completa, precisa, actualizada y confiable. No se declaran ni implican garantías de ningún tipo. Los lectores reconocen que el autor no participa en la prestación de asesoramiento legal, financiero, médico o profesional. El contenido de este libro se ha derivado de varias fuentes. Consulte a un profesional con licencia antes de intentar cualquier técnica descrita en este libro.

Aunque el autor ha hecho todo lo posible para garantizar que la información de este libro sea correcta en el momento de la publicación, el autor no asume ninguna responsabilidad ante cualquier pérdida, daño o interrupción causada por errores u omisiones, ya sea que tales errores u omisiones sean el resultado de negligencia, accidente o cualquier otra causa.

Kost Publishing LLC © 2021 – Todos los derechos reservados.

LA DIETA KETO, CADA DÍA MÁS POPULAR

Hace algunos años ya que la dieta keto entra en el ranking de dietas como la más popular.

Los grupos y páginas sobre keto en las redes crece día a día, la industria "keto" está explotando y cada vez son más los médicos y nutricionistas que recomiendan la dieta y se distinguen de la nutrición tradicional.

¿Qué tiene de especial esta dieta que hace que todo el mundo hable de ella?

Empecemos por lo obvio: Hecha bien, la dieta keto realmente funciona para perder peso. Sería raro pensar que una dieta que literalmente hace que tu cuerpo queme grasa no funcione, ¿no?. Esta es la razón principal por la cual la mayoría de las personas la empieza (sí, yo me incluyo!).

Pero lo que tiene de interesante y único es que una vez que comienzas a quemar grasa y te adaptas, no quieres volver a una dieta tradicional. No, no es porque sonrías cada vez que te miras en el espejo (aunque es un gran plus!), es por la cantidad de beneficios que tiene seguir este tipo de alimentación.

Perder peso es sólo el comienzo. Las personas que empiezan una dieta keto notan un aumento en la

productividad, energía constante durante todo el día (aunque no lo creas, también después del almuerzo), mejoras en el estado de ánimo, pérdida del hambre y de antojos y una mejora abismal en los hábitos alimenticios.

EN CONCLUSIÓN, LAS PERSONAS QUE SIGUEN UNA DIETA KETO AFIRMAN QUE AYUDÓ A MEJORAR POR COMPLETO SU BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL.

¿Será que la dieta keto es la solución a las enfermedades de la sociedad moderna?.

No puedo generalizar, pero según la experiencia de muchos médicos (y, si cuenta, la mía también) es un gran SÍ.

Pero para seguir una dieta keto con éxito y lograr poder disfrutar de todos sus beneficios, tienes que saber qué son los macros y cómo comer en keto.

¿Te sientes perdida en cómo comenzar?
Despreocúpate.

Esta guía está aquí para que aprendas qué son los macros, cuáles son las diferentes formas de seguir una dieta keto y te regala una lista de macros de comidas típicas para tener siempre a mano.

TABLA DE CONTENIDO

LA DIETA KETO, CADA DÍA MÁS POPULAR	3
¿QUÉ SON LOS MACROS O MACRONUTRIENTES?.....	6
¿CÓMO PUEDO CONTROLAR MIS MACROS?	9
KETO-LIBERAL: SIGUE UN LISTADO DE ALIMENTOS..	10
KETO-MODERADO: CREA TU PROPIA FORMULA.....	13
KETO-ESTRICTO: CONTROLA TUS MACROS	16
TABLA DE MACROS PROMEDIO CADA 100 G DE ALIMENTO	19
DETALLES DE LA TABLA	20

¿QUÉ SON LOS MACROS O MACRONUTRIENTES?

La dieta keto, o dieta cetogénica, te enseña a limitar tu consumo de carbohidratos para obligar a tu cuerpo a quemar grasa en vez de azúcar.

Si eres nueva en temas de dieta, entonces esta definición no te ha esclarecido mucho. Para entender mejor en qué consiste, primero debes entender qué son los macronutrientes.

MACROS DE LAS COMIDAS

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%
* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías	

Los macronutrientes, o macros, proporcionan energía en forma de calorías y constituyen los tres componentes principales de los alimentos: carbohidratos, grasas y proteínas.

Si lees la información nutricional de cada alimento, comenzarás a distinguir en gramos su contenido de carbohidratos, proteína y grasa.

En una dieta tradicional, consumes una buena cantidad de carbohidratos. Los carbohidratos son procesados

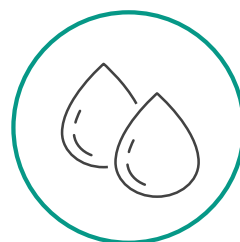
y transformados en glucosa, que es utilizada por el cuerpo como fuente principal de energía. Al cuerpo le gusta quemar azúcar, así que a las pocas horas te vuelve a demandar comida, mientras que gran parte de la grasa queda almacenada.



**LIMITA TUS
CARBOHIDRATOS**



**MODERA TU
PROTEÍNA**



**AUMENTA TU
GRASA**

La dieta keto te propone limitar al máximo los alimentos con mucho carbohidrato (excepto la fibra!), al tiempo que moderas tu consumo de proteínas y aumentas tu consumo de grasa. En números, una dieta es keto si cerca del 75-65% de tus calorías diarias proviene de la grasa, 20-30% de las proteínas y solo el 5% de los carbohidratos.

Pero cuando se habla de carbohidratos, no son los totales sino que son los netos. ¿A qué me refiero con esto? Hay algunos carbohidratos, como la fibra o los alcoholes de azúcar, que no son procesados por el cuerpo y por lo tanto no suman carbohidratos ni calorías. En "ecuación" los carbos netos se definen como:

Carbohidratos netos = carbohidratos totales – fibra –

alcoholes de azúcar

En términos de calorías, no es lo mismo consumir un gramo de carbohidrato que un gramo de grasa. Cada gramo de carbohidrato que consumes suma 4 kcal. Cada gramo de proteína también suma 4 kcal y cada gramo de grasa 9 kcal.

Así que una cucharada de un alimento con mucha grasa no tiene la misma cantidad de calorías que una cucharada de un alimento rico en proteínas. Por eso, en las dietas bajas en calorías, la grasa es tan temida! Pero no en la dieta keto.

¿CÓMO PUEDO CONTROLAR MIS MACROS?

La dieta keto consiste en tener un control sobre la comida que llevas a la boca. Bueno... ¿qué dieta no hace eso?

Pero a diferencia de otras dietas, keto es una dieta estricta y no hay puntos intermedios: Si la haces bien funciona, si la haces mal ¡no funciona!

Si a escondidas (porque si nadie lo ve, nunca pasó) te comiste ese pancito lleno de carbohidratos, tu cuerpo simplemente no entrará en cetosis. Es así de fácil, no existe hacer trampa.

Así que si quieres comer un pancito... ¡Que sea de *Panes Keto*!

Pero, ¿Qué significa hacer bien la dieta?

No hay una única forma de seguir una dieta keto y controlar tus macros; hay formas más liberales y formas más estrictas. Aquí te presento tres opciones diferentes que puedes considerar.

KETO-LIBERAL: SIGUE UN LISTADO DE ALIMENTOS

La forma más sencilla de comer en una dieta keto es seguir un listado de alimentos permitidos. Estas listas enumeran todos los alimentos bajos en carbohidratos que puedes incluir en tu dieta, tales como carnes, vegetales, bayas, grasas, frutos secos, lácteos, etc.

Los alimentos pueden variar entre lista y lista, ya que hay algunas más permisivas y otras más estrictas, según el autor que realizó cada una.

Tener noción de los alimentos permitidos es fundamental para no "meter la pata", sin necesidad de ir en detalle sobre los macros de cada alimento antes de consumirlos.

Keto-liberal es la forma más simple de seguir una dieta keto y por eso la mayoría de las personas termina siguiendo la dieta de esta forma. Pero este método es muy limitado y no es recomendable para quienes recién comienzan.

¿Por qué?

Ya que, si bien seguir un listado de alimentos permitidos te va a ayudar a restringir los carbohidratos, estos listados no suelen considerar los otros macros ni las calorías diarias... ¿Qué hay de las grasas y las

proteínas?, ¿Qué debería comer en el día a día?, ¿Qué cantidad de cada alimento?, etc.

La mayoría de las personas que comienzan con keto no saben responder bien estas preguntas... Sí, comieron durante toda su vida, pero de repente comer keto y crear platos keto puede ser todo un desafío.

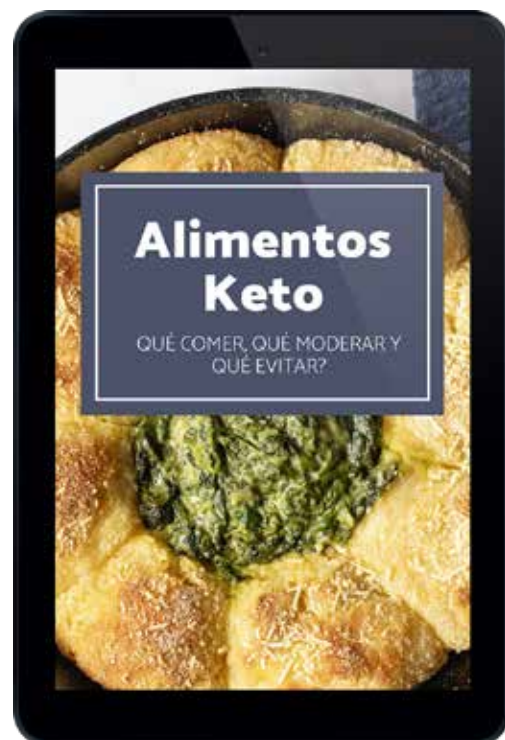
¿CÓMO SEGUIR UNA DIETA KETO-LIBERAL?

Te imaginarás que lo primero que debes hacer para seguir una dieta keto de forma liberal es encontrar un listado detallado de alimentos permitidos.

Pero tú tienes mucha suerte, yo pensé en tí y he creado una *Lista de Alimentos Keto* bien completa para que puedas comenzar tu jornada rápidamente.

En las listas encuentras:

- Una lista detallada de alimentos permitidos. Estos son los alimentos



básicos que deberías incluir en tu dieta sin salirte de cetosis.

- Una lista detallada de alimentos a moderar. Estos alimentos pueden ser incluidos en tu dieta, siempre y cuando se los coma en moderación. No son recomendables si acabas de comenzar, a menos que peses la porción.
- Una lista detallada de alimentos a evitar. Estos alimentos tienen muchos carbohidratos por porción y es preferible evitarlos.

KETO-MODERADO: CREA TU PROPIA FORMULA

El mejor complemento a un listado de alimentos permitidos es tener, además, una fórmula de cómo debería ser un típico día keto. Es decir, qué alimentos deberían estar en tu plato en el día a día y en qué cantidad.

Estas fórmulas son muy poderosas, ya que son personalizadas y te ayudan a mantener tus macros relativamente controlados, sin necesidad de un seguimiento exhaustivo de todo lo que comes.

¿La mejor parte? Estas fórmulas sólo las calculas una vez y las cuentas son bien sencillas.

¿CÓMO SEGUIR UNA DIETA KETO-MODERADA?

Lo primero que debes hacer es calcular las calorías diarias recomendadas para tí. Las voy a llamar CD y la cantidad de calorías va a variar según tu edad, peso, actividad física, altura, objetivos, entre otros factores.

Una página que me gusta mucho es:

<https://www.calculator.net/calorie-calculator.html>

Puedes buscar otras en español, teniendo en cuenta que el mínimo recomendado para keto es CD=1000

kcal/día.

En keto no es necesario contar calorías, pero este número te ayudará a poner cantidades aproximadas a tus comidas.

¡Ahora es momento de sacar la calculadora!

Calcula cantidades recomendadas de cada macronutriente de la siguiente manera:

$$\text{Gramos de grasa por día} = \text{CD} * 0.7 / 9$$

$$\text{Gramos de proteína por día} = \text{CD} * 0.25 / 4$$

$$\text{Gramos de carbohidrato por día} = \text{CD} * 0.05 / 4$$

Por ejemplo, en una dieta de 1200 kcal/día, esto significa que debes consumir cerca de 93 g de grasa, 75 g de proteína y sólo 15 g de carbohidratos netos (sin la fibra).

Ahora ve al final de esta guía y revisa la tabla de macros de los alimentos.

De esta tabla puedes comenzar a crear tu fórmula diaria. Aquí voy a mostrar un ejemplo con ayuno intermitente:

COMIDA DEL DÍA	GRASA	PROTEÍ- NA	CARBOS N.
DESAYUNO: Ayuno a la mañana	0 g	0 g	0 g
ALMUERZO: 120 g de carne + 150 g de vegetales + 30 gramos (2 cucharadas) de aceite de oliva	33 g	34 g	3 g
MERIENDA: 50 g de frutos secos	25 g	10 g	5 g
CENA: 120 g de carne + 150 g de vegetales + 30 g de aceite de oliva	33 g	34 g	3 g
TOTAL	91 g	78 g	11 g

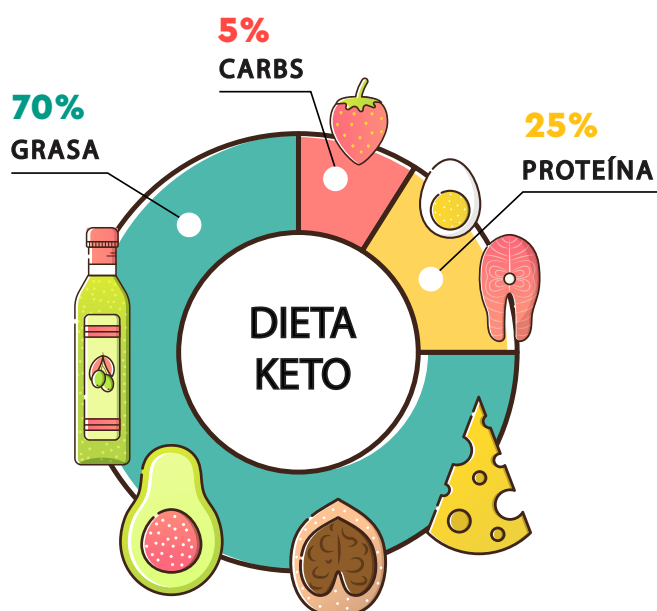
Puedes jugar con la lista de macros y crear tus propias fórmulas diarias de referencia. Sólo recuerda crear diferentes, ya que es fundamental una dieta variada y equilibrada.

KETO-ESTRICTO: CONTROLA TUS MACROS

Las fórmulas son geniales para que tengas un balance de tus macros, pero no son ideales si quieres jugar un poco más con la comida.

Si nos ponemos estrictos, vemos que estas fórmulas son limitadas. En el momento en que quisimos variar un poco con los ingredientes o incluir un pancito de *Panes Keto*, los macros cambian y se desajustan.

La mejor forma de asegurarte que estás haciendo bien la dieta keto es controlar al 100% tus macros. Esto es keto-estricto. Recordemos la definición de libro de la dieta keto:



En la definición, vimos que el 70% de tus calorías diarias deben provenir de grasas, el 25% de proteína y sólo el 5% de carbohidratos netos.

Para ver si tus macros diarios cumplen con esos porcentajes, debes tener registro de todas tus comidas, qué comiste y en qué cantidad. Así, al final del día puedes ver si cumpliste con tus objetivos de cantidad de calorías y porcentaje de macronutrientes diarios.

Dicho así, esta forma de seguir la dieta keto no parece nada práctica. Pero no te preocupes, la idea no es que hagas cuentas manuales y te mates llevando un cuadernito y una calculadora por todos lados... Hay formas más simples de hacer keto estricto.

¿CÓMO SEGUIR UNA DIETA KETO-ESTRICTA?

Lo que debes tener a mano para seguir keto-estricto es:

- Una aplicación de celular de seguimiento de macros
- Una balanza de cocina

La idea es que descargues una app de celular y cargues cada alimento que consumes a lo largo del día. De ahí viene la importancia de la balanza de cocina: es necesario saber la cantidad en gramos que consumiste de cada alimento.

Busca alguna aplicación que calcule la cantidad de calorías diarias que deberías consumir y que te permita variar los porcentajes diarios de cada macro que quieres cumplir.

Panes Keto tiene los macros calculados por porción, así que recomiendo también elegir alguna app en donde puedas añadir manualmente tus propias comidas. Esto te ayudará a no tener que añadir uno por uno los ingredientes de cada receta.

Una observación a considerar: Ten cuidado cuando añades tus comidas, ya que los macros de algunos ingredientes pueden estar mal. Verás, estas apps se basan en información que cargan los mismos usuarios, por lo que pueden tener varios errores.

Dicho esto, aquí te presento tres apps que puedes considerar probar:

Myfitnesspal: Es la app de conteo de macros más conocida. Su versión gratuita es muy completa.

Lifesum: Es de mis favoritas. Una interfaz linda, con buenas recetas keto y buenos tips en su versión premium.

FatSecret: Es una app que calcula, además, los carbohidratos netos. También tiene la ventaja que puedes validar los macros de los alimentos ingresados por otros usuarios.

TABLA DE MACROS PROMEDIO CADA 100 G DE ALIMENTO

Alimento	Grasa	Proteína	Carb. netos
Carnes rojas	15 g	26 g	0 g
Pollo	9 g	25 g	0 g
Pescados	6 g	20 g	0 g
Vegetales	0 g	2 g	3 g
Hongos	0 g	3 g	3 g
Hojas verdes	0 g	3 g	3 g
Aceite de oliva	100 g	0 g	0 g
Mantequilla	81 g	1 g	0 g
Frutos secos	50 g	20 g	10 g
Quesos blandos	22 g	21 g	2 g
Quesos semi-duros	29 g	30 g	2 g
Crema de leche	19 g	3 g	4 g
Huevos	11 g	13 g	1 g
Aguacate	15 g	2 g	2 g
Bayas	0 g	1 g	6 g
Tofu	5 g	8 g	2 g

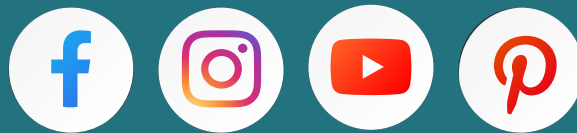
Macros promedio cada 100 g de alimento (mira los detalles de alimentos usados en la próxima página)

DETALLES DE LA TABLA

Grupo de alimentos	Alimentos usados para calcular los macros
Carnes rojas	Carne de res y carne de cerdo
Pollo	Alas, muslo y suprema
Pescados	Salmón, tilapia y merluza
Vegetales	Zucchini, coliflor y repollo
Hongos	Champignones, portobelos y shiitake
Hojas verdes	Espinacas y lechuga
Frutos secos	Almendras, nueces inglesas y maní
Quesos blandos	Mozzarella, brie y feta
Quesos semi-duros	Gouda, parmesano y emmental
Bayas	Fresas, moras y frambuesas

¿CON HAMBRE DE MÁS?

¡No te pierdas una receta! Sígueme en las redes para descubrir más recetas, tutoriales y novedades sobre la dieta keto:



¿TIENES ALGUNA DUDA? ESCRÍBEME:

contacto@ketolicias.com