

A top-down view of a light-colored ceramic bowl filled with golden-brown, cubed croutons. The croutons are garnished with finely chopped green herbs. The bowl sits on a light-colored, textured surface, possibly a marble countertop, with a few stray croutons and herbs scattered around. A dark rectangular box with a white border is centered over the upper half of the bowl, containing the title text.

Guía Rápida

PARA COMENZAR KETO

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 INDUSTRIA AMA EL AZÚCAR, PERO TU CUERPO AMA KETO!

Si te enumero enfermedades como obesidad, diabetes e hipotiroidismo, seguramente reconocas una (o muchas!) personas que las padecen. Tal vez hasta tú misma te identifiques con alguna de ellas. Estas son enfermedades de la "sociedad moderna" y todas son, en parte, consecuencia de una mala alimentación.

Aquí te doy una pista. Si te tomas el trabajo de leer la información nutricional de los productos que tienes en tu carrito de supermercado, te espantarías con descubrir cuántos de estos productos contienen azúcar añadida.

El problema es que la industria no busca crear alimentos nutritivos y naturales... Ellos precisan crear alimentos baratos, sabrosos, con la mayor durabilidad (chau nutrientes) y el menor desperdicio posible. En ese sentido, TODOS los profesionales de la salud están de acuerdo con que la mejor forma de comer es consumir la mayor cantidad de alimentos naturales y reducir al máximo los procesados.

La solución perfecta a este problema sería encerrarnos en una granja y vivir de nuestra huerta y nuestros animales por el resto de nuestra vida. Pero tarde o temprano la motivación termina y comer pollo con

espinacas todos los días es pedir demasiado. Pero no te desanimes, ¡hay una solución para ello y se llama la dieta keto!

La dieta keto consiste en reducir la cantidad de azúcar en tu día a día hasta lograr que tu cuerpo empiece a quemar grasa en vez de glucosa... Y aunque no lo creas, eso te ayudará a reducir esos antojos constantes por comer!

Pero lo mejor que tiene esta dieta es que puedes perder peso sin sufrir ni sentir que te estás privando de tus comidas favoritas.

**ESTA DIETA TE PERMITE COMER DELICIOSO,
SIN CULPA, SIN PASAR HAMBRE, SIN EFECTOS
INDESEADOS EN EL CUERPO Y SINTIÉNDOTE MEJOR
QUE NUNCA.**

¿Eres nueva con la dieta keto y no sabes por dónde empezar?

¡Entonces estás en el lugar correcto!

Aquí te presento una guía rápida con todos los pasos a seguir para iniciar con keto y transformar a tu cuerpo en una máquina de quemar grasa.

TABLA DE CONTENIDO

La industria ama el azúcar, pero tu cuerpo ama keto! **3**

¡Es hora de poner a tu cuerpo a quemar grasa! **7**

Guía rápida para comenzar **8**

01 APRENDE LOS BÁSICOS SOBRE LA DIETA KETO

¿En qué consiste esta dieta? **10**

¡Perder peso y muchos beneficios más! **14**

Cómo lograr entrar en cetosis **16**

02 CREA UN PLAN DE COMIDAS Y UNA LISTA DE SUPER

Encuentra el sistema de comidas que mejor se adapte a ti **19**

Crea un plan de comidas **21**

Tips para armar el plan **22**

Arma la lista de super **23**

Prepárate **24**

03 ¡ARRANCA CON KETO!

¡Arranca con keto! **26**

Cómo saber si estás en cetosis **28**

04 ...¿Y AHORA?

Tu evolución a Keto-adaptado **31**

Cómo comer luego de adaptarte **34**

Disfrutar de los Panes Keto **35**

05 RESPUESTAS A PREGUNTAS FRECUENTES

06 ¿CON HAMBRE DE MÁS?

¡ES HORA DE PONER A TU CUERPO A QUEMAR GRASA!

Decidirse a comenzar la dieta es muy fácil... en especial, el segundo después de haberte comido una pizza entera y que no puedas ni moverte.

Pero realmente comenzar la dieta, es decir, empezar y no abandonar ese mismo día o a la semana... eso sí que es mucho más difícil.

Empezar la dieta es fácil, MANTENERLA no lo es...

¿Hay alguna forma de aumentar tus chances de iniciar la dieta keto y no abandonar en el intento?

Por suerte, la respuesta es: ¡claro que sí!

Pero para ello, necesitas de un buen plan o una estrategia.

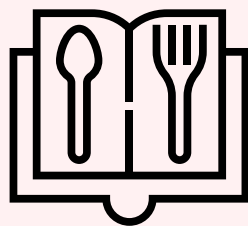
SIGUE ESTOS PASOS Y VERÁS QUÉ FÁCIL ES COMENZAR LA DIETA KETO CON ÉXITO.

GUÍA RÁPIDA PARA COMENZAR

- ① **APRENDE LOS BÁSICOS
SOBRE LA DIETA KETO**
- ② **CREA UN PLAN SEMANAL
DE COMIDAS**
- ③ **ARMA LA LISTA DE SUPER
Y HAZ LAS COMPRAS**
- ④ **AGENDA UN TIEMPO
CADA DÍA PARA COCINAR**
- ⑤ **¡ARRANCA!**

PASO 1:

APRENDE LOS
BÁSICOS SOBRE
LA DIETA KETO



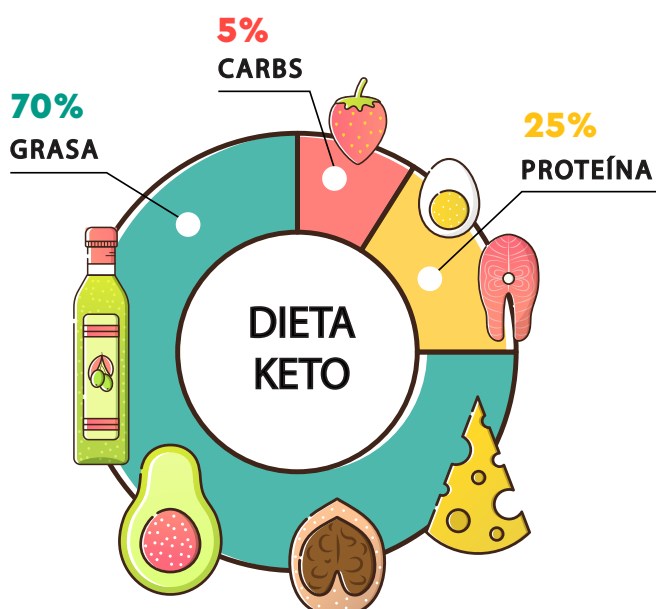
¿EN QUÉ CONSISTE ESTA DIETA?

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 te estás preguntando... ¿qué son los carbohidratos? Entonces llegó el momento que aprendas sobre macronutrientes.

Ve a la *Guía de los Macros* para saber más sobre las tres componentes principales de los alimentos: carbohidratos, grasas y proteínas.

Pero en resumen, la dieta keto consiste en consumir una buena cantidad de grasas (cerca del 70% de tus calorías diarias), una cantidad moderada de proteínas (cerca del 25% de tus calorías diarias) y una cantidad pequeña de carbohidratos (menos del 5%).



Para entender mejor porqué esta dieta propone eliminar el azúcar de tu vida, veamos qué sucede con nuestro cuerpo cuando seguimos una dieta tradicional y cuando pasamos a una dieta keto.

DIETA TRADICIONAL

En una dieta tradicional, consumes una buena cantidad de carbohidratos, tales como el azúcar o el almidón. Estos carbohidratos son descompuestos para formar glucosa. La mayor parte es liberada al torrente sanguíneo y genera un aumento en los niveles de azúcar en sangre. Esta señal estimula al páncreas, que segrega insulina para regular el azúcar en sangre.

¿Cómo lo hace? Permitiéndole a la glucosa ser absorbida por células y utilizada por nuestro cuerpo como energía. Además, la insulina se encarga de reservar un exceso de glucosa en el hígado y los



músculos, llamado reservas de glucógeno.

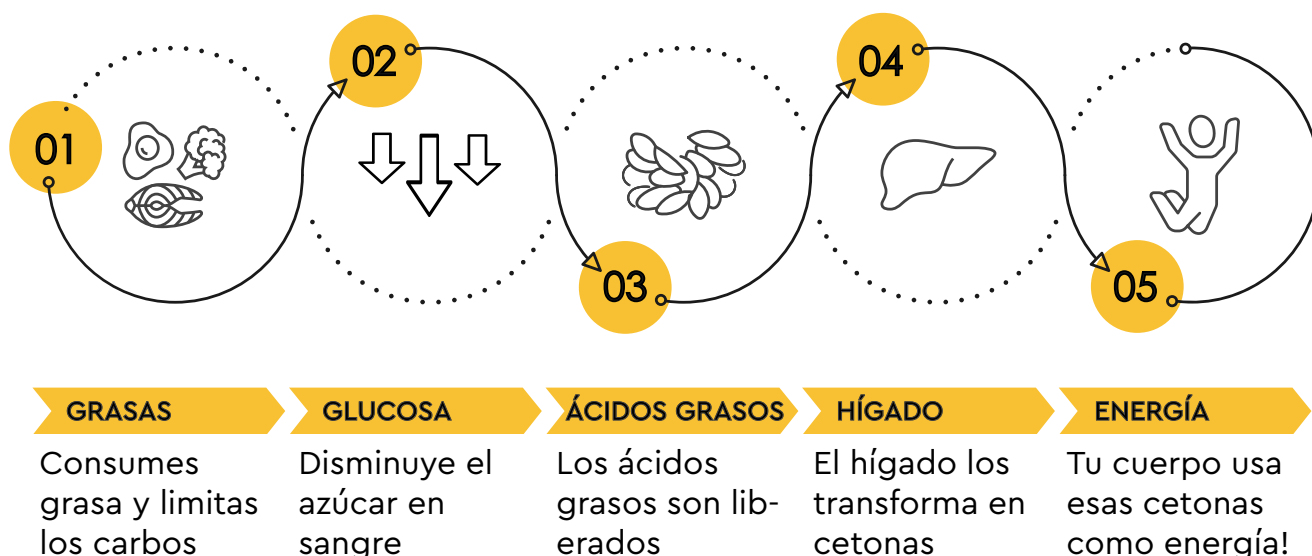
Al cuerpo le gusta quemar azúcar y le da fiaca quemar sus reservas, así que a las pocas horas de comer te vuelve a demandar comida. Por mientras, gran parte de la grasa y los carbo que consumes quedan almacenados.

DIETA KETO

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.

¿Por qué?

Ya que si comes una buena cantidad de grasa, pero limitas la cantidad de azúcar y moderas la proteína, entonces tus niveles de glucosa caen y el cuerpo



es obligado a usar sus reservas de glucógeno. Por mientras, los ácidos grasos que estaban almacenados son liberados y convertidos por tu hígado en cetonas, que son usadas como energía.

Luego de 2 o 3 días de limitar los carbohidratos, tu cuerpo es obligado a cambiar su fuente principal de energía y pasa de quemar glucosa (o azúcar) a quemar cetonas (o grasa).

Este estado en donde el cuerpo quema grasa en vez de azúcar se llama cetosis, de ahí proviene el nombre dieta cetogénica (o ketogenic diet en inglés).

LA CETOSIS ES UN ESTADO EN EL QUE ESTÁS LAS 24 HORAS DEL DÍA QUEMANDO GRASA Y ESTO CONLLEVA MUCHÍSIMOS BENEFICIOS.

El beneficio más conocido, es justamente para lograr quemar esa grasa que tienes almacenada en el cuerpo. Pero aún en su peso óptimo, las personas que siguen una dieta keto deciden mantener la dieta como estilo de vida por tener muchos beneficios más.

Veamos cuáles son los beneficios de seguir una dieta keto...

¡PERDER PESO Y MUCHOS BENEFICIOS MÁS!

Si todavía estás considerando si vale la pena o no dejar de comer esos pancitos que tanto te gustan (a no desesperar, *Panes Keto* te tiene cubierta), aquí hay un par de razones para terminar de convencerte.

Si tu objetivo es perder peso, la razón es obvia: llevar a tu cuerpo a un estado de cetosis hace que este se convierta en una máquina de quemar grasa. Así, es fácil acceder a esa grasa que tienes acumulada desde tiempos inmemorables.

Sumado a ello, la insulina que produce tu cuerpo baja enormemente, y ésta es justamente la hormona que se encarga de almacenar la grasa.

Pero esa es sólo una razón, también hay otros beneficios menos obvios y que hace que las personas elijan esta dieta como estilo de vida.

Cambiar tu fuente principal de energía tiene beneficios increíbles, probados por la ciencia y respaldados por la experiencia clínica. Keto te ayuda a:

- Controlar tu apetito y tus antojos
- Controlar tus niveles de azúcar en sangre, al punto de poder revertir la diabetes tipo 2

- Mejorar tus indicadores de salud cardiovascular, como disminuir los triglicéridos y estabilizar la presión arterial
- Mejorar tu performance mental y reducir migrañas
- Reducir el acné
- Aumentar tus niveles de energía
- Reducir malestares estomacales

Y está siendo estudiado como tratamiento alternativo a diferentes enfermedades, tales como epilepsia, parkinson, alzheimer, trastornos por déficit de atención y hasta diferentes cáncer.

Claro que si tienes alguna enfermedad o condición, o simplemente recién comienzas con keto o estás en un cambio de estilo de vida, es muy importante informarle a tu médico y hacer chequeos frecuentes para asegurarte que tu cuerpo está reaccionando bien a la dieta.

También si tomas alguna medicación, ten en cuenta que muchas veces es necesario disminuir la dosis por lo que es fundamental avisar a tu médico. En especial si eres diabética o hipertensa.

CÓMO LOGRAR ENTRAR EN CETOSIS

En resumidas cuentas, la dieta keto es todo sobre entrar en cetosis y hacer que tu cuerpo comience a quemar grasa.

Hasta ahora vimos que tener un control de los macros es fundamental, pero hay otros factores que pueden acelerar —o desacelerar— el proceso de cetosis.

Aquí desde el más hasta el menos importante:

Limita al máximo tus carbohidratos y redúcelos a menos de 20 g por día. Este es el factor más importante. Si no limitas los carbohidratos, entonces nunca entrarás en cetosis. Es así de simple.

Modera tu proteína. Con los carbos fuera del menú, las personas comienzan a consumir sólo carnes, quesos, huevos, etc. Todos con una buena cantidad de proteína. Limitar la proteína es importante, ya que consumir en exceso puede llevar al cuerpo a convertirla en glucosa y así, nunca entrarás en cetosis...

Consume suficiente grasa. Y a suficiente me refiero con la necesaria para consumir las calorías diarias recomendadas, una vez que restringiste los carbos y te moderaste en la proteína. También la grasa va a ser quien controle tus niveles de hambre. ¿Te quedaste

con hambre? Consume más grasa.

Evita picar entre comida, o comer constantemente.

Comer de esta forma hace que sea muy sencillo perder el control de los macros y los carbohidratos. Además, el cuerpo está en constante "absorción de comida" sin darle tiempo a poder quemar grasa.

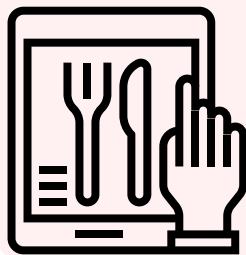
Haz ayuno intermitente. Este factor está asociado al anterior y trata justamente de tener momentos del día en donde ayunas. El ayuno intermitente consiste en aplazar de forma voluntaria cuando comienzas y terminas de comer en el día.

Ejercítate. ¿Es necesario hacer actividad física para perder peso? No, pero hay muchas razones por las cuales es muy conveniente. Ve a preguntas frecuentes para saber más.

Controla tu ambiente hormonal. Controlar tus niveles de estrés y dormir una buena cantidad de horas — al menos 7 — es importante para que tu cuerpo tenga el ambiente hormonal adecuado y colabore en que entres en cetosis. También, el estrés es el enemigo de la dieta y te dejará vulnerable a las tentaciones.

PASO 2:

CREA UN PLAN
DE COMIDAS Y
UNA LISTA DE
SUPER



ENCUENTRA EL SISTEMA DE COMIDAS QUE MEJOR SE ADAPTE A TI

Como en toda dieta, la dieta keto consiste en tener un control de lo que comes, pero hay una gran diferencia y es que con keto no hay puntos intermedios: si quieres que funcione, tienes que hacerla bien.

Por eso, es importante que vayas a la *Guía de los Macros* donde tendrás toda la información sobre cómo comer en keto.

Eso te va a ahorrar intentos fallidos, causados por errores típicos que cometen las personas que empiezan sin investigar primero.

También, es momento de escoger el sistema de comidas que vas a seguir. ¿Vas a comenzar haciendo keto-estricto, keto-moderado o keto-liberal?.

Ve a la guía y descubre las tres formas de seguir una dieta keto. Si todavía no te decides, aquí unos consejos para ayudarte a elegir:



- Si recién te enteras de que existe la dieta keto y no estás muy metida en el mundo de las dietas, entonces keto-estricto es ideal para ti... Al menos durante las primeras semanas.
- Si acabas de empezar con keto, pero tienes una idea sobre macronutrientes y micronutrientes de alimentos, entonces keto-moderado es ideal para tí.
- Si ya hace un tiempo que haces keto, entonces keto-liberal es ideal para tí.

CREA UN PLAN DE COMIDAS

Una vez escogido el sistema que vas a seguir, llega el momento de preparar un plan semanal de comidas!

No, una lista mental no es suficiente. Escribe los platos que vas a comer durante tu próxima semana:

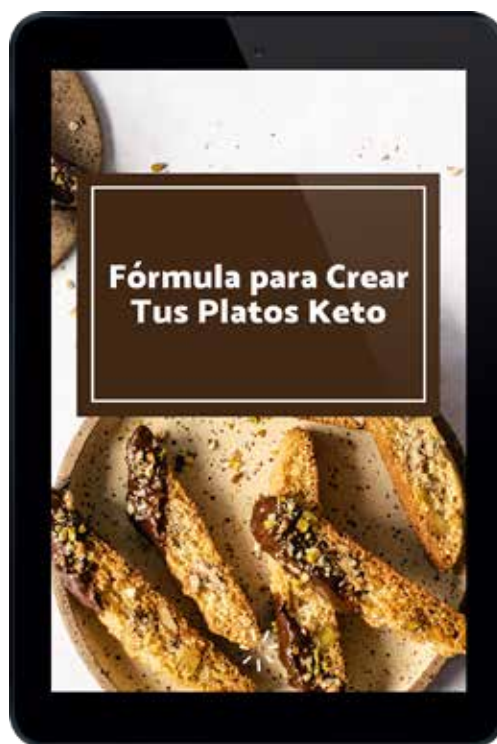
Qué carne (huevo/queso/tofu para los veggies), acompañada con qué vegetal(es). Snacks, desayunos (a menos que ayunes) y algún postrecito.

¿Qué te parece incluir alguna que otra receta deli de *Panes Keto*?

Si quieres más ideas de cómo crear platos keto, entonces te invito a ver la simple, pero poderosa, *Fórmula para Crear Platos Keto*.

Allí encontrarás diferentes opciones y cantidades para armar platos simples que contengan cantidades recomendadas de proteína, vegetales y grasas.

Juega con esta fórmula y escribe tu semana de comidas, de domingo a la noche a domingo a mediodía.



TIPS PARA ARMAR EL PLAN

Aquí van unos tips para armar un buen plan de comidas:

- En la dieta keto no precisas comer constantemente, con incluir 3 a 4 comidas diarias es suficiente.
- Si sigues keto-moderado o keto-estricto, incluye además las cantidades para no comprar de más (o de menos!).
- Si quieres cocinar sólo durante las noches y comer sobras al mediodía, ¡genial! Repite el plato de la noche al mediodía del día siguiente y calcula dos porciones por plato.
- Si quieres cocinar todo el domingo y dejar los platos de la semana congelados, ¡buenísimo! Eso está super de moda. Pero no olvides guardarte esa tarde de domingo para cocinar y escoger platos aptos para congelar.
- El día ideal para comenzar es el domingo a la noche, no el lunes, así puedes cocinar de noche lo que vas a almorzar al día siguiente.

ARMA LA LISTA DE SUPER

Una vez que tienes tu plan de comidas detallado, arma la lista de supermercado con todos los ingredientes.

Aquí algunos consejos para una lista exitosa:

- Separa los ingredientes por categorías. La *Lista de Alimentos Keto* te ayudará (¡Y te dará ideas de qué comprar!).
- Coloca la cantidad que vas a precisar de cada comida, para no comprar de más. Eso te ayudará también a salirte menos de tu programa de comidas.
- Si alguien más hace las compras, no olvides incluir los tamaños de los vegetales o los puntos (por ejemplo, zucchinis pequeños o aguacate verde/maduro)
- No olvides ningún ingrediente. Aquí algunos "extras" que tal vez no estén en tu receta: papel manteca/pergamino, aceite de oliva (en keto vas a usar mucho), café, especias, hierbas aromáticas, etc.

PREPÁRATE

Y aquí un último must de preparación antes de empezar:

RESERVA UN TIEMPO CADA DÍA PARA COCINAR.

Este consejo es muy importante, ya que si no lo haces, corres el riesgo de que planear tanto no haya servido de nada. ¿Tienes poco tiempo? Entonces opta siempre por platos sencillos, que puedes preparar en media hora.

Una vez que... Tienes el plan de la semana, una lista de super y un momento del día para preparar las comidas... entonces, ¡Estás lista para empezar!

Ve al supermercado y compra todo lo que necesitas. Recuerda revisar el vencimiento de las carnes (por si precisas congelarlas), conserva bien los vegetales y...

Por tu paz mental, te recomiendo que botes / saques de tu vista / dones todas las tentaciones que hay en tu hogar.

Tener alimentos tentadores y no permitidos cerca va a hacer que necesites el triple de motivación para no romper la dieta... ¡Y no queremos eso!

Y ahora sí, ¡Arranca con keto!

PASO 3:

¡ARRANCA CON
KETO!



¡ARRANCA CON KETO!

¡Qué emoción empezar con la dieta keto! Usa tu motivación inicial para limitar al máximo los carbohidratos y obligar a tu cuerpo a entrar en cetosis lo más rápido posible.

Pero hay algo muy importante que debes saber...

Luego de dos a tres días de empezar la dieta keto y cortar con los carbohidratos, tu cuerpo va a empezar a notarlo y llegará algo conocido como la "gripe keto".

LA GRIPE KETO ES LA SENSACIÓN DE MALESTAR QUE SURGE AL COMIENZO DE LA DIETA KETO POR RESTRINGIR LOS CARBOHIDRATOS Y ENTRAR EN CETOSIS.

Y este malestar puede llegar a ser bastante intenso... Migrañas, cansancio, antojos fuertes, calambres, estreñimiento, entre otros.

¡Pero no te preocupes! Es posible minimizar y hasta lograr evitar esta gripe, que no tiene nada que ver con una gripe normal.

¿Te gustaría saber cómo?

Entonces ve a la guía de *Cómo Evitar la Gripe Keto*, en donde te explicaré cuáles son las causas de esta gripe, sus síntomas y cómo puedes minimizarla.

En resumen, la guía te propone consumir mucha agua, mucha sal y una buena variedad de vegetales.

¿Empezaste con keto y te sientes fatal?

Tranquila. Estos síntomas no deberían durar más que unos pocos días, hasta que tu cuerpo se adapte a quemar grasa.



CÓMO SABER SI ESTÁS EN CETOSIS

Una vez que logras restringir los carbohidratos, moderar la proteína y consumir suficiente grasa, tu cuerpo va a tardar aproximadamente tres días en gastar las reservas de glucosa en el hígado y comenzar a quemar grasa.

¡Allí comienza la gripe keto! Veamos el lado bueno de la gripe keto: estos síntomas intensos harán que sea simple identificar si estás siguiendo bien la dieta y tu cuerpo está entrando en cetosis.

Pero, además de los síntomas de la gripe keto, hay algunas otras formas de saber si estás en cetosis: sed y la boca seca, aliento ácido, pérdida rápida de peso (por perder agua), orinar con más frecuencia.

Si quieres una opción más precisa para saber si estás en cetosis, puedes usar algún medidor de cetonas: hay de aliento, de orina y de sangre.

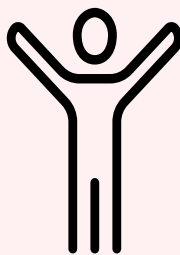
Las más conocidas son las tiras de orina, que si bien no son extremadamente precisas, te dirán si te encuentras o no en cetosis.

Los medidores te dirán si estás en cetosis ligero, moderado o intenso:

- Entre 0.5 y 1.5 milimoles por litro significa que estás en cetosis ligera.
- Entre 1.5 y 3 milimoles por litro significa que estás en cetosis moderada a intensa, que es la zona óptima para perder peso.
- Más de 3 significa que debes consultar a tu médico, pero sería muy raro superar este nivel a menos que tengas diabetes o estés amamantando.

ooo

¿Y AHORA?



TU EVOLUCIÓN A KETO-ADAPTADO

¿Terminaste tu primera semana? ¡Felicitaciones! Repite y vuelve a planear la segunda semana de comidas, junto con la lista de super y las compras del fin de semana. Y así continúa con una alimentación keto por, al menos, tres meses.

Recomiendo tres meses para asegurarte de que tu cuerpo se adaptó por completo a quemar grasa, esto se llama keto-adaptado, y así tú puedas disfrutar al máximo de todos los beneficios de esta dieta.

Aquí te presento una evolución de qué sucede con tu cuerpo desde que comienzas con keto:

La fase inicial de abstinencia a los carbohidratos dura, por suerte, entre menos de una semana y hasta 14 días. Allí, el cuerpo lucha contra la dieta, ya que le quitaron esa fuente de energía del que estaba acostumbrado a usar, y los días parecen semanas hasta que comienza a quemar grasa como fuente principal de energía.

Una vez que el cuerpo entra en cetosis, empiezas a sentir los primeros beneficios de quemar grasa: puedes pasar largos períodos del día sin sentir hambre, se reducen tus antojos de azúcar, dejas de tener mucha hambre al mediodía y se reducen los

altibajos de energía.

Sin embargo, entrar en cetosis no significa que tu cuerpo se haya adaptado a quemar grasa, lo que significa es que entras en una fase de transición hacia adaptar a tu cuerpo a quemar grasa.

¿QUÉ SIGNIFICA QUE TU CUERPO SE ADAPTE A QUEMAR GRASA?

Se calcula que el cuerpo tarda cerca de 21 días en crear el hábito de comer keto y al menos un mes y hasta dos meses en adaptarse a quemar grasa. Este es un estado estable en que tu cuerpo elige usar la grasa como fuente principal de energía.

Una vez llegado ese punto, entras en modo mantenimiento y puedes relajarte un poco más en tu conteo de carbohidratos, aumentando hasta 50 gramos por día sin salir de cetosis.

Aquí algunas señales de que tu cuerpo se adaptó a quemar grasa:

Puedes pasar largos períodos del día sin comer. La grasa te deja satisfecha, sumado al hecho de que el cuerpo tiene grandes cantidades de grasa, por lo que no siente la necesidad constante de ingerir comida. Por lo tanto, en lugar de pasar sólo 2 a 3 horas del día sin sentir hambre, puedes fácilmente pasar más de 4 horas sin comida.

Dejas de sentir antojos por los dulces y la comida chatarra. La dieta keto es muy utilizada por aquellas personas que son adictas al azúcar, ya que disminuye de forma significativa el deseo por comer panes y dulces. ¿No sabes qué es ser adicto al azúcar? Lee la respuesta a las preguntas frecuentes para saber más.

Aumenta tu claridad mental y energía disponible en el día. El exceso de glucosa ralentiza el cerebro y produce bajones de azúcar, lo que se traduce en cansancio y dificultad para pensar. A diferencia de los carbohidratos, es muy difícil comer en exceso cuando consumes grasa, por lo que dejas de tener esos altibajos de energía luego de comer. En especial, luego del almuerzo.

Mejora tu resistencia durante entrenamientos prolongados o de alta intensidad. Cuando comienzas con la dieta keto y tu cuerpo todavía no quema grasa de forma eficiente, la actividad física es la que primero se ve comprometida. Sin embargo, una vez que tu cuerpo se adapta a quemar grasa, este ahorra glucógeno al inicio del entrenamiento, que llega a ser útil en el momento en que necesite un combustible extra al final de entrenamientos largos o de alta intensidad.

CÓMO COMER LUEGO DE ADAPTARTE

Cuando el cuerpo se adapta, ese es el momento en que puedes relajarte un poco con el conteo de los carbohidratos.

Algunas personas eligen añadir algunas frutas (en cantidades chicas) que contienen menos de 10 gramos de carbohidratos cada 100 gramos: melón, sandía, durazno, naranja, mandarina, ciruelas y cerezas.

También algunos vegetales de raíz moderados en carbohidratos como las zanahorias y las cebollas.

LO MÁS IMPORTANTE SI HAS DECIDIDO SEGUIR LA DIETA KETO COMO ESTILO DE VIDA ES CONCENTRARSE EN LOS MICRONUTRIENTES.

Para ello, es importante mantener una alimentación natural y equilibrada e incluir una gran variedad de carnes y pescados, vegetales, frutos secos y semillas y pequeñas cantidades de frutas.

Además, es recomendable solicitar a tu médico un análisis de sangre completo para identificar la deficiencia de algún micronutriente. Eso te va a permitir suplementar cualquier deficiencia y lograr un cuerpo a prueba de balas.

DISFRUTAR DE LOS PANES KETO

El principal problema de la dieta keto es mantener el control y no romper la dieta. Salirte de la dieta cada fin de semana no sólo no es saludable, sino que es un boicot constante a ser keto-adaptada.

Pero no te preocupes, casi todas tus comidas favoritas pueden ser sustituidas por su versión saludable y baja en carbohidratos.

La parte más divertida de un estilo de vida keto es que puedes comer tus panes o dulces favoritos sin culpa y sin salirte de la dieta... Además de evitar todos los efectos indeseados de comer carbo en exceso.



Complementa tu dieta con panes que le hacen bien a tu cuerpo, que no generan dependencia o adicción... Todo mientras satisfaces tus antojos y disfrutas de los alimentos reconfortantes que tanto amas.

Con panes keto, siempre sales ganando.

RESPUESTAS A PREGUNTAS FRECUENTES



¿DEBERÍA ESTAR CONTANDO CALORÍAS SI QUIERO PERDER PESO?

La respuesta es no... Pero sí. Déjame explicar.

Tratar de crear un déficit de calorías restringiendo intencionalmente lo que comes puede llevar a una pérdida en el corto plazo, pero no logra ser un cambio duradero.

En principio, no hace falta contar calorías durante la dieta keto... La clave está en que comas hasta quedar satisfecha (no llena), es decir, debes escuchar a tu cuerpo. Aquí una observación importante: sólo no olvides incluir una buena dosis de grasa en tus comidas.

Sin embargo, considera las calorías diarias como un factor a tener en cuenta si sientes que estás estancada en tu peso. Si deseas saber más sobre calorías diarias y macros, revisa la *Guía de los Macros*. Allí encontrarás cómo hacer un seguimiento de macros, en caso que lo desees.

MICRONUTRIENTES Y SUPLEMENTOS DIETARIOS

Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales que tu cuerpo necesita para realizar una serie de funciones metabólicas y fisiológicas y así mantener la salud.

Fuera de la fase inicial, donde tu cuerpo pierde agua junto con minerales esenciales, una dieta keto completa y equilibrada debería proporcionar todos los micronutrientes que tu cuerpo requiere.

Para lograrlo, es fundamental optimizar tu alimentación basándote en alimentos naturales y enteros que presenten un gran valor nutricional. Evita consumir grandes cantidades de alimentos que tengan mucha caloría pero poco valor nutricional.

Igualmente, es importante escuchar a tu cuerpo para notar la falta de algún mineral. Ten en cuenta, en especial al principio, algunos síntomas típicos y las comidas keto que lo incluyen:

- Falta de sodio: cansancio, problemas de concentración, dolor de cabeza. Comidas con sodio: Caldo y añade más sal a tus comidas.
- Falta de potasio: calambres en las piernas, palpitaciones. Comidas con potasio: aguacate, acelga, espinacas, hongos.
- Falta de magnesio: contracciones musculares y calambres durante la noche o luego de hacer ejercicio. Comidas con magnesio: semillas de cáñamo, de chia, de calabaza, acelga.
- Falta de calcio: no hay síntomas por déficit de calcio, pero es bueno consumir un extra de este mineral,

en especial al comenzar. Comidas con calcio: almendras, cheddar, sardinas, kale.

Por otro lado, si deseas suplementar tu dieta, la recomendación es que no lo hagas sin consultar antes a tu médico y hacerte un estudio completo de sangre. Un médico será quien mejor te pueda recetar los multivitamínicos y probióticos que precisas para ayudarte a optimizar tu cuerpo y tu salud en todo sentido.

¿Y QUÉ HAY DE LAS CETONAS EXÓGENAS O LAS PASTILLAS KETO?

Exógenas significa que se originan fuera del cuerpo y, por lo tanto, las cetonas exógenas son suplementos que buscan aumentar los niveles de cetonas en sangre sin la necesidad de hacer una dieta cetogénica.

Estas cetonas se venden como suplemento de pérdida de peso, sugiriendo que puedes quemar grasa sin la necesidad de estar cortando los carbohidratos. Las pastillas keto son consideradas seguras, pero todavía es dudoso si sirven o no como suplemento para perder peso.

Sin entrar en la discusión de si estos suplementos ayudarán o no a tu cuerpo a quemar grasa, es importante notar que una pérdida de peso sostenible en el tiempo no puede venir de una pastilla sino

de cambios en los hábitos alimenticios. Seguir una alimentación keto es una forma mejor y más natural de entrar en cetosis y comenzar a quemar grasa.

¿ES NECESARIO HACER ACTIVIDAD FÍSICA SI QUIERO PERDER PESO?

Lo que la mayoría de las personas piensan es que hacer actividad física quema calorías y, por lo tanto, ayuda a perder peso, pero esto no es tan así.

No hay duda de que el ejercicio físico y la buena alimentación son de vital importancia para la buena salud, pero ¿tienen el mismo peso cuando se trata de adelgazar?

La respuesta: Ni todo el ejercicio en el mundo te ayudará a perder peso si no controlas tu alimentación.

No me malinterpretes, hacer actividad física es importante y tiene muchísimos beneficios. Entre ellos:

- Reduce el estrés
- Cambia la composición del cuerpo
- Mejora tu metabolismo
- Altera tus preferencias alimentarias
- Entre otros...

Pero cuando de perder peso se trata, la actividad física no es tu mejor aliado. El problema es que el ejercicio puede hacernos sentir más hambre, lo que hace que sea más difícil comer según lo planeado. Y esa porción de más o ese snack extra tirará todas las calorías quemadas por la borda.

Así que he aquí la conclusión: no necesitas matarte en el gimnasio para perder peso, pero la actividad física sí es recomendable para tu salud y bienestar!

Dicho esto, te sugiero que encuentres algún ejercicio que disfrutes y te ayude a bajar el estrés del día... como bailar, hacer algún deporte o andar en bici.

Y recuerda que comenzando la dieta y hasta que tu cuerpo se adapte a usar la grasa como energía, lo más probable es que tu performance física se vea comprometida si realizas actividad física de alta intensidad.

ESCUCHO MUCHO HABLAR DE AYUNO INTERMITENTE... ¿QUÉ ES?

Ayunar es lo contrario a comer, el ayuno consiste en aplazar de forma voluntaria la ingesta de comida. Tienes comida disponible, pero decides no comer.

Mientras comes tu cuerpo está almacenando energía, la almacena en el hígado y en las células de grasa. Cuanto más comes, más energía tu cuerpo almacena.

En cambio, cuando ayunas, el cuerpo comienza a quemar esa energía. Consume primero la que está disponible en el hígado y luego pasa a quemar la grasa del cuerpo.

Es importante consumir líquidos mientras ayunas, puede ser:

- Agua
- Café sin endulzar
- Té o infusiones

El ayuno intermitente es el más conocido de todos y consiste en controlar los horarios en los que comes. Vas a tener un período del día en que vas a ayunar y otro período del día en que vas a comer.

El método 16:8 es el más común y consiste en estar un período de 16 horas al día sin comer y un período de 8 horas comiendo. ¿Qué significa eso?

Supongamos que cenas un día a las 8 de la noche. A partir de ese momento debes estar 16 horas ayunando, es decir, te saltas el desayuno y almuerzas recién al mediodía del día siguiente. Ahí pasas 8 horas comiendo, es decir, hasta las 8 de la noche y así el ciclo se repite todos los días.

TENGO MÁS DE 40 AÑOS... ¿IGUAL PUEDO LOGRAR PERDER PESO?

Luego de los 40s, el metabolismo se ralentiza año a año, haciendo que sea más difícil quemar calorías. Por eso, un factor importante a la hora de calcular las calorías diarias es la edad de la persona.

La menopausia tampoco ayuda, las hormonas se revolucionan y perder peso se vuelve todavía más difícil.

Esto no significa que no puedas llegar a la mejor forma física de tu vida, solo significa que tienes que trabajar un poco más para llegar allí. Aquí hay algunos consejos para ganarle a tu metabolismo de tortuga y lograr adelgazar, para siempre:

- No te excedas demasiado de las porciones de los platos. Antes dije que no quiero que te quedes con hambre, pero revisa si estás consumiendo porciones acordes a tus calorías diarias recomendadas.
- Y lo mismo con la grasa. No te excedas con la grasa, consume hasta sentirte satisfecha.
- El ayuno es tu gran aliado. Ayunar es un método para perder peso que sirve para todo el mundo. ¡Inclusive para tí!. Una vez que te acostumbraste al ayuno de 16 horas, puedes pensar más adelante extender a 24 horas dos días a la semana. Parece mucho... pero no

lo es!

- Cuidado con empezar a incluir en tu dieta un extra de frutas, condimentos, endulzantes, frutos secos, etc. Mantén keto estricto y un control de lo que consumes.
- Intenta limitar al máximo el alcohol. Este puede ralentizar tu proceso de pérdida de peso.
- Reduce el estrés y duerme bien. En tu caso, que el ambiente hormonal te acompañe junto a la dieta es muy importante.
- Haz musculación. Esto aumentará tu masa muscular, lo que puede ayudar a acelerar tu metabolismo.
- Sé realista con tus metas.

¡Paciencia! No esperes bajar 30 kilos en 4 semanas. Bajar tus expectativas a unas realistas te ayudará a disfrutar de la jornada y darte la posibilidad de ser persistente y mantener la dieta el tiempo que precises.

¿QUÉ ES EL ÍNDICE GLUCÉMICO?

El índice glucémico es un valor en la escala del 0 a 100 que indica cuánto una comida aumenta los niveles de azúcar en sangre. Cuanto menor sea el índice glucémico de una comida, menos afecta los niveles de azúcar en sangre.

En el caso de la dieta keto, todos los alimentos con alto índice glucémico están "prohibidos", como las harinas refinadas y el azúcar.

Las comidas con bajo índice glucémico son ideales, ya que tienen un efecto lento y estable en nuestro cuerpo y ayudan a la pérdida de peso.

¿ME TENGO QUE PREOCUPAR CON EL COLESTEROL?

Se estima que entre el 5% y 25% de las personas que siguen una dieta muy baja en carbohidratos tiene un aumento significativo del colesterol total y, en particular, del colesterol "malo" o LDL.

Una razón puede estar relacionada con la pérdida de peso. Varios estudios sugieren que una pérdida grande de peso puede conducir a un aumento temporal del colesterol. Para saber si realmente es este factor, deberías hacer el chequeo de los indicadores en sangre una vez que tu peso se estabilice.

Hay varias otras teorías (no te aburriré con ello), pero todavía no se sabe a ciencia cierta el porqué.

La buena noticia es que la dieta keto disminuye otros factores de riesgo de enfermedades cardíacas (que es la preocupación principal de aquellas personas con colesterol "malo" elevado). Entre ellos: disminución de la grasa corporal y la grasa abdominal, disminución de

los triglicéridos, aumento del colesterol HDL, niveles bajos y estables de glucosa en sangre, niveles bajos de insulina y una estabilización de la presión arterial.

Si tienes, o tienes tendencia, a tener el colesterol LDL elevado, aquí hay algunos tips que puedes considerar:

- Limita los alimentos con mucha cantidad de grasa saturada, como la carne de vaca, el queso cheddar, el tocino/bacon, etc.
- Aumenta el consumo de alimentos con grasas insaturadas. Como el aceite de oliva, el aguacate/palta, pescados grasos, las semillas y los frutos secos.
- Haz ayuno intermitente.

Y recuerda que con cualquier cambio en tu alimentación es importante consultar a tu médico para organizar un monitoreo con estudios de sangre para ver cómo tu cuerpo está reaccionando a la dieta.

TENGO UNA ENFERMEDAD... ¿SERÁ QUE PUEDO HACER KETO?

Si bien la mayoría de las personas pueden seguir una dieta cetogénica, quiero remarcar la importancia de consultar a tu médico antes de hacer un cambio tan grande en tu alimentación. En especial:

- Si tomas medicamentos para la diabetes, ya que lo más probable es que haya que cambiar la dosis
- Si tomas medicamentos para la presión arterial, ya que lo más probable es que haya que cambiar la dosis
- Si estás amamantando, ya que corres el riesgo de entrar en cetoacidosis
- Si eres vegetariana/vegana, ya que deberías conscientemente incluir proteína de diferentes fuentes y seguramente complementar tu dieta con algún suplemento vitamínico

En conclusión, esta pregunta no me la deberías estar preguntando a mí, sino a tu médico que tiene tu historial y sabrá cómo hacer un seguimiento clínico.

¿QUÉ SIGNIFICA SER ADICTO AL AZÚCAR?

La dieta keto es excelente para quienes tienen un trastorno poco conocido: la adicción al azúcar.

Se sabe mucho sobre la bulimia y la anorexia, pero muchos desconocen el otro extremo, de aquellas personas que comen compulsivamente o son controladas por la comida.

La adicción al azúcar es un trastorno alimenticio, pero no es el único. Si sientes que tienes, o tenías,

un problema de comer más de lo que te gustaría, entonces lo primero que debes hacer es identificar en qué grupo te encuentras de trastornos alimenticios:

Están quienes tienen un mal hábito alimenticio, comen mal pero no están obsesionados con la comida.

Muchas veces es consecuencia de no cocinar, por lo que salen mucho a comer o piden mucho delivery. También pueden ser personas con mucha vida social o que viajan mucho.

Luego, están quienes comen como escape emocional. Durante los tiempos difíciles, tienen predisposición a comer comida rica en azúcar y eso los lleva a sentirse todavía peor, por lo que siguen comiendo. Estas personas comen como consecuencia de un problema emocional y no al revés. El más conocido es comer por ansiedad.

Y finalmente están quienes son realmente adictos al azúcar. Si te sientes identificada con algunas de estas conductas:

- Si pierdes el control cuando comes ciertos alimentos, te obsesionas y simplemente necesitas comer todo aunque te sientas mal.
- Si sueles esconder, escabullir o mentir sobre comida a otras personas.
- Si has incumplido con alguna obligación por haber

comido demasiado.

- Si quieres cortar con el azúcar, pero siempre recaes y vuelves a comer mal y en gran cantidad.
- Si utilizas constantemente el azúcar como comida reconfortante cuando estás estresada, triste o aburrida.

Entonces, puede ser que seas adicta al azúcar. En ese caso, te recomiendo consultar con un profesional para confirmar tus sospechas y trabajar en conjunto hacia sentirte finalmente libre de la comida.

¡ME ESTANQUÉ EN MI PESO Y QUIERO SEGUIR ADELGAZANDO! ¿QUÉ PUEDO HACER?

Puede sucederte con keto de que has llegado a un peso y tu balanza no volvió a cambiar.

La primera pregunta que tienes que responder es: ¿Realmente no estás bajando de peso? ¿Hace cuánto que estás estancada? Porque si es hace menos de dos semanas, entonces ten paciencia, el peso depende de muchos factores más que la cantidad de grasa en el cuerpo.

Si ya pasó un buen tiempo y no notas cambios, entonces sí puede ser que estés estancada. En ese caso, ten en cuenta los siguientes factores que pueden estar afectando tu dieta, o tu balance de macros:

Estás consumiendo demasiados alimentos

procesados. Cuidado con alimentos procesados o comidas keto industriales. Lo mejor es hacer tus propias comidas y saber qué ingredientes contienen.

Estás comiendo demasiada proteína y poca grasa. El cuerpo necesita energía, y si comes mucha proteína pero poca grasa y pocos carbohidratos, entonces deberá transformar esa proteína en glucosa... Y nunca entrará en cetosis.

Estás comiendo demasiados Panes Keto. ¡Preparar tus propios panes y dulces keto es genial! ¿Qué mejor que comer un trozo de pastel sin culpa? Pero recuerda no pasarte de la porción recomendada.

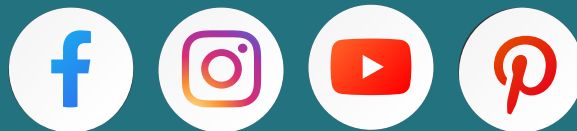
Estás bebiendo demasiado alcohol. Las bebidas alcohólicas suelen tener pocos carbohidratos... pero muchas calorías. Si bebes mucho, eso afectará tu proceso de pérdida de peso.

No estás pesando tus comidas. Generalmente no es necesario hacer la dieta de forma estricta y contando calorías, pero tal vez te estés excediendo en las porciones.

Si no te sientes identificada con ningún caso anterior, entonces recomiendo pesar todos tus ingredientes y hacer un seguimiento de macros con alguna aplicación de celular... Como lifesum, myfitnesspal o fatsecret, para corroborar de estar haciendo las cosas bien.

¿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