DIETA CETOGÉNICA PARA PRINCIPIANTES

DESCUBRA CÓMO PERDER 11 LIBRAS EN 21 DÍAS CON EL PLAN NUTRICIONAL Y LAS DELICIOSAS RECETAS DE LA DIETA KETO

MARÍA CARMEN DOMÍNGUEZ

DIETA CETOGÉNICA PARA PRINCIPIANTES

Descubra cómo perder 11 libras en 21 días con el plan nutricional y las deliciosas recetas de la Dieta Keto.

María Carmen Domínguez

Copyright 2019 de María Carmen Domínguez Todos los derechos reservados.

Este libro no contiene consejos médicos ni prescripciones de ninguna técnica de tratamiento para enfermedades, trastornos, patologías y no reemplaza los consejos médicos. El objetivo del autor es proporcionar explicaciones e informaciones útiles para su búsqueda personal de bienestar, tanto físico como emocional.

El autor declina cualquier responsabilidad. De ninguna manera es legal reproducir, duplicar o transmitir cualquier parte de este documento, ya sea por medios electrónicos o en formato impreso. La reproducción de esta publicación está estrictamente prohibida y no se permite el almacenamiento de este documento a menos que se cuente con el permiso por escrito del autor.

Todos los derechos reservados. La información aquí proporcionada es veraz y consistente, en el sentido de que cualquier responsabilidad, en términos de falta de atención o de otro tipo, por cualquier uso o abuso de las políticas, procesos o instrucciones contenidas en ella, es responsabilidad exclusiva y total del lector receptor.

Bajo ninguna circunstancia se tendrá responsabilidad legal o culpa contra el lector por cualquier reparación, daño o pérdida monetaria debida a la información aquí contenida, ya sea directa o indirectamente. La información aquí contenida se ofrece únicamente con fines informativos y es universal en cuanto tal.

La presentación de la información se realiza sin contrato ni ningún tipo de garantía. Las marcas registradas que se utilizan son sin ningún consentimiento, y la publicación de la marca registrada es sin permiso o respaldo del propietario de la marca registrada. Todas las marcas registradas y marcas dentro de este libro son sólo para propósitos de aclaración y son propiedad de los propietarios mismos, no afiliados con este documento.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción

Capítulo 01 – Dieta Cetogénica ¿Qué es?

- ¿Qué es la Dieta Cetogénica?
- ¿Qué son las Cetonas?
- ¿Qué ocurre en nuestro organismo cuando los cuerpos cetónicos se originan en exceso?
- El origen de la Dieta Cetogénica
- El descubrimiento vital de acetonas clave en el proceso.
- La Dieta Cetogénica aplicada para Culturistas
- Carbohidratos Esenciales
- Tipo de Dietas Cetogénicas
- Estos son los tres tipos de dieta cetogénica:
    - Dieta cetogénica estándar:
    - Dieta cetogénica cíclica:
    - Dieta cetogénica dirigida:
- ¿Las dietas que incluyen una ingesta reducida de grasas son buenas para todos?

Capítulo 02 - ¿Cómo funciona la Dieta Cetogénica?.

- Dieta Keto Full de Nutrientes
- Amplio catálogo de comidas para disfrutar
- ¿Por qué la Dieta Keto logra que eliminemos grasa?
- ¿Cuál es el proceso que hace que funcione esta dieta?
- Debes tener en cuenta que…
- ¿La Dieta Keto puede causarnos efectos no deseados?
- ¿Hay alguna prueba o estudio científico que apoye la teoría de la Dieta Keto?
- ¿Sabes lo que es la Cetoacidosis? ¡Hay que evitarla!
- Conclusión del primer capítulo

Capítulo 03 – Beneficios de la Dieta Keto

- ¿Sabes qué es lo que hace que la Dieta Keto nos aporte tantos beneficios?
- Las Dietas Bajas en Carbohidratos
- “El glucógeno es lo primero que se va”
- Beneficios de la dieta keto
    1. La dieta cetogénica disminuye la grasa en el cuerpo acumulada en exceso
    2. Se estabilizan la insulina presente en tu sangre
    3. Pierdes peso

4. Mejora los nutrientes de tu sangre
5. Te vas a sentir más saciado comiendo menos
Ventajas de la dieta keto desde otro punto de vista
¿Existe algo negativo en la Dieta Cetogénica?
Otros posibles efectos secundarios
Te sentirás un poco incómodo
Sufrirás de dolor de barriga con estreñimiento
El agotamiento estará contigo de vez en cuando

Capítulo 04 – Cetonas y Cetosis Nutricional

Debemos tener en claro cuál es el proceso involucrado en la cetosis
¿Qué significa pasar por un estado de Cetosis?
La estrecha relación entre los carbohidratos y la glucosa
¿Existen diferencias entre la cetoacidosis y la cetosis?
¿Todas las personas pueden pasar por un proceso de Cetosis?
Las ventajas de entrar en estado de Cetosis
Virtudes Adicionales
¿Cómo se si estoy en plena Cetosis?
¿Existe algo negativo en la cetosis (omitiendo la cetoacidosis)?

Capítulo 05 – Alimentos permitidos en la Dieta Keto

Huevos
Verduras y legumbres
Salmón
Brócoli y coliflor
Carne roja y pollo de primera
Puré de papa
Atún
Granos
Sopas
Yogurt y productos lácteos
Aguacate
Frutos secos y semillas
Cereales
Frutas
Chía, un misterio magistral
Chocolate oscuro
Café en numerosas muestras

Distintos Vinos
La variedad de alimentos es gigante

Capítulo 06 – Alimentos a evitar

Azúcar refinada o blanca
Patatas a la francesa
Comestibles rebozados
Toda clase de helado
Cereales industrializados con azúcar y colorantes
Comestibles procesados como embutidos
Gaseosas
Chucherías generalmente
Hamburguesas procesadas
Pizzas
Harinas fritas como snacks
Miel
Salsas industrializadas
Barras enérgicas
Jugos de fruta ultraprocesados
Galletas ultraprocesadas
Tortas y pasteles
Café instantáneo o café de firmas conocidas
El alcohol

Capítulo 07 – Dieta keto y la Diabetes

¿Qué relación tiene hacer una dieta sana keto con la diabetes?
Los buenos hábitos de la dieta keto favorecen a disminuir los efectos de la diabetes
¿Puedo comer alimentos keto si tengo diabetes?
¿Al tener diabetes debo plantear un escenario fijo para alimentarme cetogénicamente?
¿Debo consumir suplementos para la diabetes con la dieta keto?
Ejercicios para mantener el cuerpo activo
¿Debo ejercitarme?
Beneficios de reducir el azúcar y aumentar los alimentos keto en la diabetes
Efectiva pérdida de peso:
Sin riesgo cardiovascular:
Apetito bajo control:
Recuperaremos nuestra capacidad gustativa:
Datos positivos interesantes

Cuantos menos carbohidratos mejor

Capítulo 08 – Consejos para seguir la dieta cetogénica

Debes establecer logros realistas
Ve a tu médico de confianza
Incluye a tus familiares o amigos
No te obsesiones
No abandones a mitad de camino
Dile adiós a las dietas mágicas
Utiliza información de este libro
Come de todo pero en menos cantidad
Come varias veces al día
Evita los alimentos que digan Light o Bajo en caloría
Anota todo lo que comes
Planea con antelación lo que comerás
Utiliza recetas que te ofrezco
El arte de masticar
Cambia tus prioridades
Mejora las botanas entre comidas
La primera comida del día
Cena muy poco
Ejercítate
No olvides dormir y reposar
Conclusión

Capítulo 09 – Programar el metabolismo para quemar grasas

¿Qué involucra el metabolismo?
Agilidad del metabolismo
¿Tienes metabolismo atrasado?
El metabolismo es dependiente de:
- Nuestra carga genética
- Hombre o mujer
- Alimentación
- ¿Qué tan viejos somos?
- Sistema endocrino

Consejos para poner nuestro metabolismo a quemar grasa
- Ejercita tus músculos
- Si comes más y en menos cantidad, el metabolismo se hace más rápido

El picante es un increíble quemador
Las hormonas juegan un papel esencial
Las proteínas son el combustible del metabolismo
La cafeína es un aliado espectacular
Dormir bien durante la noche es bueno para su metabolismo.
Capítulo 10 – Plan de comidas de 21 días para bajar de peso
¿Sabías que las proteínas y grasas son inclusive más saciante que los hidratos de carbono?
Una dieta que diga baja en carbohidratos no significa que sea baja en calorías
¿Realmente baja en carbohidratos?
¿Qué significa esto?
Plan de dietas de 21 días
Día 1:
Día 2:
Día 3:
Día 4:
Día 5:
Día 6:
Día 7:
Día 8:
Día 9:
Día 10:
Día 11:
Día 12:
Día 13:
Día 14:
Día 15:
Día 16:
Día 17:
Día 18:
Día 19:
Día 20:
Día 21:
Capítulo 11 – Recetas y productos que comprar
Bacalao con verduritas
Tacos veganos 1

- Ensalada cremosa de pepino
- Tamales de champiñones
- Avena con puré
- Picadillo vegetariano
- Taco vegetariano
- Sushi de pepino
- Tacos veganos 2
- Tacos de lechuga
- Ensalada de pollo con macarrones
- Pasta con atún formato ensalada
- Cremosa crema de calabacín
- Berenjenas con relleno

Capitulo extra: Unir la Dieta Keto con el Ayuno Intermitente es muy beneficioso

- ¿En qué se relacionan?
- ¿Vale la pena unirlas?

Conclusión

- Una grandiosa carta de diferentes beneficios que expliqué a detalle en capítulos anteriores
- La Dieta Keto es un régimen alimenticio que vale la pena intentar
- La Cetosis es un asombroso regalo de la evolución humana
- ¿Qué mensaje deber llevarte de este libro?

Referencias

Introducción

De seguro en alguna oportunidad ha llegado a oír el término de la dieta cetogénica. Esa dieta de la que todos actualmente están hablando sin cesar y de la que tú también quieres ser partícipe. Seguro estés totalmente harto de las típicas y aburridas dietas de los nutricionistas ¿Quién no? Estas dietas que nos ponen nuestros médicos de cabecera que no hacen otra cosa que si no sólo provocarnos problemas económicos debido a los elevados costos de los alimentos planteados en ella.

Las personas que están acostumbradas a comer lo que se les da la gana son las que más se ven afectadas por las típicas dietas de los nutricionista ya que están son las que más privan de los alimentos a estas personas en específico ya que requieren bajar por mucho la cantidad de grasa y azúcares que le suministran a su cuerpo.

La obesidad y la dieta

La obesidad es un problema muy grande, tanto así que aproximadamente un cuarto de toda la población mundial la padece y al menos un 5 por ciento de esta padece de niveles mórbidos de la misma, siendo esto los principales propicios a muertes por infartos o fallas respiratorias. Esto desencadena en el cuerpo humano grandes problemas generales, provocando fallos catastróficos en todo nuestro

organismo por lo cual es simplemente un agujero con una salida muy fácil pero que sólo pocos logran escapar de ella.

Sé precavido y consume mejor tus alimentos. Haz un plan de dieta adecuado para ti con la ayuda de este grandioso libro que has comprado. La dieta cetogénica es muy buena ya que afecta directamente los almacenes de grasa de nuestro cuerpo y los metaboliza gracias a los grandiosos procesos de lipólisis que ocurren en la misma cuando se produce una reducción del consumo de azúcar pero los depósitos de grasa y los ácidos grasos a través de la beta-oxidación, dando lugar a los diferentes cuerpos cetónicos los cuales serán nuestra principal ayuda durante todo el proceso de la pérdida de peso.

Las cetonas se producen cuando nuestro aporte de carbohidratos (glucosa) se reduce considerablemente. Es el hígado el encargado de producir los cuerpos cetónicos a partir de las grasas que servirán de energía a lo largo del cuerpo y, en

especial, en el cerebro. La dieta cetogénica es una de las dietas que utiliza menos carbohidratos pero más grasa en todo el mundo, por lo cual la hace apta para una enorme cantidad de personas que requieren niveles mínimos de proteínas animales por consumir.

La cetosis nutricional

Cuando se activa el proceso de cetosis en el cuerpo, nuestro metabolismo se convierte en un auténtico quemador de grasas profesional, prometiendo a mis lectores bajar por lo menos 4 kilogramos de grasa en menos de 1 mes, ¡Si, has

leído bien! En menos de un mes podrás quemar toda esa cantidad de materia inútil que se encuentra almacenada en nuestras piernas, brazos, muslos, nalgas, cachetes, cuello, espalda y entre otras partes del cuerpo.

La obesidad es un problema bastante grave el cual requiere de una gran atención ya que a partir de ciertos niveles de porcentaje de grasa respecto al cuerpo nuestro metabolismo empieza a sufrir problemas para mantener oxigenadas todas las partes de nuestro cuerpo debido al gran tamaño que este empieza a ganar rápidamente. El órgano más afectado por la obesidad es el corazón y es que este es la principal causa de muertes dentro del porcentaje de personas obesas debido a los problemas circulatorios y a la cantidad de grasa en la sangre capaz de detener el flujo de la misma por importantes venas de nuestro cuerpo.

El aumento en la ingesta de energía, está asociado a su vez a un incremento en la variedad y disposición de alimentos de alta densidad energética, al aumento del tamaño de las porciones, a un mayor consumo de bebidas calóricas, al mejoramiento de las propiedades organolépticas de los alimentos y a una alteración del patrón de la ingesta de comida en general; a la par, se ha sugerido que el alto consumo de carbohidratos, especialmente de los simples o refinados, aumenta el riesgo de desarrollar obesidad.

La obesidad incrementa el riesgo de desarrollo de complicaciones asociadas al síndrome metabólico como: dislipidemia, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, y resistencia a la insulina, disminuyendo

la longevidad y la calidad de vida. Lo anterior, aunado al hecho de que las estrategias dietéticas con las que se cuenta actualmente han mostrado una baja eficacia en la pérdida de peso y mantenimiento de este a largo plazo, ponen de manifiesto la urgente necesidad de una estrategia eficaz y segura que permita tratar la obesidad y evitar el incremento en el desarrollo de las comorbilidades

asociadas a esta. En consecuencia a lo anterior, han surgido un gran número de propuestas dietoterapéuticas y se ha adaptado el uso de algunas dietas ya existentes que originalmente eran utilizadas para el tratamiento de otras patologías, con el fin de detener el incremento en la prevalencia de obesidad, ofreciendo tratamientos más eficaces.

Dile no a las típicas dietas

Cuando nos referimos a estas dietas podemos poner como detalle a las dietas proporcionadas por los terapeutas las cuales son los tipos de alimentación que menos contienen hidratos de carbono las cuales también pueden ser denominadas dietas cetogénicas cuyo contenido de hidratos de carbono suele ser inferior a 50-60 g al día. Este tipo de dietas han sido foco de atención, debido a que su asociación a una rápida pérdida de peso y en apariencia sin efectos secundarios; además de que se le han atribuido otros beneficios como una mayor efectividad comparada con las dietas hipocalóricas convencionales.

El aspecto algo negativo de este tipo de alimentación es que absolutamente nadie te dice cuántos gramos de hidratos de carbono debe consumir una persona en promedio para bajar

peso, y es que hacerlo es difícil ya que cada cuerpo es un sistema totalmente diferente y elaborar algo estándar es un proceso que no garantizaría bajar de peso satisfactoriamente, por lo tanto lo mejor es analizar nuestro metabolismo y estructura y condición física para adaptar la dieta cetogénica a nuestros objetivos principales.

Esto ha generado polémica y desacuerdo sobre el uso de estas dietas, pues aunque se han realizado múltiples estudios para observar su eficacia y sus efectos tanto benéficos como adversos, los resultados o la interpretación de los mismos difieren bastante entre sí; sin concluir de manera uniforme sobre la relación costo-beneficio de su uso para el tratamiento de la obesidad y la prevención de enfermedades relacionadas con la misma.

Indagaciones anteriores detallan que "hay una disminución del peso eficaz cuando los pacientes siguen una dieta cetogénica o muy baja en hidratos de carbono frente a los competidores que siguieron una dieta más baja en grasa clásico, o inclusive una dieta mediterránea.

El lado positivo que la dieta cetogénica tiene para ti son muy reales, no vas a encontrar en ningún lugar algún régimen alimenticio que te proporcione todas

las increíbles propiedades positivas que la dieta keto tiene para tu cuerpo. Empezando con una fuerte desintoxicación de todo tu torrente sanguíneo descartando impurezas y cualquier clase de grasa acumulada con el pasar de los días lo cual es fundamental para personas de edad y/o adultas.

Con la asistencia que te ofrece la dieta cetogénica podrás progresar la calidad de tu vida en conjunción a todos las virtudes que te voy a ir enseñando aspecto a aspecto a lo largo de este espectacular y bien elaborado trabajo de exploración el que llevó bastante tiempo llevar a cabo para lograr entregarte contenido de la preferible calidad y el más atinado.

La dieta cetogénica es una dieta singular la que sin lugar a dudas conseguirá alterar tus hábitos alimentarios para bien, vas a hacer mejor impresionantemente tu sistema digestible y cognitivo merced a las características que la dieta cetogénica solo te da.

En el planeta de la cetosis en esta designación se tienen dentro todas y todas las dietas que inducen al organismo en un estado de cetosis sobre nutrición, fruto de la reducción de carbohidratos, como la dieta Atkins, la dieta Dukan o bien la dieta Paleo.La composición del consumo de macronutrientes de este tipo de dietas fluctúa de un sujeto a otro, siendo más confiable para poder la cetosis sobre nutrición un cálculo gramos/kilo de peso/día en lugar de los habituales porcentajes, de más o menos 1 gramo de carbohidratos/kilo de peso/día para poder una cetosis sobre nutrición moderada, y de medio gramo/kilo de peso/día para poder una cetosis sobre nutrición intensa.

Una buena dieta basada en un excelente porcentaje balanceado de macronutrientes es algo totalmente necesario para las personas que quieran bajar de peso rápidamente. Por lo cual se recomienda un 5 por ciento de

carbohidratos que estarán combinados con un porcentaje de 20 a 25% de proteínas animales preferiblemente y por último completaremos la alimentación con un 70% basado en grasa pura. El cálculo de este porcentaje varía de persona en persona así que tómalo como algo estándar.

Uno de los puntos fuertes esenciales de las dietas cetogénicas es elaborar al organismo para la lipólisis, oséa, la síntesis de grasa como fuente primordial de combustible en vez de los carbohidratos, fuente menos eficaz, como vimos, y además, limitada (que nos lo comenten a los maratonianos...).

Evolutivamente este fue el mecanismo que nos permitió la subsistencia, al

proporcionarnos energía que se requiere para hacer largos desplazamientos o aguantar épocas de sequías y glaciaciones. Por medio de las dietas cetogénicas se induce al cuerpo en un estado de cetosis (ojo, no cetoacidosis), detectable por medio de la existencia de cuerpos cetónicos presentes en la orina (y medible con tiras reactivas de bajo precio y venta en algún farmacia).

Alabado Sistema Evolutivo

Una vez se inicia el periodo de cetosis en nuestro cuerpo gracias a la alimentación que le proporcionaremos en conjunto a las indicaciones de la dieta cetogénica podremos empezar a notar los cambios en las primeras semanas de haber empezado ya con la dieta cetogénica.

En una dieta cetogénica, todo tu cuerpo cambia su provisión de energía para trabajar de forma exclusiva con grasa, en todo momento. Los escenarios de insulina se reducen y la quema de grasa incrementa radicalmente. Se regresa simple entrar a tus depósitos de grasa en el cuerpo para quemarlos. Por supuesto esto es espectacular si estás intentando de adelgazar, pero hay además otros provecho menos evidentes, como entre otras cosas, tener menos hambre y lograr una provisión permanente de energía. Cuando el cuerpo produce cetonas dicen que está en cetosis. La forma eficaz de poder esto es ayunando —es decir, no comiendo nada— pero por supuesto es imposible ayunar para toda la vida.

Te prometo de palabra que los resultados que obtendrás al momento de aplicar la dieta cetogénica en tu alimentación cotidiana. Todos los beneficios que la dieta cetogénica te ofrece están esperando a que vayas a buscarlos. Mejora la calidad de tu vida controlando lo que comes, créeme que es muy fácil y con la ayuda de este libro especialmente hecho para principiantes tendrás todas las herramientas necesarias para llevarlo a cabo.

No pierdas más tiempo e inicia rápidamente el cambio radical que siempre has querido para tu cuerpo. Sabes que tu organismo lo pide y también sabes que quieres lucir un cuerpo esbelto sin tener que acudir a horribles y complicadas dietas comunes que solo nos niegan alimentos necesarios para el correcto desenvolvimiento de nuestro organismo y metabolismo.

La dieta cetogénica te espera con todas esas grandiosas ventajas que tiene para ofrecerte. Continua leyendo este grandioso libro para que te informes correctamente sobre los distintos avances que la dieta cetogénica tiene sobre

nuestro cuerpo, en especial cuando bajar de peso se trata. Con la dieta cetogénica podrás perder todos los kilos que tengas demás y que siempre has querido eliminar definitivamente de tu organismo, dile adiós finalmente a todos esos cauchos, a las piernas grandes, muslos grandes, gorditos de la espalda, gorditos traseros, papada e infinidad de zonas de nuestro templo que tienden a sufrir los estragos directos de comer en exceso, la dieta keto tiene todas las herramientas que necesitarás.

Capítulo 01

Dieta Cetogénica ¿Qué es?

En este primer capítulo voy a introducirte por primera vez a los términos relacionados a la dieta cetogénica. Aquí podrás conocer una definición más clara de lo que es la dieta cetogénica y todo lo relacionado a ella, sus orígenes, tipos y otras cosas interesantes que te ayudarán en el proceso de pérdida de peso que tanto deseas inmediatamente.

¿Qué es la Dieta Cetogénica?

Si eres una persona bastante curiosa, de esas que pasa horas y horas metida en internet leyendo sobre todos los temas posibles, lo más probable es que hayas escuchado sobre una dieta que no prohíbe el consumo de proteínas, ni comestibles de procedencia animal. Si es la primera oportunidad que escuchas comentar sobre ella, vas a estar un poco desconfiado a eso que digo, por esa razón procederé a argumentar intensamente de que se habla esta habitual dieta con la cual no pasarás hambre.

En términos en general, una dieta cetogénica es una dieta que hace la construcción de cuerpos cetónicos en el hígado, modificando el metabolismo y dando lugar a un descenso en la utilización de las grasas y la glucosa como fuentes de

energía. Para cerrar un algo más, la dieta cetogénica es aquella donde se disminuye el consumo de carbohidratos abajo de cierto nivel, comúnmente abajo de 100 g al día, induciendo la construcción de los cuerpos cetónicos. El resto de nutrientes energéticos consumidos, lípidos y proteínas, varían su proporción en funcionalidad de los objetivos que se persigan.

Para las personas que aún no entren en contexto con lo que estoy diciendo cuando me refiero a esto digo no poder comer carbohidratos significa no comer pan, arroz, pasta, patatas, azúcar… Todos estos comestibles son altos en hidratos. No significa que no los consigas comer, pero deberás bajar su consumo al ámbito de 100 g/día, lo que va a hacer bajar además tu energía.

Antes sería bueno aclarar que el vocablo «dieta» tiene relación a todo lo que ingerimos. Y que cuando estamos hablando de la dieta cetogénica, estamos

hablando de un tipo de dieta en la cual se puede comer básicamente todo tipo de comestibles de procedencia animal y que limita (Aunque no por completo) el consumo de hidratos de carbono. Y cómo varios ya sabrán, nuestro cuerpo transforma los hidratos de carbono en glucosa, que nuestras células utilizan cómo combustible y consiguen el ATP o la molécula de la energía, esencial para el desempeño de todo nuestro cuerpo.

¿Qué son las Cetonas?

Al producirse una sepa de hidratos de carbono, nuestro cuerpo echará mano de nuestras reservas de grasa para conseguir energía y continuar andando. Este desarrollo en que el cuerpo transforma nuestra grasa en energía, se llama cetosis. Pero observemos un algo más en hondura que sucede a nivel metabólico cuando nos obligamos a bajar y eliminamos los carbohidratos de la dieta. En condiciones “normales”, el cuerpo trabaja con una mezcla de carbohidratos, proteínas y grasas.

Cuando se eliminan los hidratos de carbono de la dieta, las reservas de estos, tanto en el músculo como en el hígado, se agotan de manera rápida. Consecuentemente, el cuerpo se ve obligado a hallar un combustible alterno para proveer energía.

La clave de estas dietas está en que el combustible alterno del que les hablaba está compuesto por ácidos grasos libres (grasas) que tienen la posibilidad de ser usados por la mayor parte de los tejidos en el cuerpo, pero no por todos. Entre otras cosas, el cerebro y el sistema nervioso no tienen la capacidad de usar los ácidos grasos libres como “gasolina”, no obstante, sí tienen la posibilidad de usar los cuerpos cetónicos.

Los cuerpos cetónicos son sustancias producidas cuando los ácidos grasos libres no se utilizan por completo en el hígado, es decir, un combustible derivado de la grasa que puede ser

utilizado por tejidos como el cerebro y el sistema nervioso que no pueden "alimentar" a los ácidos grasos libres.

¿Qué ocurre en nuestro organismo cuando los cuerpos cetónicos se originan en exceso?

En esta situación, nuestro cuerpo entra en un estado metabólico conocido como cetosis. Es decir, hay una disminución en el uso y la producción de glucosa y, en paralelo, hay una disminución en la degradación de proteínas que se reserva para su uso como fuente de energía.

Esta es una de las razones por las cuales muchas personas se sienten atraídas por variantes de regímenes alimenticios como este, ya que son estos los que

provocan una eliminación efectiva de la grasa almacenada sin tener que perder directamente la masa muscular (perder o perder grasa sin perder masa muscular).

El origen de la Dieta Cetogénica

El ser humano está preparado para seguir estas dos formas de dieta. Durante 2,000,000 de años, el homo sapiens alteró las dos formas de sobrevivir. Pero desde la aparición de la agricultura y especialmente en los últimos 100 años, el consumo de carbohidratos se ha disparado, las personas nunca siguen una dieta cetogénica, solo estamos en

glucólisis permanente, lo que conduce a una serie de problemas que describiré más adelante.

Por lo tanto, una dieta cetogénica es un sistema de alimentación en el que cortamos el grifo de glucosa infinito con el que inundamos nuestro cuerpo diariamente y ponemos en marcha la maquinaria de cetonas.

Los carbohidratos son adictivos porque cuando los humanos evolucionaron eran escasos. Por lo tanto, el cerebro está ansioso por encontrarlos, por salir de la rutina de proteínas y grasas (carne, huevos y pescado que son la base de la dieta). Por eso valoramos tanto las frutas, es casi innato. Cuando el hombre paleolítico encontró frutas (de estación obvia), las hinchó porque desaparecerían rápidamente y volvería a la cetosis.

El descubrimiento vital de acetonas clave en el proceso.

Fue en 1921 que el endocrinólogo Rollin Woodyatt observó que el hígado produjo tres composiciones de β-hidroxibutirato y acetoacetato solubles en agua (juntas llamadas cuerpos cetónicos) como resultado del hambre o seguidas de una dieta rica en grasas. y baja en carbohidratos. Russell Wilder, de la Clínica Mayo, llamó a esto una "dieta cetogénica" y la utilizó como tratamiento para la epilepsia, también en 1921.

Investigaciones adicionales en la década de 1960 mostraron que los triglicéridos de cadena ambiental (MCT) producen
más cetonas por unidad de energía porque se transportan rápidamente al hígado a través de la vena porta hepática en comparación con el sistema linfático.

En 1971, Peter Huttenlocher desarrolló una dieta cetogénica, en la que el 60% de las calorías provenían del aceite MCT, lo que permitió la inclusión de más proteínas y carbohidratos en comparación con la dieta cetogénica original, lo que significa que los padres podrían preparar comidas más agradables. a sus hijos con epilepsia. Muchos hospitales también adoptaron la dieta MCT en lugar de la dieta cetogénica original, aunque algunos usaron una combinación de ambos.

La Dieta Cetogénica aplicada para Culturistas

Los culturistas no están en contra de los carbohidratos, ya que aquellos que piensan que son perjudiciales para la salud y que solo se deben consumir grasas para prevenir la obesidad, es importante saber cómo usarlos para que la dieta cetogénica sea efectiva y ayude a lograr propósitos estéticos. Deporte Después de varios años de experiencia en este tipo de alimentos, el público finalmente comenzará a comprender los procedimientos que deben seguir para convertirse en uno de los pilares de sus vidas. Sin duda creemos que es uno de los mayores descubrimientos de nutrición del siglo XX.

Carbohidratos Esenciales

Hasta ahora, la información sobre las dietas cetogénicas ha proporcionado una visión muy vaga de cómo usarlas continuamente y ha ignorado aspectos importantes como la disciplina y los objetivos para lograr un cuerpo perfecto. Los carbohidratos utilizables son un concepto que la mayoría de los culturistas ignoran.

Si bien es esencial comprender cómo el cuerpo procesa las diferentes variedades de este macronutriente y cuáles realmente lo sirven, las personas que persiguen ciertos objetivos a menudo comen atún al vapor con brócoli cada dos horas todos los días y sin duda porque consideran que es la comida. Los medios para un fin, no el fin en sí mismo o tu razón de vivir. El quid de la cuestión es hacer que el cuerpo actúe como y cuando lo desee.

Los carbohidratos utilizables son una forma de incorporar una cierta cantidad de este macronutriente en su dieta, que dependerá más o menos de la reacción de su cuerpo para que se sienta como personas normales. Este tipo de carbohidratos incluye azúcar y almidón en ciertos alimentos, pero no alcohol ni fibra. Así que no te dejes engañar. Los dos últimos productos son sintéticos y te ayudan a perder entre 10 y 14 libras y te hacen sentir bien, pero no son carbohidratos verdaderos.

Tipo de Dietas Cetogénicas

La dieta cetogénica es exactamente lo que muchas personas necesitan para lograr una excelente figura en muy poco tiempo. Entiéndame: no se trata de cuatro o cinco días, pero si sigue la estricta fase de inducción, que también forma parte de la dieta Atkins y South Beach, su cuerpo experimentará una pérdida de peso significativa durante un período de tiempo. 10 y 14 días.

Dado el exceso de peso que los culturistas alcanzaron fuera de temporada a principios de la década de 1990, era solo cuestión de tiempo antes de que las dietas cetogénicas volvieran a la fama. Es por eso que casi no hay atletas con tales trastornos alimentarios hoy. Puede haber culturistas hinchados, pero este es un problema corporal diferente.

Adherirse a este tipo de nutrición es seguir una dieta para inhibir la resistencia a la insulina y promover su sensibilidad. Este cambio varía con la condición inicial del individuo. Cuando el cuerpo responde más normalmente a los alimentos, es conveniente cambiar la estrategia. Afortunadamente, el campo de las dietas cetogénicas tiene varias opciones para esto.

Estos son los tres tipos de dieta cetogénica:

Dieta cetogénica estándar: esto es lo que Atkins explica en la primera etapa de su dieta, la fase de inducción, en la que solo debe consumir alimentos bajos en carbohidratos que puedan usar para permanecer. La ingesta de estos nutrientes no aumenta ni disminuye, es decir, no hay días de ingesta alta seguidos de otros de bajo consumo. De hecho, es la variedad nutricional la que debe adoptarse como un estilo de vida, no como una dieta.

Dieta cetogénica cíclica: se caracteriza por el proceso de carga y descarga de carbohidratos a partir de un patrón cíclico. La forma más común de hacer esto es consumir carbohidratos bajos (para que el cuerpo use todo el glucógeno almacenado) durante dos o tres días, luego aumente su consumo durante uno o dos días y repita el ciclo. También tiene la opción de aplicar esta táctica a un solo día. En este caso, debe cargar su cuerpo de carbohidratos antes de las 2 pm y descargarlo más tarde.

Dieta cetogénica dirigida: aquí, solo los carbohidratos se ingieren en ciertos momentos del día. Lo más normal es que su consumo se limite a los momentos cercanos al entrenamiento. De esta manera, el cuerpo los usa rápidamente y bloquea la acumulación de grasa porque evita el aumento de insulina y evita la circulación a través del sistema.

Es el tipo de dieta que la mayoría de estos 26 millones de estadounidenses siguen hasta cierto punto, según la revista Time. Es un plan mucho más sabio para las personas que están predispuestas a la resistencia a la insulina y que también tienden a tener sobrepeso o tener altas concentraciones de grasa corporal. También es para aquellos que saben que un estilo de vida basado en el consumo reducido de lípidos no es compatible con sus hábitos alimenticios.

¿Las dietas que incluyen una ingesta reducida de grasas son buenas para todos?

Algunos lo dicen, pero los estudios han demostrado que los lípidos, siempre que no sean grasas trans o saturadas, favorecen las funciones corporales, mejoran el

metabolismo y garantizan la salud en general. La ingesta equilibrada de ácidos grasos de calidad se traduce en altos niveles de energía y pérdida de peso constante. Lo importante de todo es bajar de peso a toda costa sin poner en juego nuestro bienestar.

Capítulo 02

¿Cómo funciona la Dieta Cetogénica?

Nuestro cuerpo generalmente obtiene energía de la glucosa; cuando se agota, comienza a obtenerlo de las grasas; Pero, ¿qué sucede cuando el cuero no encuentra glucosas? Comienza a quemar grasa. Esta es la lógica de la dieta cetogénica: que el cuerpo no encuentra carbohidratos y se encuentra en un estado permanente de quema de grasa.

Para aquellos que desean perder peso, es importante que sigan esta dieta solo por cortos períodos de tiempo, que no excedan los 50 días, ya que esto puede conducir a una mala salud y falta de nutrientes esenciales. Es importante no hacer esto si tiene problemas de salud como hipertensión, colesterol alto, problemas cardíacos, diabetes, entre otros.

Dieta Keto Full de Nutrientes

Conociendo y conociendo los aspectos positivos y negativos de esta dieta ahora, la compartiremos con usted. Si tiene preguntas sobre si su cuerpo es lo suficientemente saludable como para llevar a cabo la dieta cetogénica, le sugerimos que consulte a un nutricionista.

Aunque la dieta cetogénica consume alimentos que no se encuentran comúnmente en otras dietas para bajar de peso, en realidad es muy estricta y se recomienda realizarla bajo supervisión médica, que debe consultarse sobre cualquier suplemento nutricional para evitar problemas de salud.

Amplio catálogo de comidas para disfrutar

Si le resulta difícil imaginar platos que se ajusten a la dieta cetogénica, puede buscar en las librerías o en Internet, completar los planes con recetas para cada día. Es importante que amplíe la información, ya que en la mayoría de los casos esta dieta cambia cada diez días, incorporando algunos alimentos y eliminando otros.

La dieta cetogénica no incluye indicaciones de una rutina de ejercicio adecuada para este tipo de dieta. Es probable que durante los primeros días de su dieta le falte energía; por lo tanto, realice solo la actividad física que cree que puede

mantener.

¿Por qué la Dieta Keto logra que eliminemos grasa?

Por lo general, los hidratos de carbono hallados en los comestibles se convierten en glucosa, que después sirve para dar de comer al cuerpo por medio del suministro inmediato de energía. No obstante, al ingresar en cetosis, el hígado

transforma las grasas en ácidos grasos y cuerpos cetónicos que son usados de esta manera que las grasas.

Para lograr y sostener la cetosis, se debe limitar considerablemente el consumo de hidratos de carbono diarios y remplazarlos por proteínas y grasas. Así, estas dando permiso que tu cuerpo obtenga energía de una manera bastante más favorable.

En la dieta cetogénica, el cuerpo, al verse imposibilitado de utilizar hidratos de carbono, se ve obligado a utilizar grasas en su lugar. Un apunte muy atrayente, es que este cambio de desempeño en el cuerpo no solo asiste para tratar epilepsia, se demostró que además podría contribuir a tratar varios trastornos neurológicos.

Crear un estado de cetosis se encuentra dentro de las formas más servibles de quemar depósitos de grasas persistentes. Varios fisicoculturistas afirman que esta dieta es muy eficiente para achicar los porcentajes de grasa en el cuerpo en el cuerpo.

¿Cuál es el proceso que hace que funcione esta dieta?

Proporcionando al lector otro punto de vista puedo decir que el proceso para que la dieta keto funcione se conoce con este nombre a un patrón que disminuye totalmente la proporción de carbohidratos, primando las grasas y proteínas dentro de la dieta. Este patrón sobre nutrición

busca la cetosis, un desarrollo fisiológico natural en el cual el cuerpo crea unas sustancias conocidas como cuerpos cetónicos desde las grasas y gracias a un déficit de glúcidos.

La cetosis consume grasas para conseguir energía de forma ligera pero menos eficaz que el metabolismo "convencional", como la beta oxidación de las grasas o el período de Krebs y la glucólisis. Esto se traduce en un incremento del gasto calórico, por ser más ineficiente, lo que puede contribuir a achicar la acumulación de grasas y glucógeno. Además contribuye a vigilar los escenarios de glucemia, o azúcar en sangre.

En otras expresiones, en su ineficiencia reside una de las causas de su efectividad puesto que necesita de más grasas para producir la misma proporción de energía. Concretamente, la cetosis hace aparición cuando por el momento no hay glúcidos en sangre, de forma que la célula empieza a crear sustancias de consumo ágil desde los ácidos grasos: los populares como cuerpos cetónicos.

Algo que debes tener en claro es que los elementos que conforman la cetosis es el siguiente: El ácido acetoacético o ácido betahidroxibutírico. De manera natural, en condiciones de ayuno, el cerebro esta con la capacidad de consumir hasta un 75% de estos, si no hay glucosa utilizable. Si inducimos la cetosis reduciendo la proporción de glúcidos, en el final, va a ser el resto del cuerpo el que consumirá estos cuerpos cetónicos generados desde las grasas.

Debes tener en cuenta que…

Una dieta cetogénica puede ocasionar resultados consecutivos. Si tienes anomalías de la salud coronarias, hipertensión, anomalías de la salud renales o diabetes, la dieta cetogénica puede incrementar tus peligros de padecer resultados consecutivos. Las adversidades tienen dentro deshidratación, agotamiento del calcio y probables inconvenientes renales. Además, probablemente halla deficiencia de algunas vitaminas y minerales y requerirse suplementación. Si consumes enormes proporciones de carne roja como fuente de proteína, su contenido elevado de grasas saturadas y colesterol va a aumentar tu peligro de contraer anomalías de la salud coronarias.

Una dieta cetogénica es baja en carbohidratos y alta en proteínas y grasa. Date cuenta que cuanto más grande sea tu consumo de carbohidratos al inicio, más tiempo necesitas de adaptación a la dieta cetogénica. Si tienes el cuerpo habituados a utilizar la glucosa como combustible, va a llevar más tiempo para que te adaptes a utilizar cetonas y ácidos grasos como combustible, pero una vez esta amoldación se produce la mejoría en los escenarios de energía es muy destacable. Mentalmente nos encontramos más activos, hay menos hambre y

aguantamos más horas realizando ejercicio sin cansarnos.

¿La Dieta Keto puede causarnos efectos no deseados?

Y la respuesta, es como la mayoría de las veces, es dependiente. Precisamente, los primeros estudios hallaron que, a corto período (la semana 1-3), las dietas bajas en hidratos de carbono tienden a provocar algunos inconvenientes. Los estudios a corto período (por lo general, de una semana de duración) tienden a reportar decrementos en miles de cosas, introduciendo el desempeño cognitivo. Empíricamente, de esta forma, varios reportan fatiga, letargo y una clase de lastre cognitivo hasta que se ajustan a la dieta (el cerebro se ajusta a la utilización de cuerpos cetónicos como combustible a lo largo de los primeros 3 meses).

Me agradaría indicar que la suplementación a partir de sodio, potasio y magnesio tienen la posibilidad de asistir relevantemente a ayudarnos a achicar la supresión de la sensación de fatiga. De esta forma, para la mayor parte de la multitud que no esté familiarizada con el rastreo de dietas, no la recomendaría comenzar una dieta cetogénica, debido a que lo verdaderamente posible es que nos logre provocar inconvenientes.

Pero ¿qué pasa con alguien que ha conocido ajustarse a estar en cetosis? No frecuenta haber enorme alteración en su salud. Varias personas, que se acostumbran a trabajar en este estado, se ha analizado que el cerebro puede llegar a operar muy mejor en este estado. Yo no podría decir el

mecanismo, esto es sólo una de esas cosas de auto-reporte. Pero tiende a ser muy variable (y no puedo suponer en ninguna estudios que han examinado el desarrollo cognitivo luego de la amoldación a la larga de las dietas bajas en hidratos de carbono).

Otro de los efectos que ha informado las dietas cetogénicas, de hecho, es que la multitud que las sigue tiende a estar somnoliento en todo el día, en particular el 1-2 día de ingesta alta de hidratos de carbono. Una buena parte de la población mundial tiende a permanecer agotados o cansados por gran parte del día a menudo, no pudiéndose remover esa sensación no durmiendo como corresponde.

¿Hay alguna prueba o estudio científico que

¿Hay alguna prueba científica que apoye la teoría de la Dieta Keto?

Varias averiguaciones como estas patrocinadas por la facultad de Cambridge, este macroestudio en todo el mundo o este metaanálisis del Centro de Exploración de la Epidemiología de la Obesidad han comprobado que una dieta baja en glúcidos, alta en proteínas y que basa su aporte energético en grasas, asiste para adelgazar y mantenerlo en el tiempo, de esta forma como otros provecho.

Aunque varios de los estudios avisan de la necesidad de llevar a cabo averiguaciones en un largo periodo, lo cierto es que los hechos siempre demuestran los verdaderos efectos de estas dietas duran, por lo menos, un año. Pero, en adición

a lo relacionado con la pérdida de kilos y la supervisión de nuestra masa corporal, la dieta cetogénica además podría trabajar por otras cuestiones. Entre otras cosas, las pruebas además han resaltado su herramienta para suprimir el apetito, lo que ayudaría al control.

Otro de los provecho asociados a la dieta cetogénica es su eficacia en el momento de vigilar el nivel de glucemia, o azúcar en sangre. Los estudios completados con pacientes que sufren de diabetes han comprobado su efectividad para hacer mejor el metabolismo de glúcidos, lo que puede contribuir a regular la patología o, en caso de no padecerla, a prevenirla.

También lo previo, raramente, la dieta cetogénica además exhibe el potencial de impedir el deterioro cognitivo, aunque no se conoce precisamente el mecanismo y la mayor parte de estudios se realizaron en ratas. Eso sí, los estudiosos trabajan con la conjetura de que el control de azúcares podría estar relacionado con este suceso.

¿Sabes lo que es la Cetoacidosis? ¡Hay que evitarla!

Sin importar el provecho nombrado, hay un caso en el que la cetosis puede volverse en nuestra contra, y es cuando causa una cetoacidosis. La cetoacidosis se origina principalmente cuando existe un exceso de cetonas o cuerpos cetónicos en nuestra sangre.

Aunque la sangre tiene alguna aptitud de admitir la alteración de pH, si este cambia radicalmente se puede ocasionar un inconveniente sistémico serio. Por ejemplo cosas, la sangre requiere de un rango concreto de pH para hacer el trueque de oxígeno. Ante una acidificación con niveles superiores a los normales, nuestra sangre no podrá aceptarlo de la mejor manera y por ende sus niveles de oxígeno y nutrientes disminuirán progresivamente.

Además, hace otra serie de inconvenientes y lesiones a nivel celular cuyas secuelas tienen la posibilidad de ser muy negativas. Afortunadamente, la cetoacidosis no tiende a ser un riesgo inmediato, y su aparición se aprecia en numerosas secuelas paulatinas: como entre otras cosas olor cetónico en el aliento, la orina y los genitales; cansancio, malestar, nauseas... Los peores casos de cetoacidosis, los que resultan realmente peligrosos, suceden asociados a inconvenientes metabólicos, como la diabetes.

Para un individuo sana, llegar al caso de la cetoacidosis aguda no es simple, más allá de que se puede rozar en numerosas oportunidades el exceso de cuerpos cetónicos, cosa que percibiremos por los indicios que decíamos. En caso de sufrir algún trastorno metabólico o patología, es preferible no realizar este tipo de régimen alimenticio, a pesar de que hay chance de adoptarlo con el apoyo de un experto.

Conclusión del primer capítulo

Sin dudas les debe haber quedado bien en claro cómo es que trabaja el proceso de cetosis involucrado dentro de la dieta cetogénica, que todas las ventajas ofrecidas y presentadas son reales y están esperando sólo a que vayas a por ellas. Una de las top características de esta dieta keto como todo buen régimen alimenticio es que no pretende hacer milagros en cortos periodos de tiempo como otras lo dicen.

Lo que si te ofrece son grandiosos resultados para tu estado físico, tu metabolismo, salud mental y otros aspectos que sencillamente te harán amarla por completo. Cuando hablamos de otros tipos de dietas keto que presenten características similares, no nos saldremos de ninguna forma de los beneficios originales, gracias a que el origen de la cetosis radica específicamente en nuestro cuerpo primitivo.

Capítulo 03

Beneficios de la Dieta Keto

Hasta el momento hemos hablado de todas las bases, palabras y procesos necesarios que hacen a la dieta keto un hecho real, no hemos tocado aún con exactitud y precisión cuales son los maravillosos beneficios que la dieta cetogénica tiene para ofrecernos y para esto está éste capítulo en el cual te enseñaré todo lo que hay que saber sobre el comportamiento y los resultados que se obtienen en el cuerpo humano al momento de aplicar una dieta cetogénica aplicada durante un periodo mediano de tiempo.

¿Sabes qué es lo que hace que la Dieta Keto nos aporte tantos beneficios?

Sé que ya he hablado sobre el proceso que hace posible la dieta cetogénica pero me veo en la necesidad de volver a explicártelo con otras palabras debido a que esto es muy pero muy importante al momento de comprender el significado de lo que nuestro cuerpo estará a experimentar cuando iniciemos nuestro propio proceso de cetosis.

La dieta cetogénica busca que el hígado genere cetonas suficientes para ser utilizadas como fuente energética. A esto se le llama cetosis. Por lo regular, el cuerpo humano produce insulina para conseguir energía. No obstante, esto puede ocasionar picos de glucosa cuando comes hidratos de carbono en exceso o cuando tu estilo de vida no es saludable. Para que esto ocurra de la forma precisa es considerable integrar comestibles ricos en grasas animales y vegetales de excelente calidad.

Para bastante gente, adelgazar no es simple, pero todavía más complicado es seguir estando cuando se ha perdido peso. Esto sucede porque en el cuerpo se generan adaptaciones bien conocidas: “Aumenta el hambre y desciende el metabolismo, con lo que incrementa la inclinación a recobrar la grasa".

Las Dietas Bajas en Carbohidratos

Las dietas bajas en hidratos de carbono fueron objeto de enfrentamiento a lo largo de 50 años. El punto definitivo de la confrontación fue en los años 50, cuando distintos investigadores estaban convencido de que la causa de las anomalías de la salud cardiovasculares era la grasa, pero además se decía que insistiendo en que el inconveniente era el azúcar. A lo largo de varios años, ganó la proposición del primero, con la asistencia inestimable de la industria alimentaria, y empezó el desarrollo de demonización de las grasas y glorificación de los hidratos de carbono.

Las dietas bajas en hidratos de carbono fueron acusadas de incrementar el colesterol, ocasionar anomalías de la salud cardiovasculares, y producir perjuicios en el hígado y los riñones, por ejemplo varias cosas.

Como decíamos, la cetosis es un estado metabólico en el que el organismo privado de los carbohidratos como fuente principal de glucosa para la obtención de energía, se ve obligado a conseguir energía desde el metabolismo de la grasa.

“El glucógeno es lo primero que se va”

Cuando privamos al organismo de la los carbohidratos, el organismo, lo primero que hace es tirar del glucógeno que tiene almacenado en el hígado como primer recurso. Cuando se consume todo ese glucógeno, el organismo comienza a consumir los ácidos grasos y en ese desarrollo es en el que se generan los cuerpos cetónicos que le dan nombre a este estado.

La liberación de estos cuerpos cetónicos de forma masiva, puede ser muy arriesgado, ocasionar perjuicios en órganos o inclusive la desaparición. El estado metabólico de cetosis, puede estar provocado además por diabetes, alcoholismo o como nos encontramos describiendo, una dieta baja en hidratos de carbono.

La proporción de carbohidratos en la dieta cetogénica tiende a ser muy abajo de los escenarios sugeridos en una dieta saludable que son en entre el 50 y 60% de las calorías totales, y pasa a ser de solamente el 10% o inclusive menos de las calorías del día a día.

Beneficios de la dieta keto

1. La dieta cetogénica disminuye la grasa en el cuerpo acumulada en exceso

En la dieta cetogénica, las grasas son aprovechadas como energía en vez de seguirse juntando. Esto quiere decir que, con el transcurso del tiempo, las reservas que se han desarrollado comenzarán a ser usadas y perderás peso.

Por favor, jura complementar esta dieta con ejercicio para estar seguro de tonificar músculos y evadir la flacidez. Además, es sustancial que al instante de comenzar esta dieta, te asesores con un nutricionista para que te explique los especiales tipos de grasa que puedes integrar y las proporciones.

2. Se estabilizan la insulina presente en tu sangre

El incremento de cetonas decrece el azúcar en la sangre, prestando asistencia a hacer mejor la resistencia a la insulina y disminuyendo los peligros de sufrir diabetes tipo 2. Es más: te sugerimos que pruebes esta dieta si tu médico

te indicó que tienes prediabetes o trastorno metabólico. Si es tu caso, además puedes hacerle una pregunta sobre lo bueno que te resultaría integrar un suplemento de cetonas. Hay algunas ediciones comerciales que tienen la posibilidad de apresurar el desarrollo de regulación de glucosa. No obstante, ten en cuenta que es poco aconsejable consumir suplementos y medicamentos sin supervisión de un experto.

3. Pierdes peso

La dieta cetogénica es increíble para adelgazar porque disminuye el apetito y la ansiedad por comer. En adición a esto, cuando comemos más grasas saludables y proteína animal nuestro cuerpo poco a poco dejará de depender del azúcar o glucosa como fuente energética y te vas a sentir saciado con menos calorías. Al ser una dieta donde se metaboliza la grasa por la baja ingesta de hidratos de carbono, la gente con sobrepeso tienen una reducción de su peso muy ágil y sin peligro de perder masa muscular. Tan solo te sugerimos que mantengas los buenos hábitos una vez logrado tu propósito.

4. Mejora los nutrientes de tu sangre

Al tener un menor consumo de hidratos de carbono, los triglicéridos en la sangre se mantienen normales y los escenarios de la lipoproteína HDL o colesterol bueno incrementan. Esto se traduce en:

- Menor peligro de sufrir anomalías de la salud cardiovasculares
- Menor peligro de obstrucción arterial
- Normalización de los escenarios de la presión sanguínea

Para que estos efectos verdaderamente estén presentes, es sustancial que las carnes que elijas sean magras. O sea, con la menor proporción de grasa viable. Además, los aceites y comestibles grasos tienen que ser de excelente calidad.

5. Te vas a sentir más saciado comiendo menos

Ya que la dieta cetogénica supone un consumo excesivo de proteína, tu cuerpo va a estar saciado por más horas con menos alimento. Esta es otra causa más por la que perderás peso.

Ventajas de la dieta keto desde otro punto de vista

En estudios en los que se ha relacionado la disminución del peso que se obtiene con ambas variantes de regímenes alimenticios tanto como la dieta keto y las hipocalóricas, se comprobó que las dos tienen básicamente el mismo resultado aunque en algunas ocasiones, la dieta cetogénica consigue una disminución del peso levemente superior.

La dieta cetogénica, donde se limita además el consumo de grasa animal, acostumbra tener muy excelente resultados en el momento de hacer mejor los escenarios de colesterol en sangre, pero este resultado además varía de unas

personas a otras, sin tener pruebas definitivos de qué es lo que provoca que en algunas ocasiones los escenarios de colesterol bajen y en otros no.

El apunte primordial a tomar en cuenta de las dietas cetogénicas frente a las hipocalóricas es que con la liberación de los cuerpos cetónicos en el organismo se apoya de manera muy acusada la reducción del apetito, lo que incentiva más todavía la disminución del peso puesto que se come menos al tener las proteínas un prominente poder satisfactorio.

Otra virtud que tiene la dieta cetogénica es que la disminución del peso que se obtiene es en su enorme mayoría de grasa puesto que como probaron numerosos estudios la masa muscular acostumbra seguir estando intacta cosa que no tiende a suceder con otro tipo de dietas.

¿Existe algo negativo en la Dieta Cetogénica?

Gracias a que la mayor parte de las dietas cetogénicas reducen totalmente la cantidad de vegetales verdes y frutas naturales, nuestro metabolismo percibe una pequeñísima parte de todas las vitaminas, fibras esenciales y minerales que están tan presentes en estos alimentos que acabo de mencionar. Esto se podría arreglar tomando un suplemento vitamínico si se ejecuta esta clase de dieta.

Al tomar tan poca fibra, otra de las secuelas es que acostumbra manifestarse estreñimiento, con lo que es aconsejable tomar alguna clase de infusión que tenga efectos laxantes como tiene la posibilidad de ser la malva o el olivo. El salvado de avena además se sugiere para evadir este trastorno en la dieta Dukan, entre otras cosas.

Otro inconveniente que puede manifestarse es el mal aliento producido por el incremento de cuerpos cetónicos en el organismo y en varias personas cansancio y fatiga al suprimir los carbohidratos. Es una dieta complicada de continuar, dado que los carbohidratos están muy presentes en nuestra vida diaria, por lo cual muchas personas la terminan abandonando.

Al poner al hígado en estado de sobrecarga dado que debe trabajar el doble para hallar energía, no está sugerida para personas que tengan inconvenientes

hepáticos como hígado graso, entre otras cosas, ni en personas que tengan inconvenientes cardíacos dado que en algunas ocasiones el estado de cetosis prolongado ha producido estados de arritmia. En algunas ocasiones, se ha producido descenso en la aptitud de atención y concentración al privar al cerebro de la glucosa que se obtiene de los carbohidratos que es su fuente primordial de energía.

Existen ciertas circunstancias excepcionales en las cuales como lo mencioné en el capítulo anterior se producen efectos secundarios como la cetoacidosis en caso de que los cuerpos cetónicos generados en nuestro organismo aumenten de tal forma que abarroten nuestra sangre de

ellos. Este efecto puede causar estragos en nuestros órganos y también en casos apartados pueden inducirnos al peligroso estado vegetal. Cuando quieras someterte a este tipo de dieta es imprescindible que te sientas en buen estado físico y con una salud decente en la cual evites cualquier tipo de afección como una gripe o fiebre. Existen casos en los cuales las enfermedades del sistema renal o hepático pueden verse afectados seriamente por la dieta keto.

Otros posibles efectos secundarios

Te sentirás un poco incómodo

Debido a que su cuerpo necesita acostumbrarse al uso de cetonas en lugar de insulina, las primeras semanas pueden ser un poco difíciles. Esto también se debe a que sus niveles de glucosa se están estabilizando, especialmente si es diabético con un control glucémico deficiente. Por esta razón, es importante que mantenga una comunicación cercana con su médico y nutricionista para responder cualquier pregunta.

Sufrirás de dolor de barriga con estreñimiento

Las personas que comienzan una dieta cetogénica a veces no incluyen la cantidad correcta de verduras. Si esto sucede, notará problemas para evacuar correctamente.

La forma más efectiva de combatir el problema es consumir suficiente agua al día. Además, debe aumentar conscientemente la cantidad de alimentos ricos en fibra. Si no quiere comer o no le gustan las verduras, pregúntele a su médico o nutricionista si puede tomar un suplemento de fibra. Esto puede variar desde un laxante hasta suplementos de linaza en polvo y similares.

El agotamiento estará contigo de vez en cuando

Con esta dieta, su cuerpo recibirá menos energía en forma de glucosa. Por lo tanto, no sería raro que se acostumbrara a quemar grasa. En este proceso de aprendizaje, puede sentirse cansado o impotente todo el tiempo. Si trabaja demasiado, intente reducir su intensidad durante las primeras semanas y haga que una compañía vea que todo va bien hasta que se acostumbre.

Sin dudas todo lo bueno también tiene su lado no tan positivo que digamos. Pero créeme que con todos los beneficios y ventajas que te ofrece la dieta keto vale totalmente la pena, además los efectos secundarios que acabo de mostrarte no se representan en todas las personas y cuando sucede solo afectan por cortos periodos de tiempo, así que no pierdas más tiempo y comienza a cambiar tu vida.

Capítulo 04

Cetonas y Cetosis Nutricional

La cetosis y las cetonas son características clave y muy importantes dentro de la dieta cetogénica ya que será gracias a estas que los resultados de este régimen alimenticio nos arrojen resultados totalmente favorables y logremos eliminar toda esa grasa extra.

Debemos tener en claro cuál es el proceso involucrado en la cetosis

La cetosis es la formación de cuerpos cetónicos. Radica en un estado metabólico a lo largo del cual se generan enormes proporciones de estos compuestos para utilizarse como fuente de energía cuando los carbohidratos se reducen considerablemente o se eliminan de la dieta.

Es un desarrollo por medio del cual el organismo se garantiza la supervivencia, dado que cuando no hay carbohidratos y entonces glucosa que es el combustible energético de varios órganos, el cuerpo empieza a usar sólo grasas como fuente de energía.

De esta forma, aunque la primordial fuente de energía de nuestros órganos es la glucosa, el organismo tiene la aptitud de utilizar enormes proporciones de lípidos en su

reemplazo, utilizando no sólo las grasas almacenadas en sangre sino además las que consumimos. Dada la marcada quema de grasas que se produce en el cuerpo, se acumula en el organismo un complejo llamado Acetilo que por último se usa para conformar los cuerpos cetónicos: acetoacetato, D-3 hidroxibutirato y acetona.

¿Qué significa pasar por un estado de Cetosis?

El estado de cetosis tiene como hecho presente que nuestro metabolismo cambie su fuente de poder habitual los hidratos de carbono como fuente de energía a quemar grasa como combustible. Esto no únicamente se disminuye a las grasas

alimentarias (aceite de oliva, guacamole, torreznos) sino además a la grasa en el cuerpo. Precisamente, es un estado deseable para todo el que desee adelgazar.

Cuando el cuerpo metaboliza la grasa, crea moléculas llamadas cetonas (también conocidas como “cuerpos cetónicos”). Al limitar el consumo de hidratos de carbono y incrementar el de las grasas, se metabolizan más grasas y se crea una más grande proporción de cetonas. La mayor parte de células de tu cuerpo, introduciendo las de tu cerebro, tienen la posibilidad de usar las cetonas como energía.

En un individuo sana, la cetosis frecuenta empezar a manifestarse tras 3 o 4 días comiendo menos de 50 gramos diarios de hidratos de carbono. La cetosis además puede

darse tras una sesión muy extendida de ejercicio, a lo largo del embarazo o en la gente con diabetes descontrolada.

La estrecha relación entre los carbohidratos y la glucosa

El cuerpo de un individuo sana que se alimenta basado en una proporción balanceada de macronutrientes (proteína, grasas y carbohidratos) quema glucosa como fuente primordial de energía. La glucosa frecuenta provenir de comestibles que tienen dentro una cantidad enorme de hidratos de carbono (como el pan, la pasta, la fruta, las legumbres, los cereales integrales, los refrescos, etc.).

Estos ofrecen energía al cuerpo o se guardan con apariencia de glucógeno en los músculos y el hígado. Cuando se disminuye radicalmente la proporción de calorías o hidratos de carbono, el cuerpo no tiene bastante glucosa. De esta forma ya que, busca un plan opción para hallar la energía necesaria y para lograr continuar andando de manera correcta.

¿Existen diferencias entre la cetoacidosis y la cetosis?

Claro que existen diferencias, es que no son lo mismo. La cetoacidosis es un exceso de cetonas mientras que la cetosis es el proceso de producción de cetonas sin llegar a ser un problema. Aunque la cetosis puede ofrecer origen a una

cetoacidosis, está es otro estado metabólico ocasionado por la presencia en exceso de cuerpos cetónicos en la sangre como lo acabo de decir.

Cuando hay varios cuerpos cetónicos y el cuerpo es incapaz de filtrarlos o remover su exceso por orina como sucede en personas normales, el organismo puede padecer una acidez metabólica brindada por el carácter ácido de los cuerpos cetónicos y de esta forma, presenciar una cetoacidosis.

Esta más reciente es muy recurrente en quienes tienen una diabetes descontrolada y puede ser mortal para el organismo si no se controla acertadamente. Cuando entramos en cetosis y ya con los cuerpos cetónicos circulando en el cuerpo, tenemos la posibilidad de presenciar diferentes provechos y además, algunos peligros. Dada la enorme movilización de grasas que se necesita para ingresar en cetosis, este desarrollo es muy efectivo para bajar de peso o adelgazar. No sólo facilita quemar grasas en breve sino además produce saciedad y disminuye considerablemente el apetito.

¿Todas las personas pueden pasar por un proceso de Cetosis?

No todo el planeta puede hacer una dieta cetogénica. Debe ser el médico especialista el que valore si la persona puede someterse a este régimen. Aparte del cumplimiento de la historia clínica el paciente se debe hacer una analítica completa y un electrocardiograma.

¿Pueden los deportistas realizar esta dieta? Sí, de hecho el estado de cetosis se usa comúnmente en el planeta del fitness a lo largo de la más reciente etapa del lapso de definición, cuando nos encontramos tratando remover la más grande proporción de grasa viable que recubre el músculo que hemos constituido a lo largo de la etapa de volumen.

En la situación de deportistas de resistencia como triatletas o maratonianos es atrayente usarla para que el cuerpo aprenda a usar de una manera más óptima las grasas como combustible. No obstante, debemos recalcar que es sustancial que esta clase de dietas las hagamos siempre bajo sugerencia médica para proteger de nuestra salud en el desarrollo, dado que ingresar en estado de cetosis puede causar en oportunidades algunos resultados consecutivos indeseados (y transitorios) como tienen la posibilidad de ser las cefaleas, las náuseas, la carencia de apetito o la falta de músculo. Llevando a cabo la bajada de hidratos de carbono de manera progresiva tenemos la posibilidad de evadir estos

resultados consecutivos y dejar que nuestro cuerpo se vaya adaptando a este nuevo estado de a poco.

Las ventajas de entrar en estado de Cetosis

Las dietas que nos hacen ingresar en estado de cetosis acostumbran ayudarnos a perder más peso a lo largo de los primeros días, (aunque esta disminución del peso es principalmente líquido), cuando nos encontramos

«gastando» todo el glucógeno que teníamos almacenado en nuestro cuerpo.

Esto puede ser una aceptable razón si acabas de comenzar con una dieta: ver cómo los números de la báscula bajan a una más grande agilidad al inicio puede ayudarnos a mantenernos firmes en nuestro propósito de adelgazar. Sin embargo, tenemos que ser conscientes de que este peso que nos encontramos perdiendo no está formado solamente de grasa, sino que se corresponde en su más grande parte con el glucógeno perdido.

Virtudes Adicionales

Otra de las virtudes del estado de cetosis en las dietas es que nuestro cuerpo aprende a usar las grasas de una manera más eficaz como «combustible» para hacer las distintas tareas de la vida día tras día y además para entrenar. Cuando volvemos a ingresar una cantidad más grande de hidratos de carbono en nuestra nutrición (se hace de manera dominada y con asistencia de un médico experto para evadir el efecto rebote) nuestro cuerpo va a existir aprendido además a administrar estos carbohidratos de una mejor forma.

De igual modo, las dietas que benefician la cetosis tienen un efecto anti-catabólico y mejoran la estructura corporal al proteger masa magra o muscular y achicar la proporción de masa grasa, razón por la cual frecuentemente se utiliza para poder definición muscular. Las dietas que inducen cetosis reducen los triglicéridos y colesterol total, decrece al glucosa

basa y la insulina, disminuyendo las posibilidades de padecer resistencia a esta hormona.

De esta forma, las dietas cetogénicas tendrían la posibilidad de ser de asistencia para impedir patologías cardiovasculares y diabetes tipo 2, por ejemplo enfermedades metabólicas como las dislipemias entre otras cosas. Con dietas que inducen cetosis se tienen la posibilidad de vigilar distintas enfermedades.

Entre otras cosas se tratan casos de epilepsia refractaria cuando los medicamentos no dan los resultados esperados y produce excelentes efectos por lo cual debería considerarse como opción terapéutica. De la misma manera, ingresar en estado de cetosis tiene la posibilidad de ser de asistencia en el régimen de patologías metabólicas congénitas como deficiencia de GLUT1 y otras.

¿Cómo se si estoy en plena Cetosis?

En la actualidad llevar a cabo ejercicio o comer mucha proteína puede parar la cetosis. Hay diferentes procedimientos para corroborar si tu cuerpo ha entrado en cetosis:

1. **Aliento con olor diferente**

Las cetonas pertenecen a los tres elementos de los cuerpos cetónicos que se desarrollan como subproducto cuando los ácidos grasos se descomponen para proveer energía para el

hígado y los riñones. Como producto de las cetonas liberadas, el olor del aliento cambia cuando tu cuerpo entra en cetosis. Se puede detallar como “afrutado” o inclusive “metálico” (algunos lo comparan con el olor de las manzanas bastante maduras).

Si notas que esto pasa en los primeros días tras cambiar tu dieta, podría significar que tu cuerpo ha entrado en cetosis. Mantener limpios los dientes, pasarte el hilo dental o cepillarte la lengua no asiste para remover el mal aliento, pero frecuenta reducirse en las primeras semanas.

2. **Sientes mucha sed y tienes la boca reseca**

El cuerpo usa el exceso de glucógeno y incrementa la necesidad de orinar. No obstante, corroborar la sed es un procedimiento muy poco confiable para saber si estás en cetosis.

Mientras los escenarios de insulina disminuyen al continuar una dieta cetogénica, el cuerpo comienza a remover el exceso de sodio y agua. Para equilibrar los electrolitos se sugiere agregar 2-4 gramos diarios de sodio a tu dieta si esta es increíblemente baja en hidratos de carbono.

3. **Comprobantes químicos**

Una forma más precisa de corroborar si existe cetosis es usar tiras reactivas para el examen de orina, conocidas por su nombre comercial Ketostix. Estas tiras son económicas y te van a ayudar a corroborar el nivel de cetonas de manera

rápida. Si estas en cetosis, la tira va a cambiar de color. Las tiras acostumbran venir con una guía para corroborar el nivel de cetosis.

Pasa la tira reactiva por el chorro de la orina (o recopila orina en un envase limpio y empapa la tira). Bate la tira para remover el exceso de orina y espera 15 segundos. La tira Ketostix exhibe un espectro de tonos diferentes según el nivel de cetosis.

4. **Verificar el nivel de cetona en tu sangre**

Los examen de sangre son la forma más confiable (y cara) de corroborar si tu cuerpo ha entrado en cetosis. Los exámenes de cetonas en sangre acostumbran usarse en personas con diabetes.

Para corroborar el nivel de cetonas, vas a necesitar un medidor de cetonas en sangre y un kit que tiene dentro una lanceta y tiras reactivas. No confundas las tiras para cetonas con las tiras para glucosa, puesto que estas últimas no miden la cetona. EL cuerpo tiende a estar en cetosis cuando el medidor de cetona en sangre exhibe valores de entre 0,5 y 3 mml/L.

¿Existe algo negativo en la cetosis (omitiendo la cetoacidosis)?

Aunque la cetosis puede sugerir muchas virtudes, debemos entender que este estado no está libre de peligros, sino que hablamos de un desarrollo con el que no tenemos la posibilidad de vivir por extenso tiempo y que necesita de control cuando se induce en el cuerpo humano.

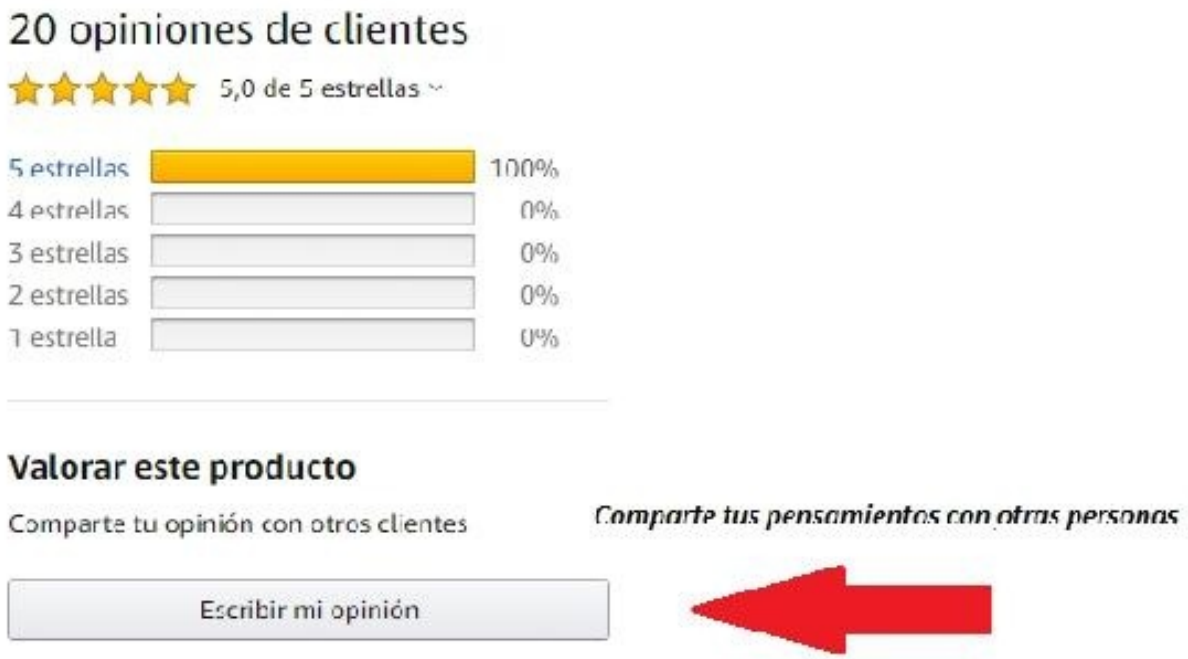
Al instante de bajar de peso una dieta cetogénica no consigue una verídica adherencia o lo que es igual, no es sostenible a la larga debido en parte importante a que se necesita de una dieta rigurosa para sostener dicho estado de cetosis en el tiempo.

Además, cuando la dieta cetogénica mal dominada o una cetosis que se produce sin ser inducida puede ofrecer origen a desequilibrios electrolíticos y deshidratación severa, lo cual si no se habla además resulta mortal como en la situación de quienes sufren cetoacidosis.

Otro tipo de consecuencias de menor importancia es que puede producirse una caída del desempeño cognitivo como apuntan investigadores estadounidenses, circunstancia que puede revertirse mientras se prolonga el estado de cetosis. Además se puede presenciar mareos, mal aliento, náuseas, estreñimiento, fatiga, cólicos, cefaleas, por ejemplo secuelas de menor consideración.

Un corto mensaje del Autor:

Hey, ¿Estás disfrutando el libro? ¡Me encantaría escuchar tus opiniones! Muchos lectores no saben qué tan difíciles de obtener son las críticas y cuánto ayudan a un autor.



Estaría increíblemente agradecido si podrías tomar tan solo 60 segundos para escribir una corta reseña personal de este libro en Amazon.
>> Haz click aquí para dejar una reseña rápida

¡Gracias por tomarte el tiempo de compartir tu opinión! Tu opinión hará una genuina diferencia para mí y ayudará a ganar exposición para mi trabajo.

Capítulo 05

Alimentos permitidos en la Dieta Keto

Sólo algunas calorías son iguales, es decir, representan diversos ingresos de energía al cuerpo. Según diversos estudios la respuesta cambia de enorme manera. Hasta hace poco tiempo, varios nutricionistas pensaban que sí, que todas eran por lo menos similares y, ya que las grasas son el tipo de nutriente que más energía contribuye a nuestro organismo, deberían ser las primeras en reducirse si se quiere adelgazar.

A enormes aspectos, esta es la conjetura del equilibrio energético: engordamos porque ingerimos bastante más de los que quemamos, formula que a lo largo de décadas fue la exclusiva para argumentar la obesidad. Los distintos comestibles pasan por distintos procesos metabólicos en el cuerpo y tienen efectos muy dispares en la sensación de hambre, las hormonas y en cuántas calorías quemamos.

Es complicado llevar a cabo una selección de los comestibles para bajar de peso (aunque hay varios que no son recomendables, además hay algunos de probada eficacia), pero estos tiene el aval de prestigiosas instituciones e investigadores y con un nutrido conjunto de individuos que

las han seguido con triunfo. A continuación te presento a los alimentos que no deben faltar en tu dieta keto.

Huevos

Los huevos, del mismo modo que las grasas, están viviendo una segunda juventud, por medio de los nuevos estudios que certifican que ni contribuyen a subir los escenarios de colesterol (como varias personas siguen creyendo) ni incrementan el compromiso de padecer inconvenientes cardiovasculares. Pero además, los huevos son un alimento especial si deseamos adelgazar, ya que son ricos en proteínas y grasas saludables, lo que nos facilita quedar saciados con un aporte subjetivamente bajo de calorías.

Verduras y legumbres

Las verduras de hoja verde, como la lechuga, la col, las espinacas o las acelgas,

tienen numerosas características que las convierten en un alimento que no debe de fallar en algún dieta. Son bajas en calorías e hidratos de carbono, pero ricas en fibra, y son ideales como guarnición, para incrementar el volumen de nuestras comidas sin que aumente su aporte calórico.

Salmón

El salmón es uno de esos comestibles que hace aparición siempre en esta clase de listas sobre comestibles saludables. Y no es para menos. Esta clase de pescados grasos (hay que denominar además a la trucha, la caballa, las sardinas y los

arenques) son muy ricos en grasas saludables y proteínas, además de otros nutrientes necesarios como el yodo. Del mismo modo que los huevos cumplen con la conjunción mágica perfecto para adelgazar: llenan bastante, pero engordan poco.

Brócoli y coliflor

Las verduras de la familia de las crucíferas, como el brócoli, la coliflor, el repollo o las coles de bruselas, tienen un contenido elevado en fibra pero, en contraste con la lechuga, son muy saciantes ya que además tienen muy proteína. Si nos molestamos un poco, aprenderemos a cocinarlas de diferente forma para tomarlas como plato primordial y no sólo de acompañamiento.

Carne roja y pollo de primera

La carne fue injustamente demonizada cuando, de todos modos, los cortes con menos grasa son especiales para bajar de peso. Dejando además las carnes procesadas (como embutidos o salchichas), el pollo y la ternera son necesarios en toda dieta, ya que son los que verdaderamente harán que no pasemos hambre. Distintos estudios detallan que un incremento del consumo de proteína de alrededor de un 25% puede achicar nuestros antojos en un 60%, evadiendo por eso piquemos entre horas.

Puré de papa

Aunque la patata no es recurrente en las dietas de adelgazamiento, en opinión tiene distintas características que deberíamos tomar en cuenta. Para comenzar, hablamos de un alimento muy extenso, con una extensa variedad de nutrientes, básicamente todos los que requerimos para vivir. Pero, además, llenan mucho. En los top de comestibles saciantes, las patatas llenan la primera posición, con muy distingue. Eso sí, debemos tomarlas hervidas, jamás fritas, ya que en esta situación su contenido calórico incrementa claramente.

Atún

Bajo en calorías, prominente en proteínas y con poca grasa. El atún es uno de los alimentos marinos propicios para una dieta de adelgazamiento. Además el de lata también funciona, pero en esta situación es mucho más favorable irnos por lo real y comprar atún “natural”, no “en aceite”.

Granos

Las legumbres son vegetales ricos en proteína y fibra, que llenan bastante y engordan poco. Las más saludables son las lentejas y por supuesto no podía dejar por afuera a las ricas judías (ricos en fibra), aunque tampoco hay por qué evadir los garbanzos. El inconveniente de las legumbres es que en España tendemos a cocinarlas con mucha grasa. Sí, se puede bajar de peso tomando lentejas con chorizo, pero no tanto con una fabada y, en cualquier situación, si aprendemos a

cocinarlas solo con verduras (y están riquísimas) lograremos con triunfo adelgazar.

Si disfrutas el picante (o te atreves a cocinar chili) añadirás un agregado saludable al plato. Distintas indagaciones experimentales han comprobado que el ingrediente activo de los pimientos picantes, la caspicia, tiene características analgésicas, anticancerígenas, antiinflamatorias y antioxidantes y también podría ayudarnos a bajar de peso, ya que trabaja como un quemador de grasas natural.

Sopas

Cuanto más nos satisfaga una comida en comparación al aporte calórico mejor es para bajar de peso. Y lo más que comprobado no engorda es el agua. Por eso, si añadimos agua a nuestra comida, nos llenaremos más consumiendo las mismas

calorías, y vamos a comer menos en lo que queda de día. Por lo menos estos resultados fueron garantizados por muchos científicos y casas de estudio.

Yogurt y productos lácteos

A lo largo de un largo tiempo, a la gente que deseaban bajar de peso se le recomendaba bajar el consumo de lácteos, dado su contenido elevado en grasa. Pero, ajeno de que la grasa no sea tan mala, no todos los lácteos son iguales.

Uno de los especiales es el requesón, que tiene muchas proteínas y pocos hidratos de carbono y grasas. Otra vez, hablamos de una comida muy satisfactorio y poco engordante.

Pero tampoco tenemos la posibilidad de llevar a cabo ascos al yogur común que, si bien es abundante en grasas, llena tanto que puede sustituir a algún plato que, en el final, iba a aportarnos muchas más calorías. Eso sí, debemos evadir las variedades de sabores, que siempre llevan muy azúcar.

Aguacate

Nadie cuestiona que el aguacate es la fruta popular, y no es para menos, ya que es muy particular. En tanto que la mayor parte de frutas contienen grandes cantidades de carbohidratos, los aguacates resaltan por su contenido elevado en grasas saludables, del mismo tipo que las del aceite de oliva. Sí, además son una de las frutas con más calorías, pero dado su colosal poder satisfactorio, hablamos de uno de los comestibles más recomendables para bajar de peso.

Es verdad que por su aporte calórico (160 calorías por cada 100 gramos, como el conejo, el vino dulce o la leche condensada sin azúcar), no se ve el más destacable aliado para adelgazar, pero a su favor hay que decir que, según un estudio, este alimento no crea un incremento ni una bajada ligera de la glucosa en sangre, que es lo que activa la apetencia y la necesidad de comer.

Frutos secos y semillas

Aunque estos son unos de los alimentos que contienen más calorías, los frutos secos son el 'snack' especial, ya que tienen dentro proteína, fibra y grasas

saludables. Distintos estudios epidemiológicos enseñaron que la gente que consumen estos son más sanos y delgados que los que no lo hacen. No obstante, hablamos de un alimento que debe consumirse con enorme moderación. Un puñado, perfecto; una bolsa de medio kilo, mal. Si no puedes parar de comerlos, mejor elimínalos de la lista.

Cereales

“los cereales han ganado mala popularidad en los años anteriores, hay algunos tipos que son saludables”. Estos son algunos cereales sin gluten y de grano entero que aparte de ser ricos en fibra, tienen muy proteína. Los especiales son la avena, el arroz integral y la quinoa.

En cualquier situación, el profesional sugiere que tengamos cuidado: “Ten en cabeza que los cereales refinados son lo malo y algunos comestibles que se promocionan como de grano entero son basura enormemente procesada y dañina”.

Frutas

Aunque tiene dentro azúcar, la fruta es fundamental en una dieta, ya que cumple el papel especial de postre (para la multitud que es incapaz de no terminar la comida con algo dulce en la boca) y su relación calorías/saciedad es impecable. Varios estudios epidemiológicos constatan, además, que la multitud que come muchas frutas y verduras es más sana que la que come escasas. Algo que, a estas alturas, no debería ser ninguna sorpresa.

Chía, un misterio magistral

No es ningún tipo de planta extraña que se compre en la parte más alejada de Indonesia, ni otro proyecto moderno 'hípster'. Estas semillas pertenecen a los pilares alimenticios esenciales de la vida sana. Sus dos primordiales bondades (aunque hay muchas más) son el Omega 3 y la fibra. Su consumo está muy extendido por sus múltiples propiedades: sostener el organismo saludable y combatir contra las anomalías de la salud cardiovasculares.

Es fundamentalmente beneficiosa para las embarazadas, que requieren aportes plus de Omega 3 y fibra para evadir el estreñimiento, o para los vegetarianos y veganos que no consumen pescado azul, y, por consiguiente, les contribuye a llenar sus pretensiones alimenticias.

Chocolate oscuro

Las mayorías de las ventajas del cacao para la salud física y psíquica, o más bien de los flavonoides y polifenoles que tiene dentro, fueron demostrados en multitud de estudios. Sus características antioxidantes, anticoagulación y antinflamatorias se asocian a la prevención de inconvenientes cardiovasculares y al retardo del envejecimiento de la piel, además de transformar al cacao en uno de los remedios más efectivos contra la tos crónica. Cierto es que, por regla establecida, el chocolate tiene bastante azúcar, pero si lo tomamos en su versión negra o, mejor todavía, a la taza, tenemos la posibilidad de gozar de sus provecho sin agregar calorías plus.

Café en numerosas muestras

Aunque hablamos de uno de esos comestibles sobre los que existe bastante información contradictoria, todo se ve hacia el punto que los diferentes beneficios del café sobrepasan con creces a sus desventajas. El café no es sólo un poderoso incitante (algo que es bueno para unas cosas, malo para otras), además tiene un efecto vasodilatador y se ve impedir la aparición de patologías como la diabetes o algunos tipos de cáncer.

En lo relacionado al metabolismo, la cafeína pertenece a las escasas sustancias naturales que lo aceleran, prestando asistencia de esta forma a la quema de grasas. La bebida es, además, un enorme aliado si practicamos ejercicio. Varios deportistas toman numerosas tazas de café antes de competir, puesto que la cafeína incrementa los escenarios de adrenalina. Esta hormona prepara a nuestro cuerpo para un esfuerzo físico excepcional: provoca que las células grasas descompongan la grasa en el cuerpo, liberándola como ácidos grasos libres, que utilizamos como combustible cuando hacemos ejercicio.

Distintos Vinos

Los muchísimos beneficios que nos aporta para nuestra salud cardiovascular de un consumo moderado de vino son de sobra populares, pero hay estudios que afirman inclusive que nos puede contribuir a bajar de peso. Se conoce de sobra que a mediados del 2009 una investigación elaborada por estudiosos de la Facultad de Ulm, en Alemania, sugirió que el resveratrol (el habitual antioxidante que se encuentra en la piel de las uvas) inhibe la producción de células grasas.

Esto podría argumentar la conclusión de otro estudio de 2011, anunciado en 'Archives of Internal Medicine', que afirmó que las mujeres que beben una o dos copas de vino al día tienen una inclinación un 30% menor a ganar peso que las que son abstemias.

La variedad de alimentos es gigante

La enorme cantidad de alimentos ideales para la dieta keto es tan enorme que pasaría mucho tiempo comentándolos en este capítulo. Ten por seguro que son muchos más pero acá te acabo de mencionar a los más destacados e importantes incluyéndote también a los más comunes ya que estamos acostumbrados a consumirlos casi a diario.

Capítulo 06

Alimentos a evitar

Cuando nuestro propósito es bajar de peso lo primero que solemos llevar a cabo es comer más sano, no obstante eso no es bastante sino que además debemos achicar el consumo de comestibles insanos en nuestra dieta. Por eso, si lo que buscas es adelgazar con el apoyo de la dieta cetogénica vas a tener que dejar de consumir los próximos alimentos:

Azúcar refinada o blanca

El azúcar de mesa no es un alimento primordial, ya que no contribuye ningún nutriente bueno para el desempeño del organismo, sino sólo hidratos sencillos y calorías de simple absorción. Es un ingrediente muy bien reemplazable por comestibles que endulzan naturalmente como puede ser la stevia u otros como frutas frescas y deshidratadas (dátiles por ejemplo), etc. Además tenemos la posibilidad de asistir a edulcorantes artificiales si lo queremos, aunque lo verdaderamente aconsejable es achicar el umbral de dulzor y adaptar nuestro paladar a una dieta sin azúcar o muy achicada en esta.

Patatas a la francesa

Son crocantes, ricas, tienen grasas y sodio, no sacian y tienen un efecto en nuestro cuerpo semejante a las drogas razón por la cual no tenemos la posibilidad de comer nunca solo una patata frita. Pero además, tienen acrilamida en varios casos, una sustancia tóxica para el organismo que daña la salud. Ya que no tienen fibra ni proteínas, no aportan buenas vitaminas ni minerales, tendríamos la posibilidad de decir que las patatas fritas son un concentrado de calorías vacías o de baja calidad que desde luego, sugerimos achicar al instante de buscar un descenso de peso. En su reemplazo tenemos la posibilidad de realizar aperitivos o snacks caseros como bastones de frutas y verduras frescas, garbanzos especiados y tostados, frutos secos o semillas tostadas al horno.

Comestibles rebozados

Son una opción simple al instante de solucionar comidas, y tendríamos la posibilidad de suponer que si los elaboramos al horno conforman una alternativa saludable. No obstante, como pasa con los Nuggets de pollo que poco tienen de pollo, su calidad deja bastante que desear.

Son rebozados con harinas refinadas, precocidos con bastante aceite y lo malo, no entendemos qué hay dentro suyo con precisión puesto que se intercalan restos de carne con otros elementos como almidones, saboreadores y demás que forman un Nuggets sabroso pero poco nutritivo.

En su reemplazo, sugiero realizar empanados en el hogar con elementos de calidad y muchísimo más sanos desde luego, dejando a un lado estos ultraprocesados y otros productos y empleando en su reemplazo comestibles frescos para su elaboración como entre otras cosas, calabaza empanada o aguacate rebozado.

Toda clase de helado

La mayoría de los helados comerciales tienen elevada proporción de grasas y azúcares agregados en su estructura, conjunción que los transforma en una elaboración que no sacia sino que por el opuesto puede incentivarnos a comer más y más.

Buenas elecciones de los helados comerciales son los sorbetes que sólo son azúcar y agua, o mejor aún, helados caseros sin azúcares agregados como entre

otras cosas, helado de plátano, de piña y coco, de cereza y coco u otras elecciones más.

Cereales industrializados con azúcar y colorantes

Son ultraprocesados cargados de azúcar y que además, tienen la posibilidad de contener enormes proporciones de sal de esta forma como de grasas trans o aceite de palma. No sacian ni aportan importantes nutrientes que justifiquen su consumo, de hecho, varios son derivados de harinas refinadas, entonces, su consumo debería ponerse un límite totalmente y reemplazarse por cereales integrales y

naturales, no procesados, así como avena, quinoa, amaranto, arroz, trigo integral y derivados, salvados y demás.

Comestibles procesados como embutidos

Forman parte al grupo de las carnes procesadas y por esto, tienen más grasas, sal, y también azúcares que las carnes frescas o magras. Además, tienen la posibilidad de contener sustancias que perjudican la salud y se han asociado a más grande peligro de cáncer.
Entre los fiambres y embutidos podemos encontrar algunos peor que otros como son entre otras cosas las configuraciones más grasas y de dudosa procedencia como las salchichas, chorizos y semejantes, pero todos deberían reducirse en el contexto de una dieta saludable que quiere ayudarnos a bajar de peso. Desde luego, su reemplazo más aconsejable son las carnes frescas y de bajo contenido graso como ternera magra, pechuga de pollo o pavo, conejo, y pescados de toda clase.

Gaseosas

Siempre mencionamos que la preferible bebida es el agua y más aún si buscamos adelgazar, puesto que los refrescos tienen cantidad considerable de azúcar y aportan calorías vacías a la dieta, siendo entre los españoles, una de las primordiales fuentes de azúcar libre.

Como si fuera poco, tienen sustancias con efecto adictivo en nuestro cuerpo así como la cafeína y derivados. Por esto, nada superior que sustituir tanto refrescos azucarados como sin azúcar por agua, agua saborizada naturalmente en el hogar o semejantes, pero alejarnos de las bebidas industriales.

Chucherías generalmente

Son otra de las tantas fuentes de azúcares agregados industrialmente, no sacian ni aportan buenos nutrientes entonces, además son calorías vacías que deberíamos achicar en nuestra dieta. Dentro de este grupo podemos encontrar caramelos, gominolas, paletas, chicles, y demás que de forma sencilla tenemos la posibilidad de sustituir por almendras, nueces u otros frutos secos que sí sacian o bien, por frutos rojos maduros fuente de azúcares naturales o dátiles.

Hamburguesas procesadas

Son carnes procesadas además que tienen la posibilidad de ocultar mucha grasa, sal y también azúcares y harinas refinadas en proporciones altas. Además, tienen la posibilidad de ser poco saciantes si su contenido en proteínas es achicado frente a su aporte de grasas y sodio que lejos de calmar el apetito nos anima a continuar comiendo.

Aunque son configuraciones que hacen más fácil la resolución de una comida, bastante superior opción son las carnes frescas como un filete de ternera que se ejecuta en términos de minutos y es alimento no producto. Además tenemos la posibilidad de realizar hamburguesas hogareñas de pollo o vegetarianas si queremos agregar verduras o legumbres a la dieta.

Pizzas

Así sea congelada o comprada y lista para consumir, la pizza es una elaboración que comúnmente se elabora con harinas refinadas y diversidad de productos grasos como quesos curados y semicurados, fiambres, embutidos, salsas y demás.

Si deseamos saciarnos y poder platos con buenos nutrientes de forma simultánea, tenemos la posibilidad de realizar nuestras pizzas con cereales integrales, vegetales, legumbres u otros elementos de calidad, frescos y no procesados. De esta forma, tenemos la posibilidad de poder pizza de brócoli, de berenjena, de bonito y anchoa o muchas otras configuraciones más.

Harinas fritas como snacks

Siempre pensamos que los snacks salados que logramos hallar en el autoservicio son mejor opción que los ejemplares dulces. No obstante, varios de ellos ocultan grasas de baja calidad y sal en exceso debido aque resultan fritos y salados.

Además son fuente de harinas refinadas y tienen la posibilidad de ocultar azúcar en su estructura, por lo cual tienen un ingrediente adictivo que nos incentiva a comer más y más. Lo destacado es evadir los snacks comerciales y en su reemplazo realizar tentempiés caseros súper simples o bien, chips de frutas y verduras que resultan crocantes y muy sabrosos.

Miel

La miel es un azúcar natural, pero azúcar libre al fin y por eso del mismo modo que el azúcar deberíamos achicar su consumo si buscamos adelgazar. De forma semejante pasa con los jarabes de toda clase (vegetales o no), puesto que conforman comestibles que se absorben de manera rápida, no sacian y no aportan considerables nutrientes buenos más allá del azúcar o hidratos sencillos que tienen.

Del mismo modo que el azúcar de mesa tenemos la posibilidad de sustituir los mismos por stevia o edulcorantes artificiales sin calorías, o si buscamos un sustituto para preparaciones tenemos la posibilidad de utilizar purés de frutas u hortalizas con prominente nivel de fructosa (remolacha, calabaza o zanahoria por ejemplo), dátiles, plátano etc.

Salsas industrializadas

Son ultraprocesados de mala calidad sobre nutrición y tienen la posibilidad de ocultar bastante azúcar dentro suyo
de esta forma como grasas y sodio, entonces, no son elementos aptos en una dieta para adelgazar.

Más allá de las calorías lo sustancial es ver el origen de las mismas, ya que en esta situación tenemos la posibilidad de entrar a configuraciones ligeras pero con cantidad considerable de azúcar y sodio que no benefician el precaución de la salud ni tampoco el adelgazamiento. Además, de forma sencilla tenemos la posibilidad de sustituir salsas y aderezos comerciales por configuraciones hogareñas más sanas así como salsa de aguacate y yogur, de zanahoria, de verduras para pasta, u otras.

Barras enérgicas

Ya hemos analizado distintas opciones y la verdad exhibe que sin distinción, las barritas de cereales son ultraprocesados de mala calidad que deberíamos evadir. Aunque las hay sin azúcares agregados, la mayor parte tiene una infinita cantidad de azúcar y son concentradas en calorías que no sacian. Entonces, lo destacado es evadir el consumo de estos productos y asistir a preparaciones hogareñas en su reemplazo como tienen la posibilidad de ser barritas de avena y dátiles, de orejones u otras que siempre van a ser de mejor calidad que las de origen industrial.

Jugos de fruta ultraprocesados

Los néctares de fruta tienen una cantidad enorme de azúcar dentro de él y por ser bebidas, no sacian como sí lo realiza una parte de fruta. De igual modo, tienen varios menos buenos nutrientes que la fruta fría entera, de ahí que los néctares de frutas, de esta forma como zumos de frutas comerciales no son buenas elecciones al instante de adelgazar.

Como he dicho, el más destacable reemplazo es la fruta fría entera o con moderación, zumos de frutas naturales. Además el agua o agua saborizada naturalmente tienen la posibilidad de ser elecciones si usamos néctares de fruta como bebida recurrente.

[illegible]

Galletas ultraprocesadas

Todas las galletas, aun las comercializadas como saludables, son de todas formas procesadas cuya calidad deja bastante que desear. Inclusive, las galletas son además bollería industrial con grasas nocivas, azúcares en enormes proporciones, sal y calorías concentradas que no sacian. Por eso, lo destacado es achicar su consumo y usar en reemplazo panes integrales o de grano terminado, de esta forma como galletas sin azúcares agregados o sin harinas refinadas desarrolladas con nuestras manos.

Tortas y pasteles

La bollería de toda clase dentro de la cual predominan toda clase de bollos y pasteles son productos obvios que deberíamos achicar si buscamos bajar de peso, ya que concentran azúcar, grasas y calorías. Además, no sacian, tienen un ingrediente adictivo al ofrecernos excitación con su consumo y por esto, nos incentivan a comer más y más.

Si deseamos adelgazar, sugerimos bajar su consumo o reemplazarlas por elecciones sin azúcares agregados y desarrolladas en el hogar con elementos de mejor calidad que los de origen industrial.

Café instantáneo o café de firmas conocidas

Los cafés adquiridos en reconocidas cadenas parecen consumirse como el agua sin restricciones. Y aunque no sacian, concentran calorías y azúcar en proporciones escandalosas. Por esto, estos productos que subestimamos y que también tienen cafeína en proporciones cambiantes que tiene un efecto adictivo deberíamos evitarlos en nuestra dieta para adelgazar. En su reemplazo sugerimos el café más básico, sin agregados más que la leche y en lo viable hecho en el hogar para entender de qué se habla. Y desde luego, en proporciones no superiores a 5 tazas del día a día.

El alcohol

Obviamente no se puede considerar como un alimento, pero si es una bebida que muchos disfrutan todos los fines de semana. Si lo que quieres es bajar de peso con ayuda de la dieta cetogénica, ten por seguro que debes decirle adiós a esos días de beber cerveza con los amigos ya que el alcohol contribuye al aumento de peso significativamente.

Capítulo 07

Dieta keto y la Diabetes

Algunos estudios demostraron durante los años que una alimentación adecuada puede contribuir a hacer mejor y también impedir distintas patologías. Entre ellas podemos encontrar además a la diabetes, y sucede que esta patología y la nutrición guardan una relación muy estrecha.

Más allá de que en la de tipo 1 es considerable comprender los comestibles y su estructura para lograr regular la proporción de insulina en cada ingesta del día, es en la diabetes de tipo 2 -asociada a la obesidad y al sedentarismo en varios casos- cuando comer de manera correcta se transforma inclusive en una sección considerable del régimen.

¿Qué relación tiene hacer una dieta sana keto con la diabetes?

Como decía antes, la diabetes de tipo 2 se asocia en varios casos al sobrepeso y a la obesidad. Esto es de esta forma porque un abuso de comestibles ricos en hidratos de carbono o azúcares sencillos -que pasan de manera directa al torrente sanguíneo creciendo los escenarios de glucosa en sangre- hacen que el páncreas tenga que trabajar

muchísimo más segregando insulina y se agote, reduciendo la producción de esta hormona.

Sin insulina las células no tienen la posibilidad de entrar a la glucosa -energía- y hace aparición la fatiga física, mientras el nivel de azúcar en sangre sigue subiendo. A esto además puede sumarse que las células desarrollen resistencia a la insulina, ocasionando aunque haya insulina bastante la glucosa no logre introducirse en ellas. Este es uno de los más importantes fundamentos por el cual puede realizarse la patología.

Los buenos hábitos de la dieta keto favorecen a disminuir los efectos de la diabetes

Tener hábitos de vida saludables y continuar una alimentación adecuada puede ayudarnos a impedir la diabetes o a controlarla mejor si ya la sufrimos. En el primer caso, el entrenamiento del cuerpo y evadir una ingesta abusiva de azúcares e hidratos va a hacer que perdamos peso -a tomar en cuenta fundamentalmente la acumulación de grasa en la región abdominal- y además que el páncreas no tenga que trabajar en exceso tolerando de esta forma agotamiento.

Esto disminuirá el compromiso de padecer cardiopatías o de desarrollar diabetes de tipo 2. En el segundo, y siguiendo siempre las sugerencias de nuestro médico para lograr adaptarnos a cada caso especial, vamos a poder vigilar de manera más eficaz el nivel de azúcar en sangre.

Toda asistencia es poca para sostener a raya la diabetes, pero se sabe que la nutrición, junto al entrenamiento del cuerpo, es un complemento muy considerable para impedir la patología y hacer mejor la calidad de vida de los pacientes.

¿Puedo comer alimentos keto si tengo diabetes?

A lo mejor piense que tener diabetes supone que no va a poder consumir los comestibles que le agradan. La buena novedad es que usted tiene la posibilidad de comer sus comestibles favoritos, pero es viable que tenga que llevarlo a cabo en porciones más pequeñas o con menos continuidad.

Su conjunto de atención médica le va a ayudar a hacer un plan de nutrición para personas con diabetes que satisfaga sus pretensiones y sus deseos. La clave en la diabetes es consumir una diversidad de comestibles saludables de todos los grupos, en las proporciones establecidas en su plan de nutrición.

¿Al tener diabetes debo plantear un escenario fijo para alimentarme cetogénicamente?

Varias personas con diabetes tienen que comer a la misma hora día tras días. Otras tienen la posibilidad de ser más flexibles con el horario de sus comidas. En relación de sus medicinas para la diabetes o el tipo de insulina que use, es viable que tenga que consumir la misma proporción de hidratos de carbono día tras días a la misma hora. Si usted utiliza insulina “a la hora de comer”, sus horarios de comidas tienen la posibilidad de ser más flexibles.

Si utiliza insulina o algunas medicinas para la diabetes y omite o retrasa una comida, su nivel de glucosa en la sangre puede bajar bastante. Pregúntele a su conjunto de atención médica cuándo debe comer y si debe llevarlo a cabo antes y luego de llevar a cabo una educación física.

¿Debo consumir suplementos para la diabetes con la dieta keto?

No hay pruebas visibles de que el consumo de suplementos dietéticos como vitaminas, minerales, hierbas o especias logre asistir al manejo de la diabetes. Es viable que requiera suplementos si no puede conseguir la cantidad bastante de vitaminas y minerales de los comestibles. Dialogue con su médico antes de tomar algún suplemento, dado que algunos

tienen la posibilidad de provocar resultados consecutivos o modificar el efecto de la dieta cetogénica.

Ejercicios para mantener el cuerpo activo

Dialogue con su conjunto de atención médica antes de empezar una exclusiva rutina de ejercicio, más que nada si usted cuenta con otros inconvenientes de salud. Su conjunto de atención médica le va a decir el intervalo los valores deseables para su nivel de glucosa en la sangre y le sugerirá cómo ejercitarse de forma segura.

Su conjunto de atención médica además puede asistirle a elegir el más destacable instante del día para llevar a cabo ejercicio con base en su horario, su plan de nutrición y sus medicinas para la diabetes. Si utiliza insulina va a tener que equilibrar la actividad que haga con sus dosis de insulina y con las comidas, para evadir que se le baje bastante el nivel de glucosa en la sangre.

¿Debo ejercitarme?

Todos los profesionales de la educación física tienen la posibilidad de asistirle en el manejo de su diabetes en combinación de los ejercicios a realizar con la dieta keto. Algunos tienen la posibilidad de ser peligrosos para algunas personas, como para las que tienen perspectiva deficiente o lesiones en los nervios de los pies.

Pregúntele a su médico de confianza cuáles ocupaciones físicas no suponen riesgo para usted. Bastante gente eligen caminar con sus amigos o parientes como forma de llevar a cabo ejercicio. Llevar a cabo diversas actividades físicas cada semana le brindará los superiores provecho para la salud. Mezclarlas

además contribuye a batallar el aburrimiento y bajar su posibilidad de lesionarse.

Beneficios de reducir el azúcar y aumentar los alimentos keto en la diabetes

Efectiva pérdida de peso:

El consumo de azúcar libre o bebidas azucaradas propicia que se muestre el sobrepeso y la obesidad de la gente. Al achicar el azúcar además se decrece el consumo de calorías vacías, Oséa, aquellas que no tienen ningún valor sobre nutrición y hacen incrementar el peso.

Sin riesgo cardiovascular:

“reducir el peso ya es un garante fantástico para una mejor salud cardiovascular. El consumo de azúcar perjudica a otras cambiantes como la presión sanguínea y la existencia de lípidos sanguíneos como triglicéridos o colesterol LDL y total”.

Apetito bajo control:

Cuando los comestibles con exceso en azúcar y/o ultra procesados invaden nuestra nutrición hace aparición una resistencia a la leptina, hormona implicada en el apetito. Al achicar la proporción de azúcar dietético se revierte esa resistencia y se está recuperando el preciso desempeño del apetito.

“El azúcar es un alimento extremadamente adictivo debido a lo dulce que es, gracias a esto mientras más lo comes, más ganas te dan de ingerirlo. Entre otras cosas, cuando estás ansioso, nos encontramos de festividad o tristes pensamos en comestibles azucarados, no en vegetales. Al achicar el consumo de azúcar no se impulsa el apetito sin tener hambre”.

Recuperaremos nuestra capacidad gustativa:

Si tenemos diabetes y seguimos la alimentación basada en la dieta keto, somos capaces de volver a poner los umbrales de percepción de los sabores. “Del mismo modo que cuando se deja de fumar se está recuperando olfato y apetito, la gente que dejan de consumir tanto azúcar tienen la capacidad de ver cambios

significativos tras 2-3 meses, percibiendo los dulces hasta un 40 por ciento más dulces que quienes sí siguen tomando azúcar".

Aumentamos el consumo de vitaminas, minerales y fibra: la gente que consumen enormes proporciones de azúcar (más de un 25 por ciento de sus calorías totales) experimentan una reducción en el consumo de calcio, vitamina A, hierro y cinc y fibra, que son nutrientes buenos y necesarios.

Datos positivos interesantes

Para comenzar, aunque es indispensable cambiar varios otros hábitos de vida, la dieta desempeña un papel muy importante. Además, nos puede contribuir a sobrellevar la diabetes como para evadir adversidades.

Antes que nada, esto supone comer comestibles de alta definición sobre nutrición, en porciones moderadas. Además debemos respetar totalmente los horarios comunes de cada comida. Puede haber variantes en funcionalidad del peso, la edad y otras probables dolencias. No obstante, generalmente, radica en moderar las calorías sin bajar los requerimientos alimenticios del cuerpo.

Los pacientes que se combaten a esta patología crónica tienen la posibilidad de padecer muchas secuelas cuando no adoptan las medidas primordiales. Además, la diabetes produce efectos que produce en todo el organismo. Al hacer mejor todo lo relacionado con la nutrición, se generan una secuencia de provecho que aceptan asegurar una condición de vida más óptima.

Sin embargo, vamos a tener presente que el inconveniente no posee una cura determinante. La dieta rigurosa apoya el control del azúcar en la sangre y optimiza la producción o utilización de la insulina. Además, además regula la circulación de la sangre en caso de adversidades asociadas.

La gente con diabetes o prediabetes tienen que adoptar una dieta particular para lograr vigilar los escenarios altos de glucosa. De esta forma además calmarán los indicios relacionados con este inconveniente. Por consiguiente, el plan de nutrición se apoya en la conjunción de comestibles saludables. Estos están llenos de características que favorecen numerosos puntos de la salud.

Cuantos menos carbohidratos mejor

En los años anteriores las sugerencias sobre el consumo de comestibles ricos en carbohidratos se fueron cambiando. De esta forma, hoy en día, distintos estudios sobre la diabetes señalan que no hay una proporción de carbohidratos sugerida para el régimen de la diabetes tipo 2 o tipo 1, siendo autorizadas pautas de nutrición de prominente o bajo contenido en carbohidratos para el régimen de la diabetes.

Se ve razonable suponer que la proporción de hidratos de carbono se debe adaptar a cada individuo según sus propiedades personales y fundamentalmente sus escenarios de educación física. De esta forma las proporciones de comestibles como pan, arroz, pasta o legumbres se tendrán

incrementar en personas que hacen entrenamiento del cuerpo de manera recurrente y achicar en esos otros más sedentarios.

Capítulo 08

Consejos para seguir la dieta cetogénica

A continuación te ofrezco una serie de recomendaciones que te servirán para cumplir con cualquier régimen alimenticio sin limitarnos únicamente a la dieta keto. Son consejos generales que sin duda podrán ayudarnos en diferentes aspectos de nuestra alimentación.

Ya se aproximan los días de festividad y de fiestas entre amigos y familiares, si lo que deseas es verte mejor en breve, la dieta cetogénica sin lugar a dudas alguna es tu mejor alternativa y aunque lo mejor sería haber hecho una dieta con mucha más antelación, lo verdaderamente posible es que el tiempo no se te haya dado de manera correcta. Por esto, en este capítulo te ofreceré los especiales consejos para que consigas adelgazar de manera rápida con la dieta cetogénica.

Debes establecer logros realistas

Marcar un propósito nos hace sentir más motivados. Con una misión, sentimos que nuestros esfuerzos valen la pena, debido a que entendemos que van a tener una recompensa. Además, tener un propósito claro nos va a ayudar en

instantes de debilidad, eso sí, ha de ser lo bastante verdadera como para que no lo observemos inalcanzable. Lo verdaderamente recurrente es marcar la proporción de kilos que se desean perder, pero además tenemos la posibilidad de marcarnos 'entrar en ese vestido' o dar forma una sección del cuerpo de una cierta forma.

Ve a tu médico de confianza

Hay dietas y dietas y no todas van a ser las indicadas para nuestro cuerpo. La dieta que le funcionó a una amiga o que sugieren en una revista puede no ser eficaz en nosotros debido a que es dependiente del metabolismo. ¿Dieta hipocalórica, dieta keto? Un experto analizará tu cuerpo y va a saber decir qué plan sobre nutrición es el correcto para ti. Además, el nutricionista va a llevar un rastreo de tus adelantos y engañarle va a ser muy complicado.

Incluye a tus familiares o amigos

En algunos instantes, continuar una dieta puede transformarse en algo sufrido. Si empiezas tu dieta a la vez que un amigo, familiar o compañero de trabajo, seréis un acompañamiento el uno para el otro. Además, ver que tu compañero sigue bien la dieta va a hacer que tú además te mires capaz y si asistís a eventos sociales juntos, no romper el plan va a ser más simple.

No te obsesiones

Marcar un propósito es fundamental, no obstante, tampoco debemos obsesionarnos con los kilos. Es considerable tomar conciencia de que hacemos la dieta por nosotros, por nuestra salud y autovaloración. Aunque logre ser complicado, intenta evadir las quejas continúas sobre la báscula y ten en cuenta que lo considerable es verte y sentirte bien y ver las pequeñas novedades, como poder volverte a poner ese top o pantalón que se te había quedado reducido.

No abandones a mitad de camino

El inquietante efecto yoyo es real. Hay dietas, como la proteica, donde se prescinde de algunos comestibles para que el cuerpo queme la grasa que nos sobra de manera natural. Al terminar la dieta e integrar estos comestibles se puede ofrecer un efecto choque. La clave está en no reincorporarlos todos de golpe, llevarlo a cabo de a poco y siguiendo los consejos del nutricionista.

Dile adiós a las dietas mágicas

Esas que llevan nombres cada vez más raros, que te quitan todo lo que disfrutas comer, que te obligan a adquirir productos carísimos o difíciles de hallar y por las cuales las expresiones salud y disfrute van espantadas. Las dietas milagro no son de confiar.

Utiliza información de este libro

Es habitual que al inicio no sepas cuánto peso tienes que perder, qué tienes que comer y cómo puedes llevar a cabo para integrar buenos hábitos alimenticios a tu rutina día tras día, por esto es requisito asistir a un profesional, en esta situación, a un dietista-nutricionista.

Creer que tenemos todos los entendimientos necesarios en temas de nutrición para ponernos a dieta es un error grave. Si deseamos cambiar nuestra nutrición es requisito conocer un libro como este con información precisa sobre la dieta keto.

Come de todo pero en menos cantidad

La prohibición que imponen algunos procedimientos de adelgazamiento sobre no poder consumir pan, pasta, fruta o aceite de oliva, etc. comestibles esenciales, puede ocasionarnos un déficit de nutrientes fundamentales para nuestro cuerpo. Esta costumbre, además, tiene el efecto opuesto al esperado, el cuerpo siente que no se le están gestionando algunos nutrientes necesarios para su acertado desempeño y trabaja almacenando grasas para futuros periodos de restricción alimenticia.

Come varias veces al día

Es muy recurrente saltarse el desayuno o cenar sólo una parte de fruta, entre otras cosas, y esto no es bueno ni efectivo. Cuando ingerimos, el organismo se pone en marcha y quema calorías, de igual modo, llevar a cabo numerosas ingestas durante el día nos facilita no pasar hambre y evadir tentaciones. La sugerencia de la mayor parte de dietistas es hacer cinco comidas al día: tres primordiales (desayuno, comida y cena) y dos colaciones (media mañana y merienda).

Evita los alimentos que digan Light o Bajo en caloría

Estos comestibles nos tienen la posibilidad de contribuir a sustituir el consumo de productos más calóricos por sus ediciones ligeras. Eso sí, debe quedar claro que los light no son comestibles que adelgacen ni que nos hagan adelgazar. Un enorme consumo, suponiendo que no aportan demasiadas calorías, va a tener los mismos efectos negativos que su versión habitual.

Anota todo lo que comes

Esta costumbre está sugerida por varios dietistas y radica en apuntar todo lo que comes en todo el día, introduciendo la elaboración de los comestibles, los elementos, la hora, el sitio, la cantidad e, inclusive, la empresa. No es algo que

ayuda para calcular las calorías, sino que es un ejercicio de autocontrol de nuestros hábitos alimentarios para que sepamos qué nos encontramos realizando bien o mal en el momento de llevar una dieta balanceada.

Planea con antelación lo que comerás

Eso va a impedir que vayas directo a la parte de fast foods del súper o asaltos la bolsa de patatas fritas que tienes en la despensa. Esta práctica te va a proporcionar ayuda a entender lo que tienes que adquirir para elaborar todos los días las distintas comidas del día, sin improvisaciones.

Utiliza recetas que te ofrezco

La técnicas de cocinado que no agregan grasas y conservan los nutrientes son tan destacables como los comestibles que ingerimos. Conviértete en todo un profesional del horno, la cocina al vapor, preparaciones a la sal y, cómo no, a la plancha. Vas a ver cómo los resultados te sorprenden, la comida te sabe, te sacia y te va a gustar mucho, además de sentarte estupendamente y aportarte las calorías justas.

El arte de masticar

Coloca la mesa, siéntate, sirve los platos, mastica bien los alimentos… normas que deberían ser obligatorias, pero que frecuentemente son inviables debido al estilo de vida y

trabajo que llevamos. “Concentrarnos en los comestibles que nos llevamos a la boca pertenece a las funcionalidades más destacables donde debemos recomponer, ya que nuestro estado físico y mental dependerá de lo que comamos y de cómo lo hagamos”.

Cambia tus prioridades

Regresa a estudiar, a comer, Llena tu nevera de pescado, verdura y fruta de temporada, cereales integrales, agua, legumbres, frutos secos, aceite de oliva, carne magra y deja para oportunidades destacables la carne roja, los quesos grasos, la nata, la mantequilla, los lácteos enteros, el embutido, los rebozados, los fritos, el azúcar y los dulces.

Al fin y al cabo, diseña un tipo de nutrición sana con el apoyo de este libro, pero satisfactorio. Un plato de legumbres llena más que una hamburguesa e impide asaltos de hambre. Beber agua antes de comer nos asiste a estar humedecidos, remover líquidos y nos quita algo de apetito.

Cambiar los productos refinados por los integrales nos proporcionará más vitaminas, minerales, antioxidantes y más salud, debido a que son ricos en fibra y eso nos sacia y nos asiste a regular el tránsito intestinal. Si disfrutas el dulce, elige las configuraciones con edulcorantes, sin azúcares o con chocolate de más del 70% de cacao.

Mejora las botanas entre comidas

Si te entra hambre entre horas, toma una parte de fruta o un yogur desnatado, un puñadito de frutos secos, una infusión, una barrita energética, verduras crudas… Los snacks sanos previenen los cambios bruscos de glucemia (nivel de azúcar en sangre), asisten a que tengamos menos hambre en las comidas primordiales y administran la ansiedad y el apetito. Hay muchas configuraciones correctas para matar el gusanillo que aparece entre horas y que no nos aportan demasiadas calorías ni nos quitan el hambre de las comidas primordiales. Explota estas ingestas para que tu dieta sea completa y diferente.

La primera comida del día

Esta comida es sustancial porque rompe el ayuno, ayuda en nuestro desempeño físico e intelectual, nos facilita una precisa organización de las calorías en todo el día y le contribuye a nuestro cuerpo vitaminas, minerales y ácidos grasos fundamentales, de estas formas como nutrientes destacables para nuestro bienestar. Pero si no tienes ganas o no sueles desayunar temprano, no te fuerces y llévate algo para tomar a media mañana.

Cena muy poco

La cena debe ser menos contundente que la comida, pero sin ser pobre en nutrientes. Lo mejor es que tenga dentro una ración de verduras, otra de carbohidratos (pasta, arroz,

patata o pan), una ración de proteínas (pescado, huevo, carne magra o legumbres) y una parte de fruta de postre o un lácteo desnatado. Para una mejor digestión, cena por lo menos dos horas antes de acostarte.

Ejercítate

Quemar calorías regularmente caminando sencillamente o llevando a cabo algún deporte asiste para regular la relación entre lo que se come y lo que se desgasta para vigilar el peso. La educación física se utiliza para quemar las calorías que sobran y asiste para transformar en músculo la grasa acumulada.

No olvides dormir y reposar

En la mayoría de los casos, requerimos reposar entre siete y ocho horas para que nuestro cuerpo se recupere de la actividad del día. Gracias a esto nuestro organismo se reincorpora a la dieta para luego de despertar seguir nuevamente con la dieta planteada desde el principio.

Conclusión

Son muchas las cosas y consejos que puedes tomar para mejorar considerablemente las condiciones en las que haces la dieta cetogénica. En este capítulo de adjunte las más comunes pero también son estas las que más resultados favorables nos ofrecen.

Tener una buena alimentación no es cosa de 2 días ya que lleva mucho esfuerzo, dedicación y enseñanza aprender a comer bien, a comer en medida de nuestro cuerpo y aportarle justo los alimentos que realmente necesita. La dieta cetogénica es tu mejor opción para bajar de peso ya que esta te ofrece todas las ventajas de las demás y en menos tiempo.

Capítulo 09

Programar el metabolismo para quemar grasas

A todas esas personas que están acostumbradas a tener sobrepeso siempre les vino bien eso del metabolismo. Nadie sabe bien qué significa, pero en lugar de admitir que no haces nada de actividad física y que solo te encanta consumir comida, siempre habrá ese escape de emergencia para justificar toda la grasa que tengamos de más: “es mi metabolismo”. Pero te preguntarás ¿Qué es esto?

El metabolismo significa “cualidad” o “sistema”– es el grupo de procesos químicos que hacen las células de los seres vivos para realizar todas las funcionalidades propias de estos. Y la mutación de los nutrientes de la comida en diferentes maneras de energía se encuentra dentro de las funcionalidades simples de éste.

¿Qué involucra el metabolismo?

Se trata de un complicado proceso químico mediante el cual tu organismo empieza a transformar los alimentos consumidos en energía pura.

Es un desarrollo complejo que combina todos tus comestibles y bebidas con el oxígeno para que tu cuerpo logre desplazarse y cumplir las funcionalidades ‘silenciosas’ cuando estás en reposo, como respirar, los cambios drásticos en los niveles hormonales, mantener bajo control la digestión y lograr que tu sangre circule. En sintetizadas cuentas, el metabolismo establece la agilidad a la cual quemas calorías y esto se conoce como tasa metabólica basal o metabolismo basal.

Agilidad del metabolismo

Cuando estamos hablando de un metabolismo “lento” o “rápido” hablamos a la agilidad con la que nuestro cuerpo ejecuta todas estas funcionalidades. Y esto es sustancial en lo relacionado a nuestra inclinación a ganar o adelgazar. Cuando nuestro metabolismo es más acelerado, el cuerpo quema más calorías, inclusive cuando no está llevando a cabo ninguna actividad física: el popular como metabolismo basal, esto es, la energía que nuestro cuerpo consume por día para trabajar sin ningún tipo de actividad agregada más allá de las funcionalidades fundamentales (las que quedan activas mientras dormimos).

¿Tienes metabolismo atrasado?

¿Tienes idea de por qué hay personas que poseen un metabolismo más rápido que muchas otras? ¿Es una cuestión genética o debe ver con nuestros hábitos de vida?

La clave está en nuestro metabolismo basal: “Se llama metabolismo basal al gasto energético que se produce cuando nuestro cuerpo está en reposo y que ejecuta 'únicamente' para sostener nuestras funcionalidades vitales, sin llevar a cabo ningún esfuerzo plus. Si nuestro gasto energético es bajo, tendemos a quemar escasas calorías y a amontonar grasa; tenemos la posibilidad de decir que poseemos un metabolismo retardado. Por el opuesto, un metabolismo ágil trata a toda agilidad los nutrientes y sigue muchísimo más activo en todo instante. Como es evidente, resulta más complicado adelgazar con un metabolismo retardado que con uno ágil.

El metabolismo es dependiente de:

Sí, la habitual cita “me cambió el metabolismo”, tiene donde apoyarse con

hechos reales ya sea para bien o para mal, y de hecho si es posible ya que el mismo depende de muchos factores que describiré a continuación. Pero veremos qué causantes son los que tiene el poder de cambiar nuestro metabolismo y cuáles tenemos la posibilidad de vigilar nosotros:

Nuestra carga genética: "Determina nuestro genotipo, lo que significa que cada célula de nuestro cuerpo tiene la información que requiere para realizar las reacciones químicas de una cierta forma para hallar la energía".

Hombre o mujer: “Los hombres tienen una tasa metabólica basal más alta que las mujeres porque tienen más grande porcentaje de masa muscular y requieren más energía. En cambio, las mujeres tienden a tener más grande proporción de masa grasa frente a los hombres, debido a que la mujer tiene escenarios más bajos de la hormona testosterona”.

Alimentación: “No sólo importan las proporciones de comestibles que se consuman, sino además su calidad. Una dieta rica en hidratos de carbono sencillos, sin valor sobre nutrición, crea un desequilibrio en la metabolización de la glucosa. Cuando hay un exceso de azúcares en sangre, este azúcar se acumula con apariencia de grasa y hace el incremento de peso”.

¿Qué tan viejos somos? “El metabolismo basal se va reduciendo mientras pasan los años. Este suceso, sumado a la vida más sedentaria que se consigue con los años, hace un incremento de peso al hacernos mayores”.

Sistema endocrino “Se trata del grupo de tejidos y órganos del cuerpo encargados de segregar hormonas. Muchas de estas hormonas administran y regulan la proporción de grasa en el cuerpo. Pero un mal desempeño de este sistema puede influir de forma negativa en el metabolismo basal”.

Consejos para poner nuestro metabolismo a quemar grasa

Ejercita tus músculos

Se requieren más calorías para sostener el músculo que la grasa, por lo cual si contamos con un buen tono muscular nuestro metabolismo va a ser más acelerado. Inclusive cuando no se usan para mover el cuerpo, los músculos queman energía en todo el día para convertirla en calor y sostener la precisa temperatura corporal (36-37º) tanto en verano como en invierno. El entrenamiento de fuerza, aquel designado a incrementar la masa muscular, es igual de sustancial para bajar de peso (o más) que el habitual entrenamiento

aeróbico, como correr, montar en bicicleta o nadar. Y es principalmente sustancial desde alguna edad.

Si comes más y en menos cantidad, el metabolismo se hace más rápido

Hablamos de un consejo controvertido, pero no exento de defensores. Si nos encontramos un largo tiempo sin comer nada entre comidas nuestro nivel de azúcar en sangre decrece, lo que provoca que nos sintamos cansados y, además, que se ralentice nuestro metabolismo. Si tomamos chicos aperitivos saludables entre comidas –un puñado de frutos secos o una parte de fruta, por ejemplo– evitaremos pasar hambre, consumiremos menos calorías en la siguiente comida y mantendremos acelerado nuestro metabolismo.

Los investigadores llevan numerosos años advirtiendo que los horarios de las comidas son determinantes en las tácticas de adelgazamiento, pero las mismas tácticas no trabajan para todo el planeta. Hay personas para las que puede ser útil llevar a cabo seis comidas al día, pero otras harían bien en reducirlas. Cierto es que los periodos de ayuno hacen que se ralentice nuestro metabolismo, pero siempre que picamos algo se elevan los escenarios de insulina y bajan otra vez los de azúcar.

El picante es un increíble quemador

Los comestibles que tienen dentro chile picante –también popular como ají– tienen la posibilidad de ayudarnos a quemar grasas sin la necesidad de limitar las calorías de nuestra dieta. El chile, la cayena o los pimientos rojos picantes tienen dentro un elemento no tan popular por su nombre sino por los sudores que provoca: la capsaicina. Exactamente el ingrediente activo que otorga el picante a estos comestibles es el solicitado de bajar los lípidos corporales por medio de un mecanismo que incentiva la desaparición de las células grasas inmaduras, por lo cual podría contribuir a bajar de peso.

Al comer chiles o comestibles parecidos se incrementa inmediatamente la actividad metabólica cerca de un 20% y ésta sigue en el transcurso de un más alto de treinta minutos. A lo largo de ese rato, el cuerpo quema grasas.

Las hormonas juegan un papel esencial

Hay numerosas hormonas que juegan un papel sustancial en el cuidado del metabolismo y si sus escenarios no son los correctos tenemos la posibilidad de padecer patologías como el hipotiroidismo, que contribuyen al incremento de peso. Hormonas como la del desarrollo o la testosterona son causantes de proveer energía al cuerpo y crear músculo y, si su presencia no es la correcta, tenemos la posibilidad de sentirnos cansados y, además, engordar bastante más de la cuenta por bastante que cuidemos nuestra dieta.

En las mujeres, los cambios hormonales relacionados con la menopausia, que hace aparición alrededor de los 50 años, hacen que se acumule más grasa en la barriga y que sea más complicado hacerla desaparecer. Sólo el entrenamiento del cuerpo puede contribuir a las mujeres a no engordar pasada una edad, sin obligación de cambiar radicalmente la dieta.

Las proteínas son el combustible del metabolismo

Nuestro cuerpo tarda más tiempo y requiere más energía para descomponer y digerir la proteína que para procesar otros nutrientes. Precisamente, nuestro cuerpo gasta en torno al 20 o el 30% de las calorías que aportan las proteínas en digerir estas, comparando al 5 o 15% que requiere para procesar la grasa o los hidratos de carbono. Como en todo lo relacionado a la dieta, los excesos no son recomendables, pero al opuesto de lo que sucede cuando comemos hidratos

de carbono que enseguida se guardan con apariencia de grasa, el exceso de proteínas se utiliza para conformar músculo, lo que paralelamente hace más rápido nuestro metabolismo.

La cafeína es un aliado espectacular

Aunque hablamos de uno de esos comestibles sobre los que existe muchísima información contradictoria, todo se ve señalar que los extravagantes beneficios del café sobrepasan con creces a sus aspectos negativos. El café no es sólo un poderoso incitante (algo que es bueno para unas cosas, malo para otras), además tiene un efecto vasodilatador y se ve impedir la aparición de anomalías de la salud como la diabetes o algunos tipos de cáncer.

Lo relacionado al metabolismo, el café es una de las escasas sustancias naturales que aceleran éste, prestando asistencia de esta forma a la quema de grasas. La

bebida es, además, un enorme aliado si practicamos ejercicio. Varios deportistas toman numerosas tazas de café antes de competir, debido a que la cafeína incrementa los escenarios de adrenalina. Esta hormona prepara a nuestro cuerpo para un esfuerzo físico excepcional: provoca que las células grasas descompongan la grasa en el cuerpo, liberándola como ácidos grasos libres, que utilizamos como combustible cuando hacemos ejercicio.

Dormir bien durante la noche es bueno para su metabolismo.

Un óptimo descanso durante la noche no va a acelerar su metabolismo, pero no reposar puede llevarlo a incrementar de peso. La gente que no duermen lo bastante tienden a consumir más calorías de las que requieren, a lo mejor para lidiar con el sentimiento de cansancio. Organice su historia de forma que tenga bastante tiempo para reposar. Si tiene inconvenientes para reposar, busque formas de relajarse antes de irse a la cama y prepare su cuarto para que sea confortable para reposar. Dialogue con su proveedor de atención médica si los consejos de cuidados personales para reposar mejor no le asisten.

Existen muchas más formas de aumentar el rendimiento de nuestro metabolismo, una de ellas también es el consumo de agua ya que esta funciona como el aceite de nuestro motor vital para que nuestro organismo funcione de manera correcta y empiece a quemar calorías sin menor esfuerzo siguiendo todas las recomendaciones proporcionadas por la dieta cetogénica ya que para eso están los consejos que te he aportado a lo largo de este trabajo de investigación.

La dieta keto es muy buena en general, pero cuando la combinamos con hábitos que aceleran nuestro metabolismo, nos transformamos en unas auténticas máquinas de quemar grasa, así que toma esto en cuenta y comienza ya a organizar tu dieta cetogénica.

Capítulo 10

Plan de comidas de 21 días para bajar de peso

Que es de una dieta cetogénica sin una buena cantidad de recetas que nos ayuden en el proceso de bajar de peso. Por eso está este capítulo. Aquí te hablaré y te plantearé un excelente plan de dietas cetogénicas para que logres bajar de peso en apenas 21 días.

El menú cetogénico puede ser muy exquisito. Ya que sencillamente estas intentando de sostener el cuerpo en un estado de cetosis, se puede utilizar una calculadora cetogénica que determine la proporción de macros (proteínas, grasas y carbohidratos) que necesitas consumir todos los días.

Si tienes pensado en evaluar esta dieta para adelgazar, hay algunas sugerencias de macros muy servibles para hacer más simple este desarrollo. La fórmula más popular es una proporción de 4: 1 de grasas y proteínas sobre hidratos de carbono. Algunos profesionales, que resaltan el potencial de la dieta cetogénica para tratar el cáncer, sugieren una proporción de 75% de grasas, 23% de proteínas, y 2% de hidratos de carbono. Para crear musculo, se sugieren solo 30 a 50 gramos de hidratos de carbono por día.

Fundamentalmente la iniciativa es que algún carbohidrato provenga de verduras. Si verdaderamente deseas marcar tus abdominales, comer 50% de grasas y 40% de proteínas, es una proporción que te ayudara a cumplir tu propósito en breve.

¿Sabías que las proteínas y grasas son inclusive más saciante que los hidratos de carbono?

Es así, una dieta ceto te dejara lleno más tiempo permitiéndote de esta forma consumir menos calorías. En esta clase de dietas, la mayor parte de las calorías van a ser que vienen de grasas, pero ten precaución, no se debe consumir algún grasa. Terminantemente tienes que estar lejos de las grasas trans.

Los antojos dulces tienen la posibilidad de ser difíciles de evadir. Pienso que todos luchamos contra ellos (me incluyo). Si deseas tener el cuerpo con el que siempre soñaste, debes ser fuerte.

Una dieta que diga baja en carbohidratos no significa que sea baja en calorías

Mucha gente que se escoge a evaluar una dieta baja en hidratos de carbono sigue estando bajo la influencia por la

mala prensa que a lo largo de décadas recibieron las grasas, fundamentalmente desde principios de los 80, cuando tomó fuerza la iniciativa (errónea) de que comer grasas saturadas y/o productos con colesterol podía crear obesidad e inconvenientes cardiovasculares.

Esta fue la portada de Time en Marzo de 1984; una de las causantes de que se popularizaran las dietas bajas en grasa, que lejos de contribuir a hacer mejor la salud de la gente fueron parte considerable del inconveniente.

¿Realmente baja en carbohidratos?

Lo verdaderamente considerable desde mi criterio, no es tanto la proporción de carbohidrato como la aptitud de sostener una aceptable elasticidad metabólica.

¿Qué significa esto?

Que tu cuerpo sea con la capacidad de conseguir su energía de múltiples ‘combustibles’ diferentes. En la sociedad de hoy, tendemos a depender en exceso de los hidratos de carbono, y por consiguiente sólo entendemos quemar glucosa, con el resultado de que desactivamos la quema de grasa y poseemos hambre cada 2-3 horas. Esto es antinatural.

Si aprendemos a usar grasa como combustible primordial, vamos a tener mejor salud y no dependeremos de una ingesta recurrente de alimento. No obstante, si mantenemos todo el tiempo los hidratos de carbono muy bajos, tenemos

la posibilidad de llegar al caso opuesto, donde perdemos alguna sensibilidad a la insulina porque jamás nos llega glucosa. Por eso, mi sugerencia es llevar generalmente una dieta baja en carbohidrato pero con aumentos periódicos que nos aseguren una aceptable elasticidad metabólica.

Plan de dietas de 21 días

Día 1:

Día 1:

Desayuno: Batido dietético

- 250 mililitros de yogur griego
- 2 cucharadas soperas de avena en hojuela
- 10 unidades de Uvas rojas

Batir y tomar

Almuerzo: Salmón al horno

- Rodajas de salmón
- Limones
- Sal
- Pimienta
- Taza de aceite

Sazonar las rodajas de salmón al gusto con todos los ingredientes y luego meter al horno previamente calentado a unos 180 a 200 grados Celsius por 20 minutos.

Cena: Un par de bananas

Día 2:

Desayuno: Panqueques ligeros cetogénicos

- 3 tazas de harina
- 5 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 y 1/4 tazas de leche
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 3 huevos
- 2 cucharadas de aceite o de manteca

1. Pongo en un bol - harina - polvo hornear - azúcar y sal y mezclo bien.

2. Mezclo todo.

3. Pongo una pizca de aceite en el sartén y colocar la porción de la masa o pasta resultante.

4. Al sartén

5. Prestar atención pues cuanto hace burbujas y queda perforado del lado de arriba, se da vuelta y listo

Almuerzo: Pollo asado

- Piezas de pollo

- Sal
- Pimienta
- Orégano
- Perejil
- Aceite de oliva

Debes tomar las piezas de pollo a cocinar y sazonarlas con todos los ingredientes a gusto. Luego pasa a la plancha de lado y lado unos 10 minutos cada lado aproximadamente.

Cena: Una merengada de leche con banana sin azúcar

Día 3:

Desayuno: Tostadas francesas

- 5 unidades de pan integral de molde integral
- 2 unidades de Huevo
- 80 mililitros de Leche (⅓ taza)
- 20 gramos de Mantequilla
- 1 mililitro de Esencia de vainilla
- 1 pizca de canela en polvo
- 1 puñado de Fresas

Mezclar todo y sumergir las rebanadas de pan integral, luego cocinar por ambos lados y servir.

Almuerzo: Ensalada natural

- Lechuga
- Tomate
- Cebolla
- Pepino
- Calabacín
- Sal
- Pimienta

Picar, revolver y sazonar todo al gusto.

Cena: Cereal orgánico con leche descremada

Día 4:

Desayuno: Avena con fresa y guineos

- 125 gramos de avena en hojuelas
- 1 taza de Leche (240 mililitros)
- 4 unidades de Fresas
- 1 unidad de Plátano
- 2 cucharadas soperas de Azúcar
- 1 pizca de canela en polvo
- 1 cucharada postre de Mantequilla
- 1 chorro de Esencia

Mezclar todo excepto las frutas, cocinar la avena y finalmente colocarle las frutas a modo de decoración.

Almuerzo: Ceviche de pescado

- Pescado de tu preferencia
- Limón
- Ajíes
- Cebolla
- Sal

Primero trocear el pescado para luego ponerlo a cocinar en la plancha unos minutos, luego en un bowl mezclar todos los ingredientes y añadir sal y jugo de limón al gusto.

Cena: Puedes escoger que cenar.

Día 5:

Desayuno: Tostadas de pan integral

- 4 rebanadas de pan de molde
- 1 pizca de canela molida
- 1 cucharada sopera de Almendras laminadas

Almuerzo: Muslos de pollo horneados con miel

- Varias piezas de muslos
- Sal
- Pimienta
- Taza de miel
- Jengibre picado finamente

Debes sazonar todos los muslos de pollo con bastante miel, sal, pimienta al gusto y por ultimo jengibre picado finamente. Hornear por 15 minutos cada lado a 235 grados C previamente calentado.

Cena: Un batido de bananas con leche

Día 6:

Desayuno: Sándwich de huevo

- 1 unidad de Bagel
- 2 lonchas de jamón dulce
- 1 loncha de queso
- 1 unidad de Huevo
- 1 pizca de Sal

Debes hacer el huevo tipo tortilla para después añadirlo y armar tu sándwich.

Almuerzo: Ensalada natural

- Lechuga
- Tomate
- Cebolla
- Pepino

- Calabacín
- Sal
- Pimienta

Picar, revolver y sazonar todo al gusto.

Cena: Pavo con chips de calabacín

- 1 Calabacín
- 300 gr de Pechuga de pavo
- 500 gr de Espinacas frescas
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento rojo
- Aceite de oliva
- Sal al gusto

Debes pelar el calabacín, picar la cebolla y el pimiento. Cocina la pechuga en finas tiras y agrégale espinaca cortada en finos trozos. Añade sal y aceite al gusto y luego ponlo en el sartén por unos minutos de cada lado.

Día 7:

Desayuno: Tortitas de avena y manzana

- 1 unidad de manzana
- 1 unidad de Huevo
- 1 cucharada postre de Miel
- 1 unidad de Clara
- 50 gramos de Copos de avena
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 3 cucharadas soperas de Agua

Batir toda la mezcla y luego cocinar en un sartén como una tortilla.

Almuerzo: Ensalada de camarones

- 250 grm de camarones frescos

- Rúcula
- Lechuga

- Jugo de limón
- Tomate cherry
- Aceite de oliva
- Semillas de sésamo

Debes cocinar los camarones en la plancha con el aceite de oliva por algunos minutos para luego proceder a mezclar con el resto de la ensalada previamente picada en pequeños trozos.

Cena: Batido saludable de sandía endulzado con una cucharada de miel

Día 8:

Desayuno: Tartaleta de pan con huevo

- 1 unidad de pan de molde
- 1 unidad de Huevo
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta

Debes mezclar todos los ingredientes a manera de desintegrar el pan en el huevo y luego cocinarlo a modo tortilla.

Almuerzo: Hervido de verduras

- Trozo de calabaza
- Trozo de ocumo
- Trozo de cebolla
- Trozo de ajo
- Trozos de zanahoria
- Sal
- Pimienta

Picar todo en pequeños trozos y poner a hervir por 30 a 40 minutos con aproximadamente 2 a 3 tazas de agua, dependiendo de la cantidad de verduras.

Cena: Una fruta cualquiera.

Día 9:

Desayuno: Sándwich americano con huevo

- 3 rodajas de pan de molde
- 2 lonchas de jamón de pavo
- 2 láminas de queso mozzarella
- 2 hojas de lechuga
- 2 rodajas de tomate
- 20 gramos de Mantequilla

- 20 gramos de mayonesa
- 1 unidad de Cortador
- 1 pizca de Sal

Cocinar el huevo en un sartén y hacer una tortilla para luego proceder a armar el pan como un sándwich.

Almuerzo: Pollo asado

- Piezas de pollo
- Sal
- Pimienta
- Orégano
- Perejil
- Aceite de oliva

Debes tomar las piezas de pollo a cocinar y sazonarlas con todos los ingredientes a gusto. Luego pasa a la plancha de lado y lado unos 10 minutos cada lado aproximadamente.

Cena: Vaso de leche descremada con galleta.

Día 10:

Desayuno: Huevos revueltos con jamón y queso

- 2 huevos
- Jamón
- Queso

Picar el jamón y el queso para luego añadirlo al huevo batido y hacer el revoltijo.

Almuerzo: Ensalada de pollo

- Filete de pechuga sin hueso

- Perejil
- Lechuga
- Tomate
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal
- Taza pequeña de vinagre

Debes cocinar la pechuga a la plancha picada en finas tiras para luego proceder a mezclar con el resto de los ingredientes previamente picados en finos trozos.

Cena: Ensalada de frutas con manzana, banana, yogurt ligero y sandia

Día 11:

Desayuno: Huevos revueltos con jamón y queso crema

- 2 huevos
- Jamón
- Queso crema a gusto

Picar el jamón y el queso crema a gusto para luego añadirlo al huevo batido y hacer el revoltijo.

Almuerzo: En este almuerzo tú puedes escoger qué deseas comer.

Cena: Una manzana.

Día 12:

Desayuno: Sándwich americano con huevo

- 3 rodajas de pan de molde
- 2 lonchas de jamón de pavo
- 2 láminas de queso mozzarella
- 2 hojas de lechuga
- 2 rodajas de tomate
- 20 gramos de Mantequilla
- 20 gramos de mayonesa
- 1 unidad de Cortador

- 1 pizca de Sal

Cocinar el huevo en un sartén y hacer una tortilla para luego proceder a armar el pan como un sándwich.

Almuerzo: Salmón al horno

- Rodajas de salmón
- Limones
- Sal

- Pimienta
- Taza de aceite

Sazonar las rodajas de salmón al gusto con todos los ingredientes y luego meter al horno previamente calentado a unos 180 a 200 grados Celsius por 20 minutos.

Cena: Una merengada de leche con banana sin azúcar

Día 13:

Desayuno: Sándwich de huevo

- 1 unidad de Bagel
- 2 lonchas de jamón dulce
- 1 loncha de queso
- 1 unidad de Huevo
- 1 pizca de Sal

Debes hacer el huevo tipo tortilla para después añadirlo y armar tu sándwich.

Almuerzo: Ensalada natural

- Lechuga
- Tomate
- Cebolla
- Pepino
- Calabacín
- Sal

- Pimienta

Picar, revolver y sazonar todo al gusto.

Cena: Una porción de yogurt con cereal

Día 14:

Desayuno: Tortitas de avena y manzana

- 1 unidad de manzana
- 1 unidad de Huevo
- 1 cucharada postre de Miel
- 1 unidad de Clara
- 50 gramos de Copos de avena
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 3 cucharadas soperas de Agua

Batir toda la mezcla y luego cocinar en un sartén como una tortilla.

Almuerzo: Pollo asado

- Piezas de pollo
- Sal
- Pimienta
- Orégano
- Perejil
- Aceite de oliva

Debes tomar las piezas de pollo a cocinar y sazonarlas con todos los ingredientes a gusto. Luego pasa a la plancha de lado y lado unos 10 minutos cada lado aproximadamente.

Cena: Galleta integral de arroz con yogurt

Día 15:

Desayuno: Tortitas de avena y manzana

- 1 unidad de manzana
- 1 unidad de Huevo
- 1 cucharada postre de Miel
- 1 unidad de Clara

- 50 gramos de Copos de avena
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 3 cucharadas soperas de Agua

Batir toda la mezcla y luego cocinar en un sartén como una tortilla.

Almuerzo: Muslos de pollo horneados con miel

- Varias piezas de muslos
- Sal
- Pimienta
- Taza de miel
- Jengibre picado finamente

Debes sazonar todos los muslos de pollo con bastante miel, sal, pimienta al gusto y por ultimo jengibre picado finamente. Hornear por 15 minutos cada lado a 235 grados C previamente calentado.

Cena: Un par de bananas

Día 16:

Desayuno: Huevos revueltos con jamón y queso crema

- 2 huevos
- Jamón
- Queso crema a gusto

Picar el jamón y el queso crema a gusto para luego añadirlo al huevo batido y hacer el revoltijo.

Almuerzo: Ceviche de pescado

- Pescado de tu preferencia
- Limón
- Ajíes
- Cebolla
- Sal

Primero trocear el pescado para luego ponerlo a cocinar en la plancha unos minutos, luego en un bowl mezclar todos los ingredientes y añadir sal y jugo de

limón al gusto.

Cena: Cereal orgánico con leche descremada

Día 17:

Desayuno: Avena con fresa y guineos

- 125 gramos de avena en hojuelas
- 1 taza de Leche (240 mililitros)
- 4 unidades de Fresas
- 1 unidad de Plátano
- 2 cucharadas soperas de Azúcar
- 1 pizca de canela en polvo
- 1 cucharada postre de Mantequilla
- 1 chorro de Esencia

Mezclar todo excepto las frutas, cocinar la avena y finalmente colocarle las frutas a modo de decoración.

Almuerzo: Ensalada natural

- Lechuga
- Tomate
- Cebolla
- Pepino
- Calabacín
- Sal
- Pimienta

Picar, revolver y sazonar todo al gusto.

Cena: Puedes escoger que cenar.

Día 18:

Desayuno: Tartaleta de pan con huevo

- 1 unidad de pan de molde
- 1 unidad de Huevo

- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta

Debes mezclar todos los ingredientes a manera de desintegrar el pan en el huevo y luego cocinarlo a modo tortilla.

Almuerzo: Sándwich americano con huevo

- 3 rodajas de pan de molde
- 2 lonchas de jamón de pavo
- 2 láminas de queso mozzarella
- 2 hojas de lechuga
- 2 rodajas de tomate
- 20 gramos de Mantequilla
- 20 gramos de mayonesa
- 1 unidad de Cortador
- 1 pizca de Sal

Cocinar el huevo en un sartén y hacer una tortilla para luego proceder a armar el pan como un sándwich.

Cena: Batido saludable de sandía endulzado con una cucharada de miel

Día 19:

Desayuno: Batido dietético

- 250 mililitros de yogur griego
- 2 cucharadas soperas de avena en hojuela
- 10 unidades de Uvas rojas

Batir y tomar

Almuerzo: Hervido de verduras

- Trozo de calabaza
- Trozo de ocumo
- Trozo de cebolla
- Trozo de ajo
- Trozos de zanahoria
- Sal

- Pimienta

Picar todo en pequeños trozos y poner a hervir por 30 a 40 minutos con aproximadamente 2 a 3 tazas de agua, dependiendo de la cantidad de verduras.

Cena: Ensalada de frutas con manzana, banana, yogurt ligero y sandia

Día 20:

Desayuno: Tostadas francesas

- 5 unidades de pan integral de molde integral
- 2 unidades de Huevo
- 80 mililitros de Leche (⅓ taza)
- 20 gramos de Mantequilla
- 1 mililitro de Esencia de vainilla
- 1 pizca de canela en polvo
- 1 puñado de Fresas

Mezclar todo y sumergir las rebanadas de pan integral, luego cocinar por ambos lados y servir.

Almuerzo: Salmón al horno

- Rodajas de salmón
- Limones
- Sal
- Pimienta
- Taza de aceite

Sazonar las rodajas de salmón al gusto con todos los ingredientes y luego meter al horno previamente calentado a unos 180 a 200 grados Celsius por 20 minutos.

Cena: Una manzana

Día 21:

Desayuno: Panqueques ligeros

- 3 tazas de harina
- 5 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 y 1/4 tazas de leche
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 3 huevos
- 2 cucharadas de aceite o de manteca

1. Pongo en un bol - harina - polvo hornear - azúcar y sal y mezclo bien.

2. Mezclo todo.

3. Pongo una pizca de aceite en el sartén y colocar la porción de la masa o pasta resultante.

4. Al sartén

5. Prestar atención pues cuanto hace burbujas y queda perforado del lado de arriba, se da vuelta y listo

Almuerzo: Ensalada de pollo

- Filete de pechuga sin hueso
- Perejil
- Lechuga

- Tomate
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal
- Taza pequeña de vinagre

Debes cocinar la pechuga a la plancha picada en finas tiras para luego proceder a mezclar con el resto de los ingredientes previamente picados en finos trozos.

Cena:
Pavo con chips de calabacín

- 1 Calabacín
- 300 gr de Pechuga de pavo
- 500 gr de Espinacas frescas
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento rojo
- Aceite de oliva
- Sal al gusto

Debes pelar el calabacín, picar la cebolla y el pimiento. Cocina la pechuga en finas tiras y agrégale espinaca cortada en finos trozos. Añade sal y aceite al gusto y luego ponlo en el sartén por unos minutos de cada lado.

Capítulo 11

Recetas y productos que comprar

Bacalao con verduritas

Ingredientes:

- 4 porciones de lomo de bacalao fresco o desalado
- 2 zanahorias
- 300 g de judías verdes planas
- 2 patatas grandes
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de tomillo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

- Cortar las zanahorias y las judías. Primero, raspa y lava las zanahorias, y córtalas en bastoncitos muy finos y cortos. Luego, despunta las judías y, si las tienen, retira las hebras. Lávalas y córtalas del mismo modo que las zanahorias.

- Preparar las patatas. Pela las patatas, lávalas, y pártelas en rodajas. Coloca tres o cuatro

superpuestas, y córtalas en bastoncitos del mismo tamaño que los de las judías y las zanahorias.

- Añadir el ajo picado. Dispón todas las hortalizas en un cuenco, añade el ajo pelado y muy picado, salpimienta, riégalo todo con una cucharada de aceite, y remueve.
- Lavar el pescado. Precalienta el horno a 200o. Mientras, lava el pescado y sécalo con papel de cocina, por un lado. Y por otro, corta 4 hojas de papel sulfurado de unos 40 cm de lado (una por persona). Dóblalas por la mitad como si hicieras un libro, y vuelve a desdoblar.
- Montar el papillote. Pincela con aceite la cara interior de los papeles, dejando un margen limpio alrededor. Dispón en ellos las verduritas cortadas, el bacalao encima, y una ramita de tomillo lavada.
- Hornear y servir. Sella los cuatro papillotes doblando los extremos varias veces hacia dentro. Hornéalos y sirve en seguida.

Tacos veganos 1

- 2 piezas de chile guajillo desvenados, para el adobo
- 2 piezas de chile cascabel desvenados, para el adobo
- 1 taza de agua caliente, para el adobo
- 1/4 de cebolla blanca para el adobo

- 2 dientes de ajo para el adobo
- 1/4 de taza de vinagre blanco para el adobo
- 1 cucharadita de pimienta gorda para el adobo
- 1 cucharadita de comino para el adobo
- 1/2 taza de Puré de Tomate con Chilpotle
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla blanca fileteada
- 1/2 taza de epazote picado
- 4 tazas de champiñón fileteado
- 1 cucharada de sal

- 1 cucharada de pimienta
- 8 tortillas de maíz taqueras
- suficiente de aguacate cortado en gajos
- suficiente de verdolagas frescas
- suficiente de queso fresco desmoronado
- suficiente de rábano cortado en rodajas

Preparación

1. En un bowl, remoja los chiles con agua caliente hasta que estén suaves; reserva.
2. Licúa los chiles con un poco del líquido en el que se remojaron, la cebolla, el ajo, el vinagre, la pimienta, el comino y el Puré de Tómate con Chipotle Del Fuerte® hasta obtener un adobo terso.
3. Calienta un sartén a fuego medio con el aceite y cocina la cebolla hasta que esté brillante, agrega el epazote, los champiñones y el adobo, cocina 5 minutos más, sazona a tu gusto con sal y pimienta.
4. Calienta en un comal a fuego medio las tortillas.

5. Sirve los champiñones en adobo sobre las tortillas, decora con aguacate, quintonil, jitomate, queso fresco y rábano.

Ensalada cremosa de pepino

- 1 taza de pepino cortado en cubos
- 1 taza de chayote cocido y cortado en cubos
- 1/2 taza de apio picado finamente
- 1/2 taza de elote amarillo
- 1 taza de col rebanada finamente
- 1 taza de jamón picado en cubos
- 1 taza de mayonesa
- 1 taza de crema ácida
- 1 taza de queso fresco cortado en cubos
- al gusto de sal
- al gusto de pimienta
- suficiente de cilantro hojas para decorar

Preparación

1. En un recipiente, mezcla el pepino, el chayote, el apio, el elote amarillo, la col y el jamón. Luego añade la mayonesa, la crema y el queso. Sazonar con sal y pimienta, y agrega el cilantro; mezcla hasta incorporar por completo.
2. Decora con hojas de cilantro. ¡Disfruta!

Tamales de champiñones

- 4 chiles guajillos
- 3 chiles anchos
- 1 diente de ajo
- 1/4 de cebolla
- 1 taza de agua de cocción de los chiles
- al gusto de sal
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 tazas de champiñón fileteado
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- al gusto de sal
- 1/2 kilo de harina para tamales
- 1/4 de kilo de manteca
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- suficiente de caldo de verduras
- suficiente de queso asadero cortado en tiras
- suficiente de hoja de plátano asadas
- suficiente de cilantro

Preparación

1. Para la salsa: en una olla con agua hirviendo, cuece los chiles guajillo y ancho con el ajo y la cebolla por 3 minutos. Luego muélelos con un poco de sal y una taza de agua de la cocción de los chiles. Fríe la salsa por 3 minutos y reserva.

2. Cuece los champiñones a fuego medio con un poco de aceite por 3 minutos y reserva.
3. Para los tamales: bate la manteca hasta esponjar; agrega la harina

para tamal, el polvo para hornear y la sal. Agrega caldo de verduras hasta obtener la textura deseada (aproximadamente 3 tazas).

4. Arma los tamales colocando la hoja de plátano como base, agrega masa de tamal, salsa, una tira de queso y champiñones; cierra el tamal y cuécelos en vaporera por 40 minutos (aproximadamente).
5. Sirve y decora con cilantro. Disfruta.

Avena con puré

- 5 manzanas para el puré
- suficiente de agua para el puré
- 1 taza de azúcar para el puré
- 2 cucharadas de jugo de limón para el puré
- 1 raja de canela para el puré
- 2 piezas de clavo para el puré
- 2 tazas de avena
- 1/4 de taza de nuez para la avena
- 1/4 de taza de pasa para la avena
- 1/4 de taza de cacahuate para la avena
- 1 taza de yogurt para acompañar
- suficiente de miel para decorar

Preparación

1. Para el puré, con ayuda de un pelador retira la cáscara de las manzanas y córtalas en cubos medianos. En una ollita a fuego medio hierve agua, agrega las manzanas, el azúcar, el jugo de limón, la canela y el clavo, cocina hasta que la manzana esté suficientemente blandita.
2. Retira la canela y el clavo; cuela y machaca la manzana sobre un bowl hasta que tenga consistencia de puré. Reserva.
3. Para la avena, en un sartén a fuego bajo, tuesta la avena junto con la nuez, las pasas y los cacahuates por 6 minutos. Reserva.
4. Sobre un vaso coloca un poco de yogurt, agrega puré de manzana y granola, repite hasta llenar el vaso y terminar con avena. Decora con un poco de miel y ¡disfruta!

Picadillo vegetariano

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla picada finamente
- 1 cucharada de ajo picado finamente
- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de papa
- 1 taza de chícharo
- 2 tazas de lenteja cocidas
- 1 taza de agua
- 1 taza de jitomate picado

- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1/2 taza de puré de tomate
- al gusto de sal
- al gusto de pimienta
- suficiente de tostadas
- suficiente de queso para decorar
- suficiente de crema para decorar

Preparación

1. Calienta un sartén a fuego medio y agrega el aceite vegetal; fríe la cebolla y el ajo, agrega la zanahoria, la papa y el chícharo. Sazona

y agrega agua, cocina 10 minutos y espera a que se consuma.
2. Agrega las lentejas y el jitomate, sazona con comino, sal y pimienta; cocina 3 minutos y retira del fuego.
3. Arma las tostadas con el picadillo, crema y queso. Disfruta.

Taco vegetariano

- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de ajo picado finamente
- 1/2 taza de cebolla
- 2 tazas de champiñón
- 2 tazas de calabaza picada en cubos chicos
- 1 taza de elotito
- 1 cucharadita de epazote seco
- 1 frasco de Salsa de Xoconostle

- al gusto de sal
- suficiente de tortilla
- 1 taza de queso panela cortado en cubos
- suficiente de cilantro
- suficiente de sal

Preparación

- En un sartén a fuego medio, calienta la mantequilla, sofríe la cebolla y el ajo, agrega los champiñones, la calabaza, los elotitos y el epazote, y cocina por 5 minutos, hasta que estén dorados; agrega la Salsa de Xoconostle y cocina 2 minutos más.
- Para armar los tacos: en una tortilla, sirve los vegetales, decora con queso y cilantro. Disfruta.

Sushi de pepino

- 1 taza de surimi finamente picado, para salsa tampico
- 1/4 de taza de mayonesa para salsa tampico
- 1/8 de taza de vinagre de arroz para salsa tampico
- 1/8 de taza de jugo de limón para salsa tampico
- 3 cucharadas de salsa ponzu para salsa tampico

- 1/4 de cebolla morada para salsa tampico
- 1/2 taza de queso crema para salsa tampico
- 1 chile serrano para salsa tampico
- 1 pizca de sal para salsa tampico
- 1 pizca de pimienta para salsa tampico

- 1/4 de taza de masago para salsa de chipotle
- 2 cucharadas de Chile chipotle molido para salsa de chipotle
- 1/4 de taza de mayonesa para salsa de chipotle
- 1 cucharada de jugo de limón para salsa de chipotle
- 2 pepinos
- 1 taza de arroz cocido, para rellenar
- suficiente de salmón cortado en tiras largas, para rellenar
- suficiente de ajonjolí negro para rellenar

Preparación

1. En un bowl, mezcla el surimi, la mayonesa, el vinagre de arroz, el jugo de limón, la salsa ponzu, la cebolla morada, el queso crema y el chile serrano; sazonar con sal y la pimienta. Reserva en refrigeración.
2. En un bowl mezcla el masago, el chipotle molido, la mayonesa y el jugo de limón hasta conseguir una mezcla homogénea. Reserva.
3. Sobre una tabla, corta el pepino en dos mitades con ayuda de un cuchillo, ahueca el centro y rellena con la preparación de tampico, el arroz, el salmón, corta en rodajas de 2 mm de grosor y reserva.
4. Sirve con la salsa de chipotle y el ajonjolí, y acompáñalo con la salsa de soya. Disfruta.

Tacos veganos 2

- 1/2 taza de almendra ligeramente tostada para crema vegana
- 1/2 taza de nuez de la india remojada, para crema vegana
- 1 cucharada de sal para crema vegana
- 1/4 de taza de agua para crema vegana
- 1/4 de taza de jugo de limón para crema vegana
- 2 piezas de jitomate para relleno
- 1 pieza de chile ancho limpio, desvenado e hidratado, para el relleno
- 2 dientes de ajo para el relleno
- 1 cucharada de aceite vegetal para el relleno
- 1/2 pieza de cebolla
- 3 tazas de zanahoria rallada para el relleno
- 12 piezas de tortillas de maíz calientes
- suficiente de aceite vegetal para freír
- al gusto de pico de gallo
- al gusto de aguacate en gajos

Preparación

1. Para la crema vegana, licúa la almendra con la nuez de la india, la sal, el agua, el jugo de limón y el aceite de coco hasta obtener una mezcla muy tersa. Reserva.
2. Para el relleno, licúa el jitomate con el chile ancho hidratado y el ajo hasta obtener un caldillo, reserva. Calienta un sartén a fuego medio con el aceite,

acitrona la cebolla y añade la zanahoria y el caldillo que licuaste con anterioridad y cocina alrededor de 10 minutos o hasta que la zanahoria esté suave. Retira y enfría.

3. Sobre una tabla rellena tus tortillas de maíz con la preparación anterior, forma tus tacos y asegura con un palillo si es necesario.
4. Calienta una sartén a fuego medio con el aceite, fríe los tacos hasta que estén crujientes, retira de la fritura y coloca en papel absorbente.
5. Sirve 3 tacos en cada plato y cobre una cama de lechuga, agrega el pico de gallo, la crema de nuez de la india y el aguacate. Disfruta.

Tacos de lechuga

- 700 gramos de filete de res sin grasa
- 1/2 pieza de cebolla
- 1 cabeza de ajo
- suficiente de agua
- al gusto de sal
- 3 piezas de jitomate en cubitos
- 1/2 pieza de cebolla fileteada
- 4 piezas de chile serrano finamente picado
- 1 cucharada de cilantro finamente picado
- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 4 piezas de limón cortado por la mitad
- 12 hojas de lechuga

- al gusto de aguacate para decorar
- al gusto de rábano en rodajas para decorar
- al gusto de cebolla cambray en medios aros, para decorar

Preparación

1. En una olla con agua, cuece el filete de res con la cebolla, la cabeza de ajo y sal por 1 hora. Deja enfriar, deshebra y reserva.
2. En un bowl mezcla carne con el jitomate la cebolla, el chile serrano, el cilantro, el orégano, el aceite de oliva, el vinagre blanco, el jugo de los limones, sazonar con sal y pimienta.
3. Coloca un poco de salpicón en una hoja de lechuga, agrega láminas de aguacate, rábanos y decora con aros de cebolla cambray. Disfruta.

Ensalada de pollo con macarrones

- 150 gramos de pasta corta. Macarrones van bien.
- 1 pechuga de pollo
- Algunas hojas de lechuga
- Hojas de rúcula

- ½ Cebolla
- ¼ de pimiento rojo
- Un puñado de maní
- Una pizca de orégano
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- ½ limón opcional.

Preparación

1. Cocina la pasta en una olla con agua y una pizca de sal. Cuando esté al dente retira del fuego y enfría inmediatamente con agua helada.
2. Haz la pechuga de pollo a la plancha. Déjala reposar una vez lista y desméchala o pícala en trozos con un cuchillo.
3. Corta con las manos las hojas de lechuga y rúcula. Calcula las porciones de cada una según tu gusto.
4. Pica la cebolla y el pimiento en cubos pequeños.
5. Ahora simplemente mezcla todos los ingredientes en un bowl donde quepan cómodamente.
6. Agrega sal, pimienta, un toque de orégano y aceite de oliva.
7. Si te gusta el toque ácido, puedes ponerle un chorro de jugo de limón.

Pasta con atún formato ensalada

- 100 gramos de pasta corta macarrones o tornillos van bien
- 2 latas de atún
- ½ cebolla
- 6 o 7 tomares cherry
- Algunas hojas de lechuga fresca
- ½ lata de maíz

- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico
- 1 huevo duro

1. Cocina la pasta en una olla con agua, de manera tradicional. Una vez esté lista, cuélala y ponla a enfriar.
2. Pica la cebolla en cubos pequeños.
3. Corta los tomates cherry por la mitad
4. Lava bien la lechuga y pícala con las manos en tiras o en la forma que quieras.
5. Si decides ponerle el huevo duro pues cocínalo y resérvalo.
6. Coje un bowl y agrega las latas de atún sin el líquido. Lo mismo con el maíz. Agrega todos los demás ingredientes.
7. Ponle sal y pimienta al gusto, un buen chorro de aceite de oliva, el vinagre balsámico y mezcla bien.

Cremosa crema de calabacín

- 1/2 Kg . de calabacines con la piel bien lavados y sin las puntas
- 4 tazas de de caldo de vegetales
- 1 cebolla mediana picada
- 2 diente de ajo picados
- 1 manojo de cilantro
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de mantequilla
- Un chorrito de aceite de oliva
- 1 cucharada de nata por persona
- Perejil picado

Preparación

1. Colocar en una olla la mantequilla y el aceite de oliva, agregar el ajo y la cebolla, saltear hasta que este transparente.
2. Añadir los calabacines cortados en ruedas y sofreír a fuego medio por unos 4/5 minutos, removiendo para que no se quemen.
3. Agregar el caldo de verduras hasta cubrir los calabacines, añadir los granos de pimienta y la sal, dejar cocinar hasta que ablande.
4. Agregar el cilantro, rectificar la sal, retirar del fuego y dejar enfriar.
5. Triturar en la licuadora colocando primero los calabacines y agregando el caldo deseado hasta que tenga la textura de crema.
6. Calentar para servir y agregar una cucharada de nata a cada plato, decorar con perejil.
7. En lugar de la nata y el perejil, puede espolvorear con queso parmesano

Berenjenas con relleno

- 100 gramos de queso mozzarella en rebanadas
- 1 cebolla blanca pequeña
- 1 pimiento rojo
- Pimienta negra molida
- Sal
- 2 dientes de ajo grandes
- 250 gramos de carne picada de ternera
- 2 berenjenas grandes
- 50 gramos de queso parmesano rallado
- 4 hojas de laurel

- Aceite vegetal de sabor neutro girasol, canola...
- 1 cucharadita cafetera de orégano en polvo
- 1 cucharadita cafetera de romero en polvo

Preparación

1. Vamos a comenzar por precalentar el horno a 180 grados.
2. Mientras esperamos a que se caliente, vamos a poner a punto las

berenjenas. Hay que dejarles la piel, cortarlas a la mitad a lo largo, y eliminar la parte de la rama que les queda como cabeza.

3. Una vez cortadas las mitades de berenjena, vamos a hacer unos pequeños cortes en cruces o rejilla sobre la pulpa del centro de cada mitad. Los cortaremos al estilo de los que hacemos sobre las calabacitas en nuestra receta de calabacines rellenos. Esto lo haremos con la punta de un cuchillo.

4. Luego meteremos los trozos de berenjena en remojo, en un recipiente con agua, durante unos diez minutos.
5. Mientras se remojan las berenjenas, podemos aprovechar para empezar a preparar el relleno. Hay que pelar la cebolla y cortarla en cubos pequeños.
6. También vamos a pelar los dientes de ajo y cortarlos en trozos muy menudos, o triturarlos.

7. El otro ingrediente que aprovecharemos para picar es el pimiento rojo. Debe estar bien limpio. Vamos a retirar las semillas, las partes blancas internas y lo que resta del tallo, para picarlo en pequeños cubos. Luego reservaremos todos los vegetales picados.
8. Pasados los 10 minutos, vamos a sacar las berenjenas del agua, para luego escurrirlas muy bien.
9. Una vez escurridas, acomodaremos las mitades de berenjenas en una bandeja o recipiente apto para hornear, y las cubriremos con un chorro de aceite, en forma de S, que deberá formar muchas curvas sobre la pulpa de cada una.
10. Acto seguido, nuestras berenjenas irán al horno durante 20 minutos.
11. Fuera del horno y paralelamente, seguiremos trabajando en el relleno para las berenjenas. Vamos a calentar un sartén con una cucharada de aceite y ahí, a fuego medio, vamos a cocinar los trocitos de ajo y cebolla, hasta que los últimos comiencen a tornarse transparentes.
12. Enseguida vamos a incorporar los trozos de pimiento rojo y la carne molida. Vamos a dejarlos cocinar de 12 a 15 minutos, revolviendo con frecuencia.
13. Al momento de añadir la carne y el pimiento picado al sartén, probablemente ya haya pasado el tiempo de cocción de las berenjenas. Vamos a sacarlas del horno y a proceder con mucho cuidado para el siguiente paso, porque van a estar bien calientes.
14. Con la ayuda de cubiertos largos, y de los cortes que previamente habíamos realizado en la pulpa, vamos a retirar el centro de esta. Hay que dejar solo la pulpa más próxima a la piel, y sobre todo, tener cuidado de no dañar esta última. De esta manera, obtendremos una especie de "tazas de berenjena", para rellenar.
15. Al estar caliente y horneada la berenjena, el paso anterior no debe dar ninguna complicación. Al contrario, la pulpa debería desprenderse con mucha facilidad, incluso con la ayuda de una cuchara de cocina. Una vez retirada esta parte, La picaremos en trocitos pequeños y la incorporaremos al sartén donde se cocina la carne.

16. Ahora aprovecharemos de añadir el toque de romero, el de orégano, además de sal y pimienta al gusto, a esta mezcla de relleno. Hay que revolver todo bien.
17. Pasados los 15 minutos de cocción de la carne, vamos a tomar una parte con un cucharón, y utilizarla para rellenar una de las "tazas de berenjena". Hay que repetir el proceso hasta llenar todas las mitades.
18. Luego vamos a distribuir las rebanadas de mozzarella para cubrir las mitades, y a terminar añadiendo el queso rallado en partes iguales, acomodando una hoja de laurel entre el queso, para cada pedazo de berenjena.
19. Este el momento de regresar el recipiente o bandeja con las berenjenas al horno, ahora para gratinarlas. Haremos esto a 200 grados centígrados, por 10 minutos (15 minutos, si fuera necesario para bien derretir el queso).

Estas recetas fueron obtenidas gracias a diferentes fuentes de comidas saludables reflejadas en la lista de referencias de este libro.

Capitulo extra:

Unir la Dieta Keto con el Ayuno Intermitente es muy beneficioso

La relación existente entre ambos estilos de alimentación es gigantesca aunque no lo parezca. Mientras que la dieta cetogénica implica un cambio radical en todos los alimentos que consumes normal mente, la otra cambia en todo sentido cuando te alimentas y si lo haces o no. La dieta cetogénica está relacionada principalmente en consumir la mayor cantidad de grasas saludables mientras que el ayuno intermitente te permite comer más pero al costo de tener que pasar grandes periodos de tiempo sin comer.

¿En qué se relacionan?

La cetosis es el proceso que une a estas dos formas de alimentación. Ya que es el proceso en el cual el cuerpo genera cetonas y empieza a alimentarse de la grasa almacenada en lugar de la glucosa. En el caso de la dieta cetogénica la forma en que se debe alimentar la persona hace que la ingesta calórica sea tan específica que el organismo genera cetonas produciendo la cetosis de forma automática. El ayuno intermitente en cambio al privar al

cuerpo de alimentos por largos periodos de tiempo, opta por alimentarse de la grasa almacenada en lugar de la glucosa.

¿Vale la pena unirlas?

Claro que sí. El ayuno intermitente podría contribuir al proceso de quemado de la dieta Keto. El ayuno intermitente puede reducir los niveles de azúcar en la sangre, lo que puede hacer que se potencie o aumente la cetosis cuando alguien ya no lo sigue, por ejemplo, cuando se deja de seguir la dieta.

Puedes obtener más información sobre los beneficios del Ayuno Intermitente comprando este libro que te recomiendo haciendo click aquí

Conclusión

A lo largo de todo este libro he hablado sobre diferentes aspectos fundamentales de la dieta cetogénica. Te expliqué a detalle los orígenes de la misma, quienes fueron los primeros en usarlas, de dónde proviene su nombre y otras cosas que sin dudas pusieron a prueba tus conocimientos generales.

Conociste con detalle cuales eran las definiciones de la dieta cetogénica y para qué motivos es utilizada la misma.

La “dieta cetogénica” o “dieta Keto”, es un plan de nutrición que radica en reducir los hidratos de carbono y incrementar las grasas para lograr que tu cuerpo, use la grasa como una fuente de energía, más allá de que el cuerpo y las pretensiones de cada individuo son sutilmente diferentes.

Una grandiosa carta de diferentes beneficios que expliqué a detalle en capítulos anteriores

Los beneficios de la dieta Keto o cualquier dieta saludable alta en grasas se manifiestan de muchas maneras diferentes. Vi pacientes que mejoraron drásticamente sus problemas de hipertensión, dolor en las articulaciones e incluso su nivel de concentración con dietas altas en grasas. La grasa ayuda

a vaciar las articulaciones, nutre el corazón, la piel y el cerebro. El cerebro humano está compuesto por un 60% de grasa mínima y es por eso que es muy importante que consumamos alimentos grasos para optimizar el flujo sanguíneo en nuestros cerebros.

La Dieta Keto es un régimen alimenticio que vale la pena intentar

¡Claro que vale la pena! En diferentes estudios, la efectividad de la dieta cetogénica se probó junto con las dietas no cetogénicas para perder peso, y se descubrió que ambas tenían un impacto similar en la magnitud de la pérdida de peso si tenían una ingesta calórica, aunque la dieta cetogénica en algunos casos mostró Efecto ligeramente mayor.

En los primeros capítulos de este libro hablé claramente sobre todos los asombrosos beneficios que la dieta cetogénica tiene para ofrecernos. Como con

la ayuda de todo el proceso de cetosis nuestro cuerpo se ve beneficiado en una asombrosa pérdida de peso y también en como ayuda la cetosis a mejorar enfermedades cardiovasculares e incluso es muy buena contra los efectos de la diabetes.

La Cetosis es un asombroso regalo de la evolución humana

Algo primordial en las dietas cetogénicas es el estado diferente que produce la circulación de cuerpos cetónicos en el organismo y que apoya la sepa de hambre, lo cual incentiva sin lugar a dudas la disminución del peso al achicar las ingestas alimentarias y además, tiene más grande poder satisfactorio dada la enorme presencia de proteínas y grasas que son menos simples de digerir que los hidratos.

¿Qué mensaje deber llevarte de este libro?

El mensaje que todo buen lector debe tomar sobre un libro como el de esta categoría que acabas de terminar de leer es muy simple. Todo el aprendizaje, las curiosidades y también los nuevos datos e información precisa que se te fue impartida a lo largo del libro es información valiosa la cual todos desearían tener.

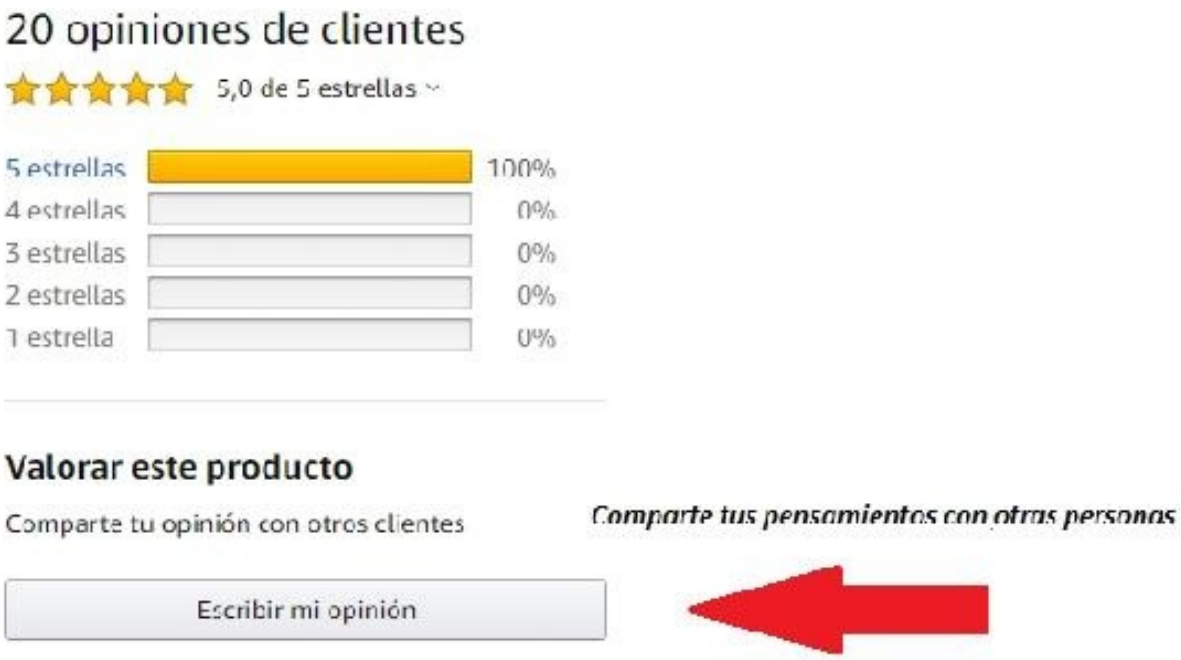
El conocimiento heredado a lo largo de las páginas de este libro es el mejor mensaje que te puedes llevar de esta ilustración la cual ha llevado tanto tiempo elaborar. A lo largo de este libro te enseñé los detalles más importantes y resaltantes de la dieta cetogénica, te enseñé los principios fundamentales para que tú mismo o tú misma pudieras comenzar por tú cuenta el proceso de cambio alimenticio

que tanto buscas y eso sin dudas es un regalo que siempre debes llevar contigo.

Al instante de que hayas terminado de leer todo este riguroso trabajo de exploración, habré cumplido la promesa que te hice al inicio, en la cual expresé que te daría todas las utilidades y los entendimientos necesarios para que pudieras incursionar de manera correcta en el estilo de la dieta cetogénica para que comiences a disfrutar de todos los provecho que esta tiene para ti. Siempre agradezco al lector por haberse tomado el tiempo de leer esta ilustración y por ende este no será la excepción, muchas gracias por haber leído todo este texto. Espero que toda la información, consejos, tips, trucos, recetas, menús y demás hayan sido de tu total agrado y espero funcionen realmente en ese tan anhelado cambio alimenticio que tanto buscas.

El final... ¡casi!

Las opiniones no son fáciles de obtener. Como autor independiente con un pequeño presupuesto de marketing, confío en lectores, como usted, para dejar una breve reseña en Amazon.



Entonces si has disfrutado el libro, por favor…

>> Haz click aquí para dejar una reseña rápida en Amazon.

Aprecio mucho su opinión, ya que realmente marca la diferencia. Gracias desde el fondo de mi corazón por comprar este libro y leerlo hasta el final.

Referencias

- Estetic. (s.f.). Recuperado 2 noviembre, 2019, de https://www.consalud.es/estetic/nutricion/tips-++para-seguir-una-dieta-con-exito-y-no-++desesperarte_60129_102.html

- 10 claves para perder peso. (s.f.). Recuperado 2 noviembre, 2019, de https://www.alimmenta.com/dietas/adelgazamiento++/10-claves-comenzar-tratamiento-++adelgazamiento-exito/
- 14 alimentos que debes comer si.... (2014, 6 octubre). Recuperado 2 noviembre, 2019, de https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-++vida/2014-10-06/las-14-alimentos-que-debes-++comer-si-quieres-perder-peso_223848/
- 8fit. (2019, 2 noviembre). No se ha encontrado la página. Recuperado 2 noviembre, 2019, de https://www.xatakaciencia.com/salud/entrar-++estado-cetosis-para-adelgazar-ciencia-te-++habla-sus-beneficios-sus-riesgos
- Alimenta. (s.f.). 10 claves para adelgazar. Recuperado 2 noviembre, 2019, de https://www.alimmenta.com/dietas/adelgazamiento++/10-claves-comenzar-tratamiento-++adelgazamiento-exito/
- Daniela Echeverri Castro, D. E. (2019, 23 enero). Descubre cuál es la mejor dieta para las personas con.... Recuperado 2 noviembre, 2019, de

https://mejorconsalud.com/mejor-dieta-++diabeticos/

- diabetes y beneficios de una dieta. (2016, 5 diciembre). Recuperado 2 noviembre, 2019, de https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-++vida/2016-12-05/alimentos-adelgazar-en-dos-++dias_1298306/
- DIETA CETOGÉNICA - Dieta KETO | ▷ Medicina Información. (2019, 28 octubre). Recuperado 2 noviembre, 2019, de https://medicinainformacion.com/dieta-++cetogenica/
- Elconfidencial. (2016, 20 abril). trucos para acelerar el metabolismo.... Recuperado 2 noviembre, 2019, de https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-++vida/2016-04-20/los-siete-trucos-para-++acelerar-el-metabolismo-y-adelgazar-de-forma-++mas-sencilla_1185655/

- Fatima Denis, F. D. (2015, 18 septiembre). ¿Que Tan Efectiva es la Dieta Cetogenica Para Perder Peso? Recuperado 2 noviembre, 2019, de https://www.tipsnutritivos.com/dieta-++cetogenica/
- Kiwilimon®, Copyright © 2010-2017. (s.f.). Recetas de cocina. Recuperado 2 noviembre, 2019, de https://www.kiwilimon.com
- la alimentación en la diabetes. (s.f.). Recuperado 2 noviembre, 2019, de https://www.fundaciondiabetes.org/general/artic++ulo/127/la-alimentacion-en-la-diabetes-tipo-2

- MSN. (s.f.). 30 formas de mejorar tu metabolismo. Recuperado 2 noviembre, 2019, de https://www.msn.com/es-pe/salud/nutricion/las-++30-mejores-formas-de-acelerar-tu-metabolismo-++despu%C3%A9s-de-los-30/ss-AAjr4Ps
- Okairy Zuñiga, O. Z. (2019, 24 enero). 5 beneficios de seguir una dieta.... Recuperado 2 noviembre, 2019, de https://mejorconsalud.com/5-beneficios-seguir-++dieta-cetogenica/
- Posted By: Marta Rey, M. Y. (2018, 4 septiembre). Ventajas y desventajas de la dieta cetogénica. Recuperado 2 noviembre, 2019, de https://imeoobesidad.com/blog/ventajas-y-++desventajas-de-la-dieta-cetogenica/
- Página no encontrada. (s.f.). Recuperado 2 noviembre, 2019, de https://8fit.com/es/nutricion/como-detectar-++la-cetosis/
- Raquel Rodríguez, R. R. (2018, 29 noviembre). El estado de cetosis en las dietas. Recuperado 2 noviembre, 2019, de http://muysaludable.sanitas.es/nutricion/estado++-cetosis-las-dietas/
- Soluciones para la Diabetes. (s.f.). Recuperado 2 noviembre, 2019, de https://www.solucionesparaladiabetes.com/magazi++ne-diabetes/la-diabetes-los-beneficios-una-++dieta-equilibrada/
- VIX. (s.f.). dieta keto para bajar de peso. Recuperado 2 noviembre, 2019, de

https://www.vix.com/es/imj/salud/4499/dieta-++cetogenica-para-bajar-de-peso

- Xataka. (2019, 2 noviembre). dieta cetogénica buscada internet para perder peso como funciona este patron. Recuperado 2

noviembre, 2019, de https://www.xataka.com/medicina-y-salud/dieta-++cetogenica-buscada-internet-para-perder-peso-++como-funciona-este-patron-nutricional