

DIETA KETO FACIL



# Guía

## De alimentos

### en la

# Dieta Keto

**Estamos emocionados de tener la oportunidad de ayudarte en tu viaje hacia una vida más saludable.**

Queremos ofrecerte aún más contenido valioso y práctico sobre temas de salud y bienestar. Por eso, te invitamos a que te unas a nuestra comunidad en YouTube. En nuestro canal, compartimos videos informativos, recetas saludables, consejos prácticos y mucho más.

Estamos comprometidos en brindarte contenido de calidad que te motive y te guíe en tu camino hacia una vida más saludable.

Para seguirnos en YouTube, simplemente haz clic en el enlace a continuación:



**TOCA AQUI PARA**  
**SUSCRIBIRTE**

# Guía de alimentos permitidos y no permitidos.

## ¿Que se puede comer en la dieta keto?

Vamos a dejarte una guía básica para que puedas aprender a comer de manera correcta en la dieta keto con imágenes y descripciones.

Recomendamos que siempre comas alimentos reales bajos en carbohidros, que no sean procesados ni congelados. Trata de buscar la manera de consumir alimentos naturales y cosas hechas en casa. No solo se trata de comer bajo en carbohidratos sino también empezar a comer de manera consciente.

## Vista General de Alimentos Permitidos

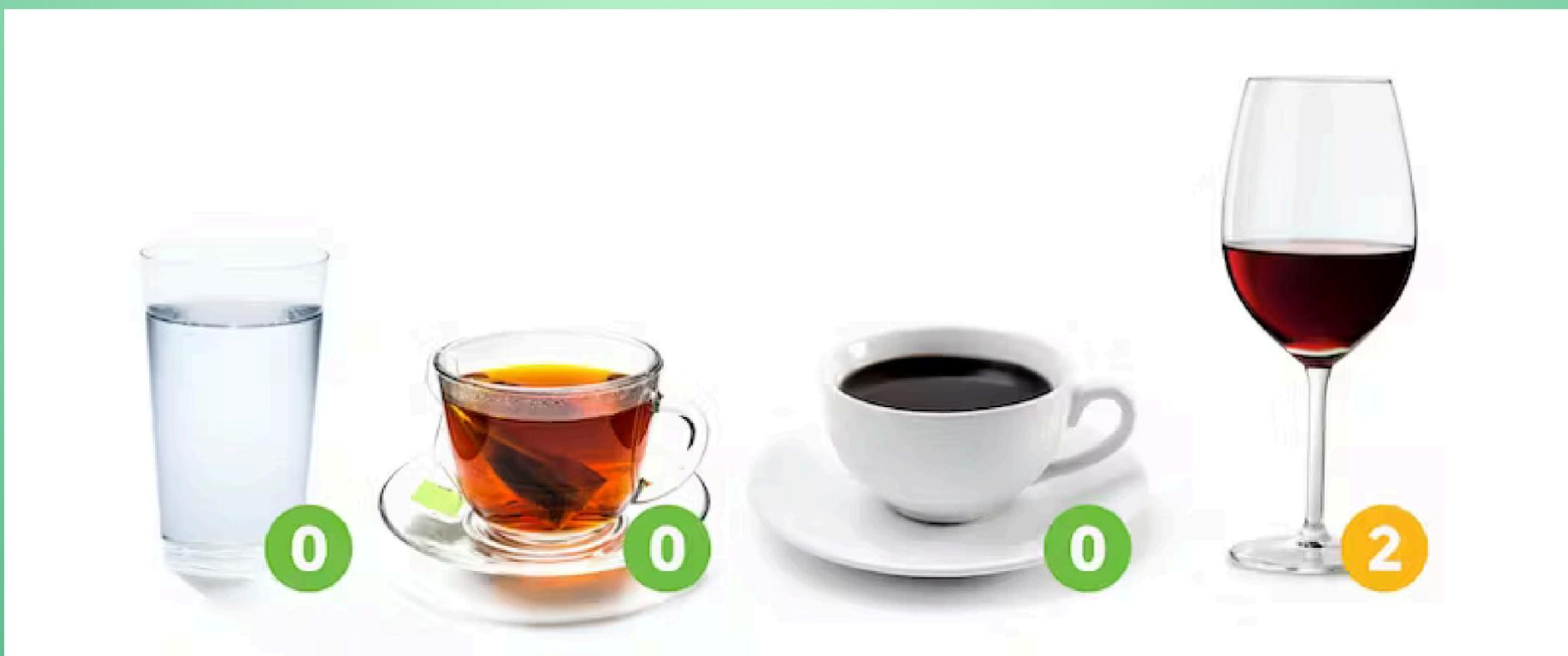


## Vista General de Alimentos NO Permitidos:



Evita todos los alimentos procesados, como las pastas, el arroz, todos los alimentos que vengan repletos de azúcar, las golosinas, la cerveza, las hortalizas y frutas muy altas en azúcar.

## Bebidas Permitidas Vista general:



En este punto tenemos que tener en cuenta que las bebidas más importantes en la dieta keto son el agua e infusiones. Si por ejemplo estás comenzando te recomiendo que tomes mucha agua ya que vas a perder líquido. En caso de que hagas ayuno es recomendable tomar infusiones calientes, te va dar una sensación de saciedad.

Con respecto al vino es importante destacar que se puede en ocasiones especiales ya que una copa de vino tiene 2 gramos de carbohidratos, pero si estas comenzando tenes que entender que no puedes consumir alcohol, porque estás en fase de pérdida de peso y eso va retrasar un montón tus progresos.

### **Alimentos permitidos:**

- Carnes: Carnes rojas, pollo, pavo.
- Pescados: Salmón, trucha, atún, (pescados de río también)
- Embutidos: Jamón, chorizo, tocino.
- Huevos.
- Grasas y aceites : Aceite de oliva, aceite de coco, aceite de aguacate (palta).
- Crema de leche (nata para montar), Yogur natural sin azúcar, Yogur griego sin azúcar, leche de coco, leche de almendras.
- Quesos: queso cheddar, de cabra, mozzarella, cottage, queso crema, brie, parmesano, feta, azul, suizo.

- Nueces, almendras, avellanas, maní (cacahuete), nueces de brasil, mantequilla de maní, semillas de lino, semillas de calabaza, chia, linaza, ajonjolí, girasol.
- Aguacate, guacamole natural.
- Frutas: mora, fresas (frutillas), frambuesas, arándanos, coco.
- Verduras: verduras verdes, tomate, cebolla, pimiento (morrón), espinaca, lechuga, brócoli, pepino, calabacín, coliflor, achicoria roja, col rizada, repollo, berenjena,
- Salsas: Mayonesa con aceite de oliva, mostaza.

### **Alimentos no permitidos:**

- Azúcares: Refrescos, zumo de frutas, tartas, galletas, chocolates, golosinas, dulces, caramelos, siropes.
- Cereales o féculas: arroz, pasta, maíz, avena, maicena, productos derivados del trigo.
- Frutas: Todas las frutas menos las mencionadas en el apartado anterior. (Te recomiendo que mires el artículo completo de las frutas).
- Legumbres: guisantes, alubias, garbanzo, lentejas, frijoles, soya.
- Hortalizas de Raíz o tubérculos: papa, batata, zanahoria, mandioca.
- Pan , tostadas.
- Productos dietéticos y procesados bajos en grasas, edulcorantes.
- Salsas que tengan azúcar.
- Alcohol.

## Detalles de los alimentos Permitidos:

**Carne:** La carne más saludable siempre es cuando los animales tienen una alimentación más natural y no están encerrados, trata de evitar la carne empaquetada y congelada.

Es muy importante que entiendas que la dieta cetogénica no es una dieta a base de proteínas, es más bien una dieta a base de grasas buenas, es decir que no debes pasarte de proteínas (comer más de lo que tu cuerpo necesita), ya que si te pasas de la cantidad esa proteína se convierte en glucosa lo que te va perjudicar a que puedas entrar en cetosis o que te saque de cetosis.

**Conclusión:** No vas a requerir grandes cantidades de carne para hacer la dieta keto, solo lo justo y necesario que te enseñamos en las recetas.



**Pescados y Mariscos:** Todos son buenísimos para la alimentación cetogénica, especialmente los más grasos como por ejemplo el Salmón o Surubí (pescado de río) Es de suma importancia consumir pescado ya que son una fuente muy buena de Omega 3, ácidos grasos que benefician a la salud cardiovascular.



**Huevos:** Estamos seguros que el huevo va ser uno de tus mejores aliados en la dieta Keto. Puedes consumirlos de la forma que más te gusten.

Algunas personas siempre preguntan hasta cuantos huevos por día podemos consumir, en mi caso por ejemplo en algunas ocasiones consumi hasta 4 huevos por día, otras personas prefieren consumir menos. El huevo no tiene nada de Carbos, te aporta proteína y grasas.

Es muy recomendable que consumas huevos de campo (huevos caseros, huevos orgánicos)



**Grasas Naturales y Salsas:** Las grasas que utilizamos en una dieta Cetogénica son, manteca (mantequilla, ghee), aceite de coco, aceite de oliva.

Las salsas que puedes consumir son muchas, siempre es mejor que utilices salsas que hagas en casa, ya que estas seguro/a que no tienen ningún tipo de azúcar, aditivos y químicos para conservar. Te recomendamos que vayas a nuestras recetas anexas ahí te enseñamos varias salsas para que puedas disfrutarlas.



**Verduras de Superficie:** Las verduras que son de superficie son las que se puede consumir en Keto, especialmente las de hojas verdes.

Las mejores son: Coliflor, repollo, aguacate (palta), brócoli, calabacín (zucchini), berenjena.



**Lácteos altos en Grasa:** Ya hicimos un apartado completo sobre lácteos ya que muchísimas personas tienen dudas sobre esto, de todas formas vamos a darte una breve explicación aquí.

Los mejores lácteos para consumir en keto son: La manteca (mantequilla, ghee), quesos altos en grasa y los yogures altos en grasa y crema de leche (nata para montar)

Debes evitar: Leche por su alto contenido de lactosa (azúcar) un vaso de leche contiene 15 g de carbohidratos. Es decir que tienes que evitar el café con leche.



**Frutos Secos:** Se puede consumir pero con suma moderación, ya que es muy fácil comer de más (más de lo que tu cuerpo necesita) Un puñadito al día está bien.



**Si quieres profundizar y comenzar la dieta keto te recomiendo que mires la información de la última página.**



# PLAN KETO 30 DÍAS

¡Prueba nuestro plan keto de 30 días! Con nuestra guía completa y plan de comidas estructurado para cada día, entrarás en cetosis y verás resultados en poco tiempo.

## Resultados:



¡Toca el Botón de Abajo para guardar tu lugar!



Plan Keto 30 Días

