



DIETOTERAPIA

SALUD INTEGRATIVA

@dieto_terapia

@paulaarenas_terapiaintegrativa

Guía KETO

Bienvenida! Soy Paula Arenas :)



Soy Fisioterapeuta Integrativa de profesión, además de coach de salud, especialista en bioenergética, experta en desarrollo personal y flores de Bach, especialista en biodescodificación y cambio de creencias, y dietista especializada en dieta terapéutica. Llevo 15 años de experiencia profesional, en los que me he ido desarrollando cada vez más en una visión integral de la salud y del ser humano.

En este documento te voy a explicar cómo empezar a hacer la dieta cetogénica.

Para cualquier consulta puedes escribirme por privado en mi Instagram o enviarme un email a dietotp@gmail.com

!Vamos allá!

Dieta cetogénica desde 0

La dieta cetogénica (o dieta keto, en su forma abreviada) es un plan de alimentación bajo en carbohidratos y rico en grasas que ofrece muchos beneficios para la salud.

El cuerpo volverá a recordar cómo quemar grasa y usar esta como productora de energía, sin tener que usar glucosa (el cuerpo necesita glucosa para algunas funciones pero es capaz de producirla a través de un proceso natural). Cuando ocurre esto, el cuerpo se vuelve increíblemente eficiente y consigue convertir toda la grasa en energía a través de la producción de cuerpos cetónicos. Las dietas cetogénicas pueden causar reducciones en el azúcar de la sangre y en los niveles de insulina. Esto, junto al incremento de cetonas, proporciona numerosos beneficios para la salud.

Otros beneficios para la salud de la dieta keto

La dieta cetogénica actual se originó como una forma para tratar las enfermedades neurológicas, como la epilepsia.

Algunos estudios han demostrado que la dieta puede tener beneficios en una gran variedad de enfermedades:

- **Cardiopatía y diabetes tipo II:** La dieta cetogénica puede mejorar los factores de riesgo como la grasa corporal, los niveles de colesterol HDL, la presión sanguínea y el azúcar presente en la sangre.
- **Cáncer:** En la actualidad, esta dieta se ha usado para tratar muchos tipos de cáncer y reducir el crecimiento de tumores.
- **Alzheimer:** La dieta keto podría reducir los síntomas de Alzheimer y disminuir su progresión.
- **Epilepsia:** Las investigaciones han demostrado que la dieta cetogénica puede reducir en gran medida las crisis epilépticas en los niños.
- **Párkinson:** Un estudio descubrió que la dieta ayudaba a mejorar los síntomas del Párkinson.

- Lesiones cerebrales: Un estudio en animales descubrió que la dieta puede reducir las conmociones cerebrales y ayudar a la recuperación del paciente tras sufrir estas lesiones.
- SOP: La disminución en los niveles de insulina y la reducción en la ingesta de azúcar o alimentos procesados mejoran la sintomatología del Síndrome de Ovario Poliquístico.

Sin embargo, se debe tener en cuenta que los estudios realizados están en desarrollo.

Alimentos que deben evitarse

Cualquier alimento alto en carbohidratos debería evitarse.

A continuación tienes una lista de alimentos que deben reducirse o eliminarse en una dieta cetogénica:

- Comidas azucaradas: Refrescos, zumos de frutas, batidos, tartas, helados, dulces, etc.
- Cereales o féculas: Productos derivados del trigo, arroz, pasta, cereales, etc.
- Fruta: Todas las frutas excepto las pequeñas porciones de frutos del bosque, como las fresas.
- Judías o legumbres: Guisantes, alubias rojas, lentejas, garbanzos, etc.
- Hortalizas de raíz y tubérculos: Patatas, batatas, zanahorias, chirivías, etc.
- Productos dietéticos o bajos en grasas: Suelen ser altamente procesados y ricos en carbohidratos.
- Algunos condimentos o salsas: Sobre todo, los que contienen azúcar y grasas saturadas.
- Grasas saturadas: Limite la ingesta de aceites refinados, la mayonesa, la margarina, etc.
- Alcohol: Debido a su gran contenido en carbohidratos, muchas bebidas alcohólicas deben eliminarse en una dieta cetogénica.

Alimentos que debe comer

- Carne: Carne roja, chuletón, jamón, salchichas, bacon, pollo y pavo.
- Pescado graso: Como el salmón, las truchas, el atún y la caballa.
- Huevos: Busque huevos ricos en omega 3 y pasteurizados.
- Mantequilla y crema: De ser posible, busque alimentos que se hayan alimentado de pasto.
- Queso: Queso no procesado (cheddar, de cabra, viejo, cremoso, azul o mozzarella)
- Nueces y semillas: Almendras, nueces, semillas de lino, semillas de calabaza, semillas de chía, etc.
- Aceites saludables: Sobre todo, aceite de oliva virgen extra, aceite de coco y aceite de aguacate.
- Aguacate: Aguacates enteros o guacamole hecho de forma natural.
- Verduras bajas en carbohidratos: La mayoría de verduras verdes, tomates, cebollas y pimientos, calabacín, berenjena, brócoli, etc.
- Condimentos: Puede usar sal, pimienta, algunas hierbas y especias saludables.

Es importante tener en cuenta sus posibles intolerancias a los lácteos u otros alimentos, que no se han tenido en cuenta en esta guía.

Ejemplo: Plan de alimentación cetogénico durante 1 semana

Lunes

- Desayuno: Bacon, huevos y tomates.
- Almuerzo: Ensalada de pollo con aceite de oliva y queso feta.
- Cena: Salmón con espárragos salteados.

Martes

- Desayuno: tomates con albahaca y tortilla de queso de cabra.
- Almuerzo: Pollo con champiñones
- Cena: Bacalao a la plancha y verduras salteadas.

Miércoles

- Desayuno: Un batido de leche de almendras con fresas o frambuesas y nueces.
- Almuerzo: Chuletas de cerdo con queso parmesano, brócoli y ensalada.
- Cena: Verduras salteadas con gambas.

Jueves

- Desayuno: Tortilla, aguacate y queso.
- Almuerzo: Salmón a la plancha y ensalada
- Cena: Hamburguesa poco hecha con bacon, huevo y queso.

Viernes

- Desayuno: Yogur sin azúcar con cacao en polvo y frambuesas.
- Almuerzo: Ternera salteada con verduras.
- Cena: Pollo relleno de pesto y queso cremoso acompañado de verduras.

Sábado

- Desayuno: Tortilla de queso y jamón con tomate y aguacate.
- Almuerzo: pollo al horno con limón y pisto de verduras.
- Cena: Pescado y espinacas cocinadas en aceite de oliva.

Domingo

- Desayuno: Huevos fritos con tocino y champiñones.
- Almuerzo: Hamburguesa con salsa, queso y guacamole.
- Cena: Filetes con huevos y ensalada.

Intente variar entre las verduras y carne durante una temporada larga, ya que cada uno proporciona nutrientes diferentes y beneficios para la salud.

Aperitivos cetogénicos y saludables

En caso de que tenga hambre entre las comidas, a continuación encontrará algunos aperitivos cetogénicos y saludables:

- Jamón
- Queso
- Un puñado de nueces o semillas
- aceitunas
- 1 o 2 huevos duros
- Chocolate negro 85%
- Un batido con leche de almendras, cacao en polvo o frutas del bosque
- Yogur
- Fresas
- pepino y guacamole

Consejos para comer fuera de casa y seguir una dieta cetogénica

La mayoría de los restaurantes ofrecen platos de carne o pescado. Puede pedirse alguno de estos alimentos con extra de verduras.

Las comidas con huevos también son una gran opción, como una tortilla o un revuelto.

Otro plato ideal es una hamburguesa poco hecha. También podría reemplazar las patatas fritas por verduras. Añada extra de aguacate, queso, bacon o huevos.

En los restaurantes mexicanos, puede disfrutar de cualquier tipo de carne con extra de queso, guacamole, salsa y crema agria.

Para el postre, puede pedirse una tabla con quesos variados o frutos del bosque con crema.

Efectos secundarios y cómo minimizarlos

Aunque la dieta cetogénica es segura para las personas saludables, puede que aparezcan algunos efectos secundarios al principio hasta que el cuerpo se adapte.

Puede padecer la famosa **gripe keto**, que dura unos días.

La gripe keto provoca una disminución en la energía y en la capacidad mental, un incremento en la sensación del hambre, problemas de sueño, náuseas, malestar digestivo y disminución del rendimiento en el ejercicio.

Para minimizar este problema, reduzca poco a poco el consumo de carbohidratos. Esto podría enseñarle al cuerpo a quemar más grasa antes de que elimine los hidratos de carbono por completo.

Una dieta cetogénica también puede cambiar el equilibrio del agua y minerales del cuerpo, por lo que puede añadir un extra de sal a las comidas o tomar suplementos minerales.

En relación a los minerales, intente tomar entre 3.000 y 4.000 mg de sodio, 1.000 mg de potasio y 300 mg de magnesio al día para minimizar los efectos secundarios.

Al menos al principio, es importante que coma hasta que se sienta saciado y que evite restringir demasiado las calorías. Normalmente, la dieta cetogénica provoca pérdida de peso sin una reducción calórica intencional.

Te recuerdo que deberías tener claro el propósito de hacer esta dieta y pedir consejo a un nutricionista si es necesario. ¡A por ello!

**Recuerda que tienes más información y recetas en mi Instagram
[@dieta_terapia](#)**

