

LA DIETA CETOGENICA

— LA MINI GUÍA —



POR FITNESS REVOLUCIONARIO™

Copyright © 2020 by Fitness Revolucionario. All rights reserved.

La información presentada en esta obra es simple material informativo y no pretende servir de diagnóstico, prescripción o tratamiento de cualquier tipo de dolencia o trastorno. Esta información no sustituye la consulta con un médico, especialista o cualquier otro profesional competente del campo de la salud. El contenido de la obra debe considerarse un complemento a cualquier programa o tratamiento prescrito por un profesional competente de la medicina. Los autores están exentos de toda responsabilidad sobre daños y perjuicios, pérdidas o riesgos, personales o de cualquier otra índole, que pudieran producirse por el mal uso de la información aquí proporcionada.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público. Sí se permite la impresión para uso personal.

MINI GUÍA CETO es un producto de **Fitness Revolucionario**.

Para más información, visita **www.fitnessrevolucionario.com**.

CONTENIDO

04

**¿QUÉ ES UNA
DIETA CETOGÉNICA?**

05

**¿CÓMO ES UNA
DIETA CETOGÉNICA?**

06

**BENEFICIOS DE LA
DIETA CETOGÉNICA**

07

**PIRÁMIDE DE LA
DIETA CETOGÉNICA**

09

MENÚS DE EJEMPLO

10

IDEAS DE SNACK

11

RECETAS

18

**NO OLVIDES LOS
ELECTROLITOS**

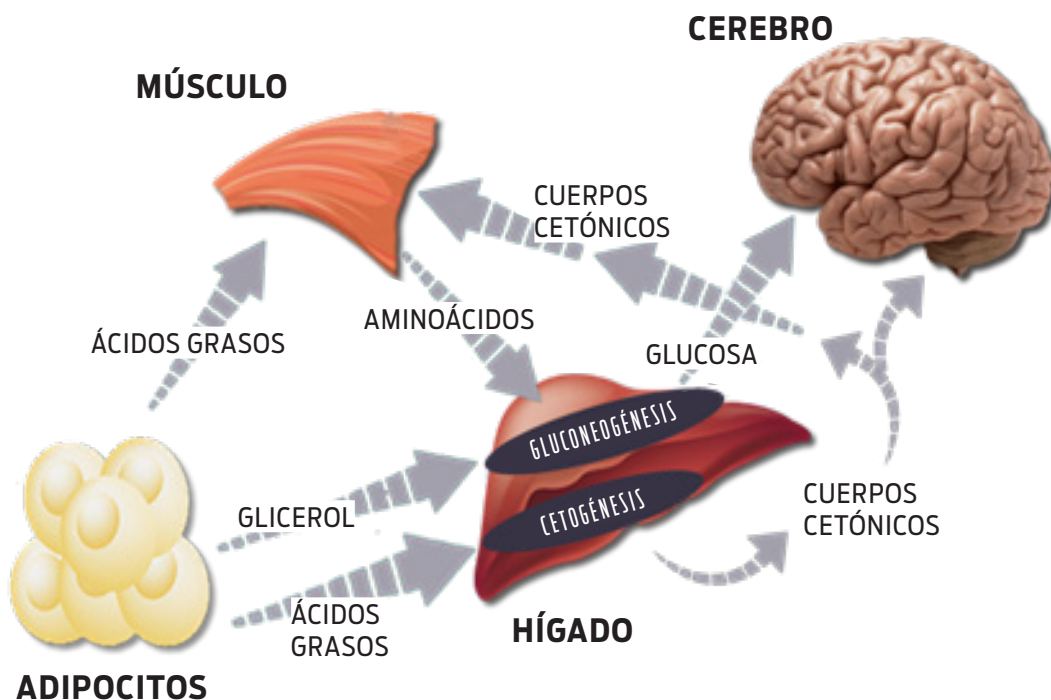
19

**SIGUIENTE PASO:
DE CERO A CETO**

¿QUÉ ES UNA DIETA CETOGÉNICA?

ES UNA DIETA que reduce el consumo de carbohidratos por debajo del umbral necesario para producir cuerpos cetónicos. Este umbral varía según cada persona, pero en la mayoría de casos está alrededor de **50g de carbohidrato diario**.

Al limitar los carbohidratos por debajo de este umbral, **el cuerpo reduce el consumo de glucosa y empieza a convertir ácidos grasos en cuerpos cetónicos**. Estos cuerpos cetónicos se utilizan principalmente para alimentar al cerebro, mientras que los músculos elevan su consumo de ácidos grasos.



Este cambio metabólico hace que el cuerpo optimice su capacidad de oxidar ácidos grasos, mejorando además la llamada flexibilidad metabólica (**más detalle**).

Si quieres más información sobre la cetosis puedes ver [**este video**](#).

¿CÓMO ES UNA DIETA CETOGENICA?

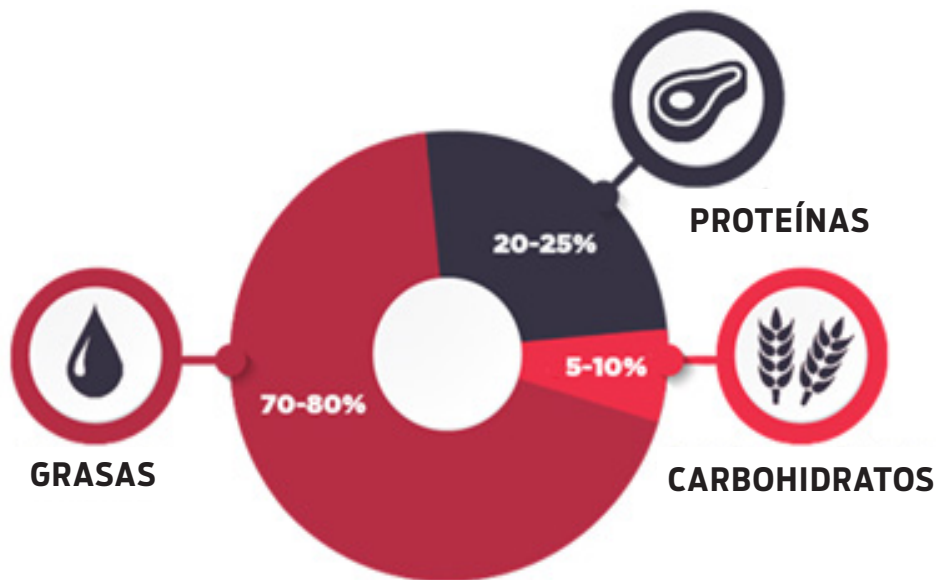
UNA DIETA CETOGENICA es moderada en proteína, muy baja en carbohidrato y relativamente alta en grasa.

En una persona que requiera **2.000 calorías al día**, esto se traduciría en algo como lo siguiente:

100g de proteína
Cada gramo de proteína tiene cuatro calorías.

50g de carbohidrato
Cada gramo de carbohidrato también tiene cuatro calorías.

155g de grasa
Cada gramo de grasa tiene **nueve** calorías.



BENEFICIOS DE LA DIETA CETOGÉNICA

EN LA MAYORÍA DE CASOS, la elevación de los cuerpos cetónicos en sangre **reduce el apetito**, facilitando la adherencia a la dieta y por tanto la **pérdida de peso**.

Este es el motivo principal por el que muchas personas logran por fin alcanzar su peso objetivo con la dieta cetogénica, después de haber fracasado previamente con otros enfoques.

Además, la dieta cetogénica tiene otros beneficios asociados:

Mejor regulación de la **glucosa**.

Reducción de los niveles de **insulina**.

Mitigación de distintos **trastornos cognitivos**, desde epilepsia a Alzheimer, pasando por Parkinson e incluso migrañas.

Reducción de la **inflamación**.

Mejor **flexibilidad metabólica**.

PIRÁMIDE DE LA DIETA CETOGÉNICA

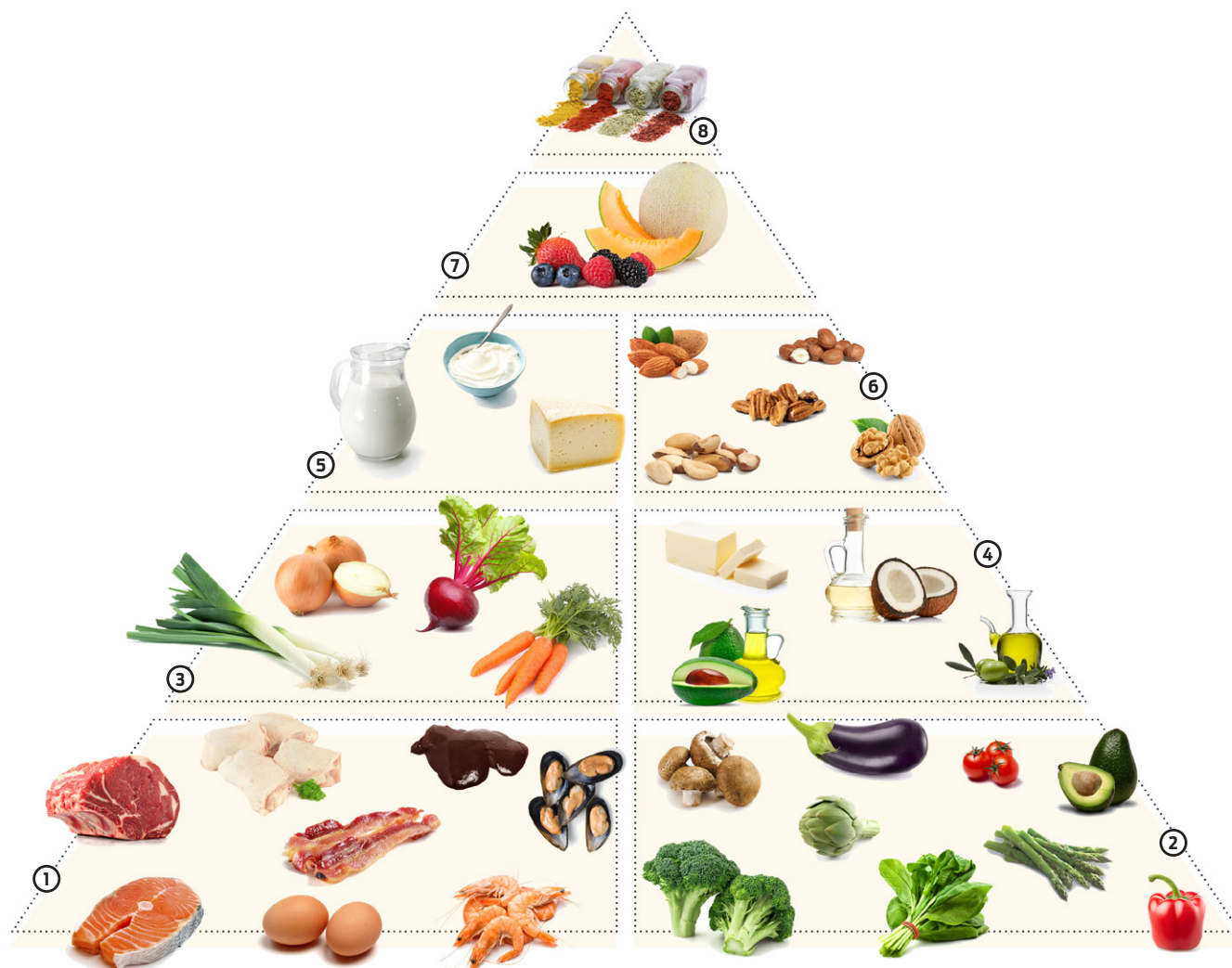
UNA BUENA DIETA CETOGÉNICA debe estar basada en comida real, priorizando alimentos con alta densidad nutricional.

- 1** En la base estarían las **verduras bajas en carbohidrato**, algunas frutas como aguacate y tomate, setas y **proteínas** (pescados, carnes, huevos, moluscos...).
- 2** En el segundo nivel estarían **verduras más altas en carbohidrato** (cebollas, remolachas, zanahorias...) y grasas saludables como aceite de oliva o aceite de coco.
- 3** En el siguiente nivel estarían los **lácteos fermentados**, como yogur o queso, y **los frutos secos**. Ambos son válidos pero deben consumirse en cantidades relativamente pequeñas (por ejemplo un yogur y un puñado de frutos secos al día).
- 4** Se pueden incluir también algunas **frutas bajas en carbohidrato**, como fresas, moras o frambuesas.
- 5** Por último, se pueden usar **hierbas y especias** para dar sabor a los platos, pero están en la cima de la pirámide porque se usarán en general pequeñas cantidades.

PIRÁMIDE DE LA DIETA CETOGÉNICA

— GRUPOS DE ALIMENTOS —

1 Carnes, pescados, órganos, huevos	2 Verduras y frutas muy bajas en CH	3 Verduras moderadas en CH	4 Aceites y grasas
5 Lácteos enteros	6 Frutos secos	7 Frutas bajas en CH	8 Hierbas y especias



MENÚS DE EJEMPLO

A PARTIR de las recomendaciones anteriores, hay infinidad de opciones para configurar un menú cetogénico rico y saludable. Veamos tres días de ejemplo.

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNO Tres huevos revueltos con salmón ahumado, medio aguacate y tomates cherry	DESAYUNO Yogur griego con cetogranola (ver receta) y fresas	DESAYUNO Tortilla de champiñones y queso
COMIDA Pechuga de pollo con ensalada verde y guacamole (ver receta)	COMIDA Filete de ternera con espárragos	COMIDA Salmón a la plancha con pasta de calabacín y salsa pesto (ver receta)
CENA Ensalada de sardinas en aceite de oliva	CENA Ensalada de atún y huevo cocido	CENA Crema de espinacas (ver receta) con queso

Estas podrían ser las tres comidas principales de cada día, ajustando las porciones a las necesidades y el hambre de cada uno. Además, a modo de postre o snack podrían añadirse a diario alimentos adicionales, como los indicados en la siguiente sección.

IDEAS DE SNACK

HAY MULTITUD DE SNACKS ricos y saludables que puedes incorporar en una dieta cetogénica. Algunos ejemplos:

Cortezas de chocolate y almendra
(*ver receta*).

Dos onzas de chocolate 90%.

Aceitunas y cubitos de queso maduro.

—

Frambuesas y moras con nata montada.

Torreznos o cortezas de cerdo.

Puñado de nueces y almendras.



RECETAS

POR PORCIÓN

CH TOTALES 16g

CH NETOS 3g

GRASA 27g

PROTEÍNA 9g

CALORÍAS 294

Cetogranola

INGREDIENTES

- 80g de almendras naturales
- 70g de nueces naturales
- 20g de semillas de calabaza
- 5-10g de chía (opcional)
- 20g de almendras fileteadas (opcional)
- 35g de semillas de lino molidas
- 10g de coco rallado
- 55g de eritritol
- 1 huevo
- 30g de mantequilla o aceite de coco
- 5ml de esencia de vainilla

EQUIPO Y UTENSILIOS

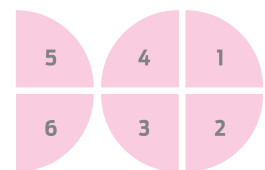
- Procesador de alimentos
- Bol mediano
- Bandeja de horno
- Espátula o cuchara
- Frasco o bote de vidrio con tapa

PREPARACIÓN

- Partir y batir el huevo en el bol.
- Derretir la mantequilla y mezclar con la esencia de vainilla.

ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°C y preparar una bandeja de horno (si no es antiadherente se sugiere colocar papel para hornear en el fondo de la fuente o rociar antes con aceite oliva para evitar que se pegue).
- 2 Procesar las almendras mediante pulsaciones hasta que estén cortadas, pero todavía en trozos grandes. Añadir las nueces y las semillas de calabaza y hacer lo mismo.
- 3 Agregar la chía, las semillas de lino y el eritritol. Procesar hasta que todo este mezclado.
- 4 Pasar todo al bol mediano y añadir las almendras fileteadas y el coco rallado. Mezclar bien.
- 5 Añadir el huevo y la mantequilla. Remover con la espátula hasta que la mezcla esté completamente humedecida.
- 6 Esparcir la granola en la bandeja de horno formando una fina capa.
- 7 Hornear de 10 a 20 minutos o hasta que la granola comience a dorar.
- 8 Sacar del horno y verificar si quedan espacios sin dorar. En este caso, remover con la cuchara e introducir nuevamente la granola al horno.
- 9 Sacar la granola y dejar enfriar. Almacenar en el bote de vidrio hasta su uso.

PORCIONES (APROX.)**VARIANTES**

- Cambiar las nueces por avellanas.

OBSERVACIONES

- Se debe tener cuidado al procesar. Se recomienda hacerlo solamente con la opción de pulsaciones y no en funcionamiento continuo ya que las nueces y semillas se pulverizarán.



POR PORCIÓN

CH TOTALES 10g

CH NETOS 3g

GRASA 19g

PROTEÍNA 2g

CALORÍAS 201

Guacamole

INGREDIENTES

- 200g de aguacate maduro (una unidad)
- 100g de tomate (uno pequeño)
- 30g de cebolla blanca
- 10g de cilantro (hojas y tallos)
- 1 limón
- 7ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

EQUIPO Y UTENSILIOS

- Cuchara de sopa
- Tenedor
- Bol mediano
- Recipiente con tapa

PREPARACIÓN

- Cortar el tomate en cubos pequeños.
- Cortar la cebolla finamente.
- Cortar el cilantro finamente (tallos y hojas).
- Exprimir el zumo de medio limón.

ELABORACIÓN

- 1 Cortar el aguacate por la mitad. Retirar la semilla (ver OBSERVACIONES) y sacar la carne con la cuchara.
- 2 Cortar una mitad del aguacate en trozos pequeños y reservar.
- 3 Colocar la otra mitad del aguacate en un bol, agregar gotas de zumo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Machacar todo con un tenedor hasta obtener un puré.
- 4 Añadir la cebolla y el cilantro. Remover.
- 5 Agregar el tomate (ver OBSERVACIONES) y el resto del aguacate. Añadir nuevamente unas gotas de limón, una pizca de sal y pimienta. Remover con el tenedor sin machacar. Servir.

PORCIONES**VARIANTES**

- Para un guacamole picante añadir ½ guindilla o chile pequeño cortado finamente en el paso 4.

OBSERVACIONES

- Se recomienda no tirar la semilla, para introducirla después en la porción de guacamole que se va a refrigerar. Esto ralentiza la oxidación.
- Se recomienda agregar el tomate solamente a la porción que se va a consumir y guardar el guacamole y el resto del tomate por separado. Si el guacamole se refrigera con el tomate ya mezclado es posible que se agüe.



POR PORCIÓN

CH TOTALES 16g

CH NETOS 10g

GRASA 12g

PROTEÍNA 9g

CALORÍAS 188

Crema de espinacas

INGREDIENTES

- 400g de espinacas
- 200g de calabacín (uno mediano)
- 20g de mantequilla sin sal
- 50g de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 350ml de caldo casero de pollo
- 40ml de nata líquida (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

EQUIPO Y UTENSILIOS

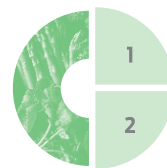
- Olla con tapa (mediana o grande)
- Licuadora / batidora

PREPARACIÓN

- Cortar la espinaca en trozos.
- Cortar el calabacín en trozos.
- Cortar finamente la cebolla.
- Cortar finamente el ajo.

ELABORACIÓN

- 1 Colocar una olla grande a fuego medio y derretir la mantequilla.
- 2 Agregar la cebolla y el ajo. Cocinar moviendo regularmente hasta que los vegetales estén blandos y translúcidos. Agregar el calabacín y las espinacas. Saltear todo junto por un minuto.
- 3 Añadir el caldo de pollo. Llevar todo a hervor, luego bajar la temperatura del fuego hasta que el caldo quede burbujeando ligeramente. Tapar y cocinar por 10 minutos a fuego lento o hasta que el calabacín y las espinacas estén blandos.
- 4 Apagar el fuego y dejar enfriar un poco. Pasar todo a la licuadora. Batir (ver OBSERVACIONES).
- 5 Regresar la crema a la olla. Probar y ajustar la sal. Si la crema quedó muy líquida dejar hervir unos minutos y si está muy espesa agregar más caldo de pollo o agua hasta lograr la consistencia deseada.
- 6 Retirar del fuego (si se va a usar nata líquida se añade templada y en este momento).
- 7 Servir.

**PORCIONES****VARIANTES**

- Se puede sustituir la nata líquida por un poco de leche y mantequilla.
- Se pueden añadir otras verduras verdes como espárragos y brócoli para dar más consistencia.

OBSERVACIONES

- Por seguridad, evitar batir mientras el caldo esté muy caliente y no llenar el vaso de la licuadora más de la mitad.
- El caldo de pollo puede ser hecho en casa (ver RECETA) o comprado. También se puede reemplazar por caldo de verduras.

POR PORCIÓN

CH TOTALES 10g

CH NETOS 5g

GRASA 21g

PROTEÍNA 6g

CALORÍAS 236

Cortezas de chocolate

INGREDIENTES

- 40g de chocolate en tableta de 85%-90%
- 40g de almendras fileteadas
- 10g de eritritol (opcional)
- Sal gruesa

EQUIPO Y UTENSILIOS

- Bandeja o tabla
- Espátula
- Bol pequeño
- Recipiente con tapa

ELABORACIÓN

- 1 Cubrir una bandeja o tabla con papel para hornear o papel encerado.
- 2 Derretir el chocolate en el microondas.
- 3 Verter el chocolate fundido sobre el papel y hacer una fina película de chocolate de 2mm de espesor con la espátula.
- 4 Cubrir toda la superficie de chocolate con las almendras y espolvorear la sal.
- 5 Introducir la bandeja en la nevera y enfriar hasta que el chocolate se endurezca.
- 6 Partir en trozos, y conservar las cortezas en un recipiente con tapa en la nevera.

PORCIONES**VARIANTES**

- Agregar otros frutos secos o semillas.

OBSERVACIONES

- Se recomienda cortar los frutos secos en trozos muy pequeños para que queden bien pegados al chocolate.



POR PORCIÓN

CH TOTALES 13g

CH NETOS 9g

GRASA 0g

PROTEÍNA 5g

CALORÍAS 64

Pasta de calabacines

INGREDIENTES

- 400g calabacines (2 medianos)

EQUIPO Y UTENSILIOS

- Spiralizer o pelador de patatas
- Recipiente con tapa para almacenar

ELABORACIÓN

- 1 Lavar y secar los calabacines. Cortar las puntas (el tallo y la base).
- 2 Introducir cada calabacín en el spiralizer y obtener las tiras. En caso de no tener spiralizer utilizar un pelador de mano para sacar tiras largas de calabacín.
- 5 Guardar el calabacín la nevera en un recipiente con tapa hasta su uso. Puede durar hasta tres días en la nevera.

PORCIONES**VARIANTES**

- Reservar la pasta para ser utilizada con las distintas preparaciones del plan:
 - Salsa pesto.
 - Gambas scampi.
- Al servir, añadir la salsa y calentar durante medio minuto en el microondas.



POR PORCIÓN

(10 PORCIONES DE 10G)

CH TOTALES 1g

CH NETOS 1g

GRASA 10g

PROTEÍNA 4g

CALORÍAS 107

Salsa pesto

INGREDIENTES

- 50g de hojas de albahaca fresca
- 5g de perejil (opcional)
- 1-2 dientes de ajo
- 20g de piñones
- 30g de queso parmesano
- ½ limón
- Sal y pimienta al gusto
- 90ml de aceite de oliva

EQUIPO Y UTENSILIOS

- Procesador o licuadora
- Frasco o bote de vidrio pequeño con tapa

PREPARACIÓN

- Retirar las hojas de la albahaca.
- Cortar el perejil.
- Pelar y cortar los ajos.
- Tostar los piñones (opcional).
- Exprimir el zumo de medio limón.
- Rallar tipo polvo el queso parmesano.

ELABORACIÓN

- 1 Colocar en el procesador (o licuadora) la albahaca, el perejil, el ajo, los piñones, el zumo de limón, sal y pimienta.
- 2 Procesar a la menor velocidad posible hasta tener todo triturado.
- 3 Ir añadiendo el aceite poco a poco (en forma de hilo) hasta lograr una consistencia suave o semi líquida. Esto evita que la salsa se amargue. Apagar el procesador.
- 4 Añadir el queso parmesano y procesar nuevamente mediante pequeños toques o pulsaciones hasta mezclar.
- 5 Pasar todo al frasco de vidrio. Añadir un poquito de aceite, tapar y mantener en refrigeración hasta el momento de usar. Esta capa de aceite evitará que se oscurezca (se oxide) la superficie del pesto.

PORCIONES**VARIANTES**

- Se puede sustituir la albahaca por rúcula y el perejil por menta. Se pueden utilizar nueces o macadamias en vez de piñones.



NO OLVIDES LOS ELECTROLITOS

CADA GRAMO DE GLUCÓGENO requiere al menos tres gramos de agua para almacenarse en tus músculos. Al limitar tanto el carbohidrato vaciarás rápidamente tus reservas de glucógeno, eliminando de paso el agua que lo acompaña.

Y con esa agua no perdemos solo líquido, también electrolitos. Gran parte de los síntomas asociados al comienzo de la dieta cetogénica, desde fatiga hasta dolores de cabeza, se deben a la pérdida de electrolitos.

Para mitigar estos problemas, denominados comúnmente keto flu o gripe ceto, debemos beber más líquido y reponer electrolitos. Estos son los principales:

Sodio

A pesar de su mala fama, el sodio es necesario para la vida, y al principio de una dieta cetogénica es recomendable añadir algo más de sal a las comidas.

Potasio

Presente en espinacas, aguacates, champiñones, frutos secos, salmón o acelgas.

Magnesio

Disponible también en esos mismos alimentos, además de en el chocolate oscuro y las semillas de calabaza.

SIGUIENTE PASO: DE CERO A CETO

LA DIETA CETOGÉNICA es una herramienta poderosa para perder peso de manera rápida y duradera, pero debes hacerla bien para que sea segura y efectiva. Si quieres lograr resultados, y entender de verdad cómo llevarla a cabo, échale un vistazo al programa **DE CERO A CETO**. El programa incluye lo siguiente:

Guía teórica sobre la dieta cetogénica. Entenderás los entresijos biológicos de la cetosis, los cuerpos cetónicos y cómo prevenir los problemas típicos.

Menús completos para cuatro semanas de dieta cetogénica, más dos semanas adicionales de transición.

Más de 70 recetas cetogénicas, incluyendo desayunos, comidas, cenas y snacks, entre otras muchas ideas.

Videos detallados, con varias horas de contenido, que facilitan el

entendimiento de todos los aspectos clave para alcanzar los resultados deseados. Si no tienes mucho tiempo para leer, los videos te darán las pautas principales en poco tiempo.

Herramientas de apoyo, para adaptar el plan a tus necesidades individuales y facilitar el seguimiento de tu progreso.

Comunidad privada, donde podrás realizar cualquier consulta sobre el plan y compartir tus experiencias o dudas con los demás.



>>>

Vete [aquí](#) para obtener más detalle.

