

# ALIMENTACIÓN CETOGENICA SANADORA

GUÍA ULTRA COMPLETA PARA  
PRINCIPIANTES

SINCARBOHIDRATOS.COM



# BIENVENIDA

Es hora de que dejes de hacer dieta y de sufrir de mala salud. Hoy empiezas a optimizar tu ADN para la salud para la que fuiste creada



## Este es el comienzo

### Y ES MUY FÁCIL, YA LO VERÁS!

Bienvenida, amiga a SinCarbohidratos y a tu guía para principiantes sobre la alimentación cetogénica o keto, ¡estás a un paso de cambiar tu vida y tu salud para siempre!

¿Cómo puedo decir esto? Amiga, te recomiendo MUCHO [que leas este post](#) donde explico mi propia experiencia librándome del Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP) gracias a esta alimentación, después de haberlo sufrido por 20 años y que todos los médicos dijeran que era para toda la vida.

Yo misma empecé con los síntomas del SOP desde los 13 años y hasta los 33 tuve que luchar con ellos y mantenerme hormonada (ugh...) para evitar todos los estragos del SOP...

Hasta que acabé con él, pude dejar TODA la medicación y las hormonas para siempre y sané.

## UN VISTAZO

### 04

Qué es la alimentación cetogénica?

### 08

Cómo empezar

### 14

Necesitas más ayuda?  
Recursos

Los medicamentos y la píldora, no eran más que una 'tiritita' una 'gasa' para tapar el verdadero problema:

Y es que el SOP no es una enfermedad si no un SÍNTOMA.

Repitamos esto: **el SOP es una 'colección' de síntomas generados por una inflamación crónica de nuestro organismo, y esa inflamación está causada y perpetuada por una resistencia a la insulina** (que puede ser mayor o menor dependiendo del caso, pero que siempre empeora con los años hasta el punto de que la mayoría de las mujeres con SOP terminan con diabetes).

No es hasta ahora que ALGUNOS médicos están entendiendo esta relación y (ahora sí) tratando a sus pacientes con la única cura REAL de la enfermedad REAL:

Con la alimentación.



*"Hasta que  
acabé con él,  
pude dejar TODA  
la medicación y  
las hormonas  
para siempre y  
sané."*

Lo has leído bien, amiga: no más hormonas, no más minoxidil, no más NADA. La cura está en tu mano y es tan sencillo como controlar tu insulina para que tu cuerpo se desinflame y empiecen a desaparecer los síntomas del SOP y de MUCHAS otras enfermedades modernas como la tensión alta, enfermedades autoinmunes, diabetes, enfermedades neuronales y degenerativas. Hasta cáncer.

En mi caso particular hoy no tengo más síntomas del SOP:

No más acné  
No más caída de cabello  
No más dificultad para perder grasa corporal  
No más deseos incontrolables de comer carbohidratos y/o dulces  
No más ansiedad  
No más insomnio  
No más migrañas cada 3 semanas  
No más cambios de humor repentinos  
No más reglas abundantes y dolorosísimas  
No más quistes en los ovarios  
NO MÁS MEDICAMENTOS

Amiga, yo no puedo recetarte este estilo de vida, ni tampoco estoy aquí para convencerte de que esta es la solución y que soy una especie de gurú milagroso: solo tú puedes y debes decidir lo que deseas hacer. Sin embargo sí puedo decirte que estoy a punto de graduarme como Terapeuta Nutricional experta en nutrigenética y este es mi estilo de vida. Sé MUCHO sobre el SOP habiéndolo padecido durante más de 20 años y todo lo que te expongo aquí y en [sincarbohidratos.com](http://sincarbohidratos.com) es un compendio de información veraz, muy bien documentada, con apoyo médico y experimentada por mi misma y por millones de personas en el mundo.

Además he ayudado a decenas de personas a recuperar su salud y librarse de SOP, diabetes y muchas de las enfermedades que mencionábamos gracias a la nutrigenética, el keto y la terapia nutricional.

La cetosis nutricional es 100% segura, todos los bebés nacen en ella y las mujeres la experimentan durante el embarazo. Es una manera natural de nuestro metabolismo y es muy saludable y sanadora sin prácticamente contraindicaciones para nadie.



*"Además he ayudado a decenas de personas a recuperar su salud y librarse de SOP, diabetes y muchas de las enfermedades que mencionábamos"*

..

La mayoría de la buena información y los estudios científicos están en inglés, por lo que, gracias a que soy bilingüe, puedo traértela fresca y al día.

Infórmate todo lo que necesites y, cuando estés lista, aquí te estaré esperando para que te embarques en este maravilloso estilo de vida conmigo.

Te aseguro que vas a ver resultados.

# Qué es la alimentación cetogénica?

Puede que la hayas visto en inglés como 'Keto' o "Ketogenic Diet", o por siglas como LCHF (Low Carb High Fat = Baja en Carbohidratos Alta en Grasa) o incluso Paleo o dieta Paleolítica que es una versión aunque mucho más moderada y de la que no hablaremos aquí.

Una dieta cetogénica es una forma de comer que promueve un estado de cetosis en el cuerpo, es decir, de producción de cetonas para utilizar la grasa como fuente de energía EN LUGAR DE LA GLUCOSA.

En general, una dieta cetogénica tendrá las siguientes proporciones de macronutrientes:

- Grasa alta - 60% -80% del total de calorías provienen de la grasa.
- Proteína moderada - 15% -30% del total de calorías provienen de proteínas.
- Carbohidratos bajos: el 5% o menos de las calorías totales provienen de los carbohidratos.

El desglose de macronutrientes de cada persona será diferente y depende de una variedad de factores. Comer de acuerdo con estas proporciones de macronutrientes agotará tu cuerpo de glucosa y lo obligará a comenzar a producir cetonas. Tu cuerpo utilizará estas cetonas para obtener energía.

## ¿Y agotar mi cuerpo de glucosa no es malo?

No hay que confundir la cetosis nutricional, que es un proceso saludable del organismo, con la acidocetosis que sufren algunos diabéticos. La segunda es un estado peligroso en la diabetes, cuando el páncreas no puede controlar la cantidad de cetonas producidas debido a la misma diabetes (insuficiente insulina).

Por otro lugar, los ácidos grasos esenciales (grasas) son, eso, esenciales para la vida. Lo mismo pasa con los aminoácidos (proteínas) esenciales, sin ellos, morimos.

Sin embargo no existen carbohidratos (glucosa, ya que TODO carbohidrato que tú consumes se convierte en glucosa) esenciales y lo más fascinante es que nuestro cuerpo, a través de la gluconeogénesis, puede generar la glucosa que necesita (solo necesita 5g) a través de las proteínas y hasta de la misma grasa.

## Pero, yo soy deportista. ¿No necesito glucosa/carbohidratos para rendir?

Somos muchos los deportistas que funcionamos a alto nivel con cetogénesis. En mi caso hago levantamiento de pesas (ejercicio que, por cierto, es excelente para mejorar la sensibilidad a la insulina). Mi levantamiento más pesado está ahora en 160kg los cuales levanto sin consumir carbohidratos. Te recomiendo mucho que leas todo lo posible sobre el tema (y que veas este vídeo).

Si hablas inglés, te recomiendo MUCHO este libro del reconocido Dr. Stephen D. Phinney donde habla del arte y ciencia del deporte sin carbohidratos.

## ¿Qué es la cetosis?

La Wikipedia dice: “La cetosis es un estado metabólico en el que parte del suministro de energía del cuerpo proviene de cuerpos cetónicos en la sangre, en contraste con un estado de glucólisis en el que la glucosa en la sangre (azúcar) proporciona la mayor parte de la energía.”

Con la abundancia de alimentos ricos en carbohidratos disponibles en los tiempos modernos, prácticamente todos los seres humanos que no hacen un esfuerzo a propósito para restringir los carbohidratos, están siempre en un estado crónico de glucólisis. Hay una serie de razones de por qué la cetosis es beneficiosa en comparación con la glucólisis, que voy a explicarte más tarde.

## **Te impactará mucho saber que la persona promedio en un país desarrollado consume una media de 70kg de azúcar al año.**

70kg. Intenta imaginarte esa cantidad. Intenta imaginar 70 bolsas de 1kg de azúcar, todas ellas en tu cuerpo.

Amiga... lo más chocante es que tu cuerpo, en realidad, no está hecho para procesar tal cantidad de azúcar... 7kg al año (5g al día) serían más que suficientes.

## **Nos estamos envenenando.**

Y con azúcar no solo me refiero a azúcar añadido (pasteles, dulces, azúcar de mesa, etc.) Si no a todo carbohidrato, porque ya hemos explicado que tu cuerpo transforma en glucosa (azúcar) todo carbohidrato que consumes.

Este exceso monstruoso de azúcar, hace que el páncreas (encargado de liberar insulina para procesar la glucosa) esté constantemente trabajando a un ritmo impresionante contra el que no puede competir haciendo que se agote. Además esa cantidad de insulina constante en nuestro organismo, que nunca descansa, produce la inflamación crónica de la que hablábamos y que se manifiesta en los síntomas del SOP y en la gran mayoría de las enfermedades comunes de los países desarrollados de las que hemos hablado.

Hasta que llega el momento en que pasan dos cosas:

Primero las células se vuelven RESISTENTES a la insulina: es decir, el bombardeo de insulina es TAN grande, que las células deciden no reaccionar más. En consecuencia, el páncreas libera aún más insulina porque no entiende por qué el azúcar en sangre no está bajando y lo tiene que bajar porque el azúcar elevado en sangre es veneno. En consecuencia: todo ese proceso inflamatorio empeora y es una pescadilla que se muerde la cola = SOP, diabetes y casi todas las enfermedades comunes de nuestros días. **En este post puedes ver cómo ocurre esto de manera gráfica.**

Más adelante esa resistencia a la insulina se convierte en diabetes tipo 2 (que no es otra cosa que una resistencia muy elevada a la insulina) y, si no se cuida y se revierte a través de la dieta, el páncreas termina por cansarse definitivamente y no volverá a producir más insulina. Esa es la diabetes tipo 1 la cual, hasta ahora, es irreversible y es un asesino lento...

Párate a pensar... ¿qué le estamos haciendo a nuestro cuerpo? ¿De verdad te merece la pena comer pan y pasta a costa de esto?

## ¿Qué son las cetonas?

Las cetonas son la fuente de combustible que tu cuerpo utiliza cuando se encuentra en un estado de cetosis. Se producen en el hígado cuando el glucógeno (glucosa) en músculos e hígado se agota, y se caracterizan porque son una fuente de energía de combustión más lenta y LIMPIA en comparación con la glucosa. Una fuente de energía que no afecta la insulina y no es inflamatoria.

## Insulina y cetosis

Aquí es donde ocurre la magia, comer una dieta alta en carbohidratos significa que siempre estás produciendo insulina para transportar y bajar la glucosa en sangre. Ya hemos visto cómo funciona esto. Pero además, todo ese exceso de glucosa que tu cuerpo no puede almacenar ni usar para energía, se transforma en grasa que tu cuerpo guarda, sobre todo, en la zona del abdomen y la espalda, así como parte superior de los brazos. ¿Te suena que acumulas grasa allí? No es más que exceso de glucosa transformada en grasa. Y es por esto que los médicos insisten tanto en que la grasa abdominal es la más peligrosa ya que revela una resistencia a la insulina y/o una diabetes y todas las enfermedades que ello trae.

En un estado de cetosis tu cuerpo comenzará a descomponer la grasa en el hígado y a convertirla en cetonas, que luego utilizará para crear energía limpia que no te inflama y no agota al páncreas y es excelente para el cerebro.

**El resultado es que los niveles de insulina se mantendrán estables, por lo que no va a haber exceso de glucosa para almacenar como grasa peligrosa ni exceso de insulina inflamando tu cuerpo. Esto no sólo te permitirá mantener tu peso, sino que alentará además en gran medida la pérdida del mismo, además que mejorará tu ambiente hormonal = NO MÁS SOP ni otros trastornos.**

## Beneficios de una dieta cetogénica más allá del SOP

- Pérdida de masa grasa: Esta es la razón por la cual la mayoría de la gente comienza una dieta cetogénica, ¡y por buenas razones! La transición a funcionar con grasa ayudará mucho en la pérdida de peso y de masa grasa corporal, así como hará que la alimentación intuitiva sea más fácil.
- Colesterol: El mito de que la grasa de la dieta equivale a aumentos en el colesterol, ¡es sólo eso, un mito! De hecho, se ha demostrado que las dietas cetogénicas mejoran los niveles de colesterol malo en sangre y aumentan el bueno.
- Energía: Una vez que hagas el cambio a la quema de grasa como tu fuente de combustible primaria, notarás energía aumentada y estable a lo largo del día. ¡No más altos y bajos, sueño repentino, ni HAMBRE CONSTANTE ni deseo de dulces! Algo con lo que las mujeres con SOP tienen que luchar a menudo.

- **Hambre:** Comer una dieta rica en grasa te hará sentirte más satisfecha. Una alimentación cetogénica te mantiene llena por más horas y, al no afectar la insulina, no te darán ataques de hambre ni deseos incontrolables de comer carbohidratos (pan, pastas, harinas, etc) ni dulces. Es más, tu adicción por el dulce se te va a quitar MUY pronto nada más empieces con este estilo de vida. ¡Es impresionante y hay que verlo para creerlo!
- **Azúcar en la sangre / Diabetes:** Muchos estudios han demostrado que la dieta cetogénica tiene efectos positivos sobre los niveles de azúcar en la sangre de personas sanas, diabéticas y las resistentes a la insulina.

### **Pero yo tengo SOP y no tengo resistencia a la insulina, me hice la prueba. ¿Aún así me tengo que cuidar como si la tuviera? ¿Podría desarrollarlo?**

Amiga si hay SOP hay resistencia incluso aunque la prueba salga aparentemente normal. Esto es porque las pruebas médicas están demasiado "normalizadas" y aplican el mismo patrón para todo el mundo. Cada cuerpo es diferente y un nivel de insulina igual en dos individuos puede significar cosas muy distintas para ambos. Si hay SOP es que tu organismo está acuciando los efectos de una insulina constantemente elevada y, en el futuro si no te cuidas, lo más probable es que desarrolles diabetes tipo II. Hay muchos otros factores que influyen también a esos resultados. La mejor manera es responder cuando nuestro cuerpo avisa y ver los resultados por nosotras mismas.

### **Cómo empezar**

Empezar una dieta cetogénica puede ser intimidante. Para la mayoría de la gente es un cambio drástico en sus hábitos alimenticios y puede ser abrumador.

La buena noticia es que no necesitas saberlo todo antes de empezar. Es muy saludable que quieras tener una buena base de conocimientos para tomar una decisión estando informada, ¡pero no pienses demasiado las cosas! Aprenderás a medida que vayas avanzando y estando conmigo!

- **Pregúntele a tu médico:** Aunque soy Terapeuta Nutricional, no soy TU médico. Sin embargo es IMPRESCINDIBLE que sea un médico informado en estos temas (como un médico funcional) ya que la medicina normal está muy atrasada en estos temas por desgracia.

He dedicado muchos años al estudio de la terapia nutricional y a la búsqueda de informes, estudios, lectura de libros modernos sobre el tema y he hablado con varios PhD, médicos y profesionales bien informados.

Provengo de una familia de médicos y, desafortunada o afortunadamente, ellos mismos reconocen que hay una falta grandísima de conocimiento sobre este tema en la medicina occidental. Lo ideal sería que dieras con un profesional que esté al día y entienda estos nuevos hallazgos. Te animo a



que si has encontrado un buen profesional que entienda sobre estos temas en tu ciudad, lo compartas en el grupo de Facebook para que otras mujeres puedan encontrar ayuda.

De todos modos, si decides probarlo ¡lo más seguro es que solo encuentres beneficios, como todos los millones de personas que seguimos este estilo de vida!

- **Comienza a Comer una Dieta Keto (cetogénica):** Si estás confundida y no sabes por dónde empezar, puedes hacer referencia a mi cuenta Instagram donde comparto recetas, ideas, tips y videos. Lo recomendado es empezar por comer menos de 20g de carbohidratos netos durante el primer mes si quieres entrar en un estado de cetosis.

Ayúdate de apps como MyFitnessPal y APRENDE a leer etiquetas para saber cuántos carbohidratos tiene lo que estás comiendo por la cantidad que vas a comer. La manera más fácil de lograr esto es comiendo comida REAL y no envasada o pre-cocinada. La cantidad de aditivos, azúcar (sí! Azúcar incluso en los platos salados y carnes! Es vergonzoso) y harinas que echan a los platos envasados hace imposible seguir una dieta saludable. En el Reto Keto te enseño a hacer esto de manera MUY fácil!

- **¡Prepárate para la "Gripe Keto"!**: Muchos cambios van a suceder en tu cuerpo y lo vas a sentir. Los primeros 5-7 días pueden ser bastante duros (dependiendo de lo mala que fuera tu alimentación hasta entonces), pero tu cuerpo está consiguiendo sobreponerse a la dependencia del azúcar. Mantén el rumbo y comenzarás a sentirte mejor en muy poco tiempo. En el Reto Keto te ayudo a no pasar por estas.

- **No restringir las calorías:** Al adaptarte a una dieta cetogénica la reducción del hambre de forma natural será más fácil ya que la grasa sacia mucho. Sin embargo es posible que las primeras 3-4 semanas te beneficies de comer más para mantenerte saciada. Te ayudará a pasar la primera fase. NO TE PREOCUPES, recuerda en esta explicación que no vas a engordar.

- **Mantener la proteína moderada:** a menudo los principiantes lo pasan por alto: la proteína induce una respuesta de la insulina en el cuerpo si se consume en cantidades excesivas. En el Reto Keto te enseño a hacer esto de forma extra fácil!

- **¡No tengas miedo de la grasa!**: haz el cambio de chip mental, ¡es difícil superar el adoctrinamiento 'TODO BAJO EN GRASA' en el que hemos crecido, pero hagamos un esfuerzo para hacerlo. La grasa natural de los alimentos reales es buena y debe consumirse en cantidades abundantes en esta alimentación. Al no haber carbohidrato, es de donde tu cuerpo va a sacar su energía y necesita suficiente!

**No te preocupes. Estas normas son solo para el primer mes. Una vez hayas entrado en cetosis tu vida keto se te hará MUY MUY fácil de llevar sin tener que contar ni pensar nada y mantendrás tu nueva salud y peso para siempre! En el Reto Keto te enseño TODO para lograrlo!**

**LO MÁS IMPORTANTE:****CONSUME AL MENOS 7 - 10 TAZAS (unos 300g) DE VERDURAS DE ENSALADA AL DÍA.**

Esto es CRUCIAL, IMPORTANTÍSIMO y el 99% de la gente que sigue una dieta cetogénica lo hace mal al no observar este punto.

Es indispensable para todo el mundo (haga o no haga keto) por 5 razones INCUESTIONABLES:

**El potasio:** electrolito indispensable para la vida y que solo se encuentra en el mundo vegetal. Necesitas 4700mg al día y si pensabas que los plátanos son una buena fuente en realidad tienen muy poco en comparación con el azúcar que poseen (tendrías que comer 12 plátanos al día!). Tus mejores fuentes son los vegetales de hoja verde oscura (espinaca, kale, canónigos, aguacate)

**El magnesio:** electrolito indispensable para la vida y que solo se encuentra en el mundo vegetal. Recuerda que con la alimentación cetogénica vas a dejar de retener líquidos y por lo tanto pueden bajar tus electrolitos si no comes adecuadamente. De nuevo, los vegetales de hoja verde son tu mejor aliado.

**La fibra:** La grasa y la proteína no tienen fibra. Si no consumes verduras de hoja verde en abundancia puedes desarrollar estreñimiento lo cual es fatal para tu sistema.

Las vitaminas: El 99% de las vitaminas que necesitas a diario están en las verduras! Olvídate de tomar pastillas y consume verduras. Es como mejor vas a obtener la nutrición que necesita tu cuerpo para sanar.

**Previene el hígado graso:** Tu hígado está preparado para procesar la grasa que vas a estar consumiendo, pero necesita ayuda de los vegetales fibrosos para limpiarse y mantenerse magro.

**Esto no es magia. En realidad TODO EL MUNDO debería consumir esta cantidad de vegetales fibrosos al día, sea cual sea su dieta. Tú eres consciente y estás haciendo algo increíble por tu cuerpo por lo que con mayor motivo debes observar esta regla.**

Si no te gustan las verduras de hoja y las ensaladas, ¡puedes tomártelas en batido! Eso sí: NO añadas fruta a tu batido ya que subirías demasiado el nivel de azúcar que es lo que quieres prevenir. Puedes licuar tus verduras con aguacate y leche de coco y un poco de estevia o Truvia, jengibre y/o canela para hacerlo más cremoso y sabroso. Tómallo en la mañana y ¡lista para todo el día!

Tus mejores opciones son: el kale, la espinaca, todas las lechugas y brotes verdes, el aguacate.

EXTRA TIP: Consume el zumo de 1 limón al día. Puede ser en tu batido, en la ensalada o exprimido en un vaso de agua con hielo por ejemplo o en un té caliente.

Si sigues estas simples reglas importantísimas vas a estar PERFECTA! En el [Reto Keto](#) aprendemos a hacer todo esto sin ningún esfuerzo!

### ¿Qué se considera grasa alta?

Para la mayoría de la gente esta cifra debe estar alrededor del 70% de las calorías diarias.

Una buena manera de asegurarse que lo haces bien es empezar por mantener los carbohidratos bajos, a menudo unos 20g por día, después de esto, necesitas asegurarte de que estás alcanzando tu meta de proteínas diarias. Una vez que los 2 están cubiertos puedes llenar el resto de calorías necesarias para tu día con grasa.

Una buena estrategia cuando empiezas es comer grasa hasta que estés llena siempre y cuando los otros dos macros (proteína y carbohidrato) estén correctos. Al principio puede que hacer esto te lleve a comer cierto exceso de calorías, pero a medida que avances esto se irá corrigiendo por sí solo al adaptarse tu organismo a quemar grasa.

Ten en cuenta que cuando ya llevas un estado avanzado de cetosis (es decir que has sido consistente durante meses), tu cuerpo se vuelve muy hábil a la hora de consumir tus propios depósitos de grasa cuando no estás comiendo, por lo que te mantiene con energía y apetito estables y evita además que engordes.

### ¿Todavía crees que las calorías es lo que te hace engordar?

Nada más lejos de la verdad. Las calorías no son todas iguales porque depende de la respuesta que esa caloría produzca en tu cuerpo. No es lo mismo una caloría de la grasa (que no produce subida de insulina) a una del pan o el azúcar (que produce un pico de insulina que hace que acumulemos grasa corporal). Cuando mantienes la insulina baja tu cuerpo quema cualquier exceso que consumas sin problema. [Aquí hablo más del tema.](#)

Quiero remarcar este punto: “Mantener la ingesta de grasa alta hace que todo sea más fácil”. Contribuye a tus niveles de energía, te mantiene saciada y ayuda a corregir automáticamente una gran cantidad de malos hábitos alimenticios que podrías haber adquirido a lo largo de los años.

**Piensas que te vas a privar de muchas cosas?** Vas a ver que no! Dentro de la alimentación cetogénica hay hasta postres, dulces, ‘pizzas’ y ‘panes’ y más bien piensa en todo lo que vas a poder comer ahora que la mayoría de la gente (que consume demasiado carbohidrato) no puede permitirse! Salsas grasas, quesos, cortes de carne grasos, lácteos enteros, dulces cremosos (endulzados con estevia o erythritol...), natas...

En realidad es MUY fácil llevar este estilo de vida y hasta comer fuera. Lo irás descubriendo tú misma a menudo que te adaptes y te vas a sorprender de lo fácil que es! En el Reto Keto te enseñé a hacerlo y recuerda que, tras el primer mes ya no tendrás que contar gramos ni nada más, la alimentación cetogénica es MUY fácil de llevar de manera intuitiva una vez has adaptado tu cuerpo!

### La proporción de oro

Una buena proporción para tener en mente cuando estés comprando alimentos y/o ingredientes es:

<1.5g de carbohidratos netos por cada 100 calorías. Es decir, que si algo tiene 1.5g de carbohidrato NETO por cada 100 CALORÍAS (no por cada 100 gramos!) Se considera aprobado! Más fácil aún es <3g de carbohidratos netos por 100g de producto.

Por supuesto que puedes consumir alimentos con más carbohidrato neto que este ratio, solo asegúrate de que lo tienes en cuenta en tu ingesta diaria sobretodo el primer mes.

TIP: No tengas en cuenta las verduras de hoja para esta proporción. NO LAS CUENTES en tu consumo de carbohidrato diario. Hemos quedado que las verduras de hoja son IMPRESCINDIBLES y sus beneficios sobrepasan por mucho cualquier cantidad de carbohidratos que puedan tener (que además es MUY poca).

### Proteína Moderada

Mucha gente piensa que al eliminar los carbohidratos de la dieta, es fácil reemplazarlos con proteínas y consumen un exceso de las mismas. Esto está más en la línea de la dieta Atkins y no de la alimentación cetogénica. Es importante recordar tu cuerpo puede crear la glucosa que necesita y más a partir de la proteína, por lo que comer una dieta exagerada en proteínas no promueve un estado de cetosis. Sin embargo tampoco puedes ir muy baja en proteínas o perderás masa muscular lo cual hay que evitar a toda costa.

Esto es cierto para todo el mundo, no solo para las que vivimos keto.

### Rica en grasas

En el estilo de vida cetogénico la grasa es lo que te llena, te da energía (cuando ya entras en cetosis), y sabe deliciosa. A medida que vayas entrando en cetosis y tu cuerpo se vaya adaptando a quemar grasa en vez de glucosa, vas a encontrar muy fácil regular tu apetito de forma natural.

Ojo: es fácil quedarte atrapada en la parte "baja en carbohidratos" y no dar suficiente atención a la parte "alta en grasa". Si no consumes la grasa que necesitas al día tu cuerpo no tendrá de donde sacar la energía limpia y estable que caracteriza este estilo de vida. Es TAN importante no pasarse de carbohidratos como no quedarse corta en grasa. En el [Reto Keto](#) te ayudo a lograrlo!

## Macronutrientes y Keto

La pauta general para llevar una alimentación 'keto' es comer alto en grasas, proteína moderada y bajo en carbohidratos. Pero, ¿qué significa exactamente?

### Bajo en carbohidratos

Este es elemento en el que debemos centrarnos. Los carbohidratos van a constituir menos del 5% de tu ingesta calórica. Para empezar, te recomiendo menos de 20g diarios. Esto hará que tus depósitos de glucógeno se agoten y tu cuerpo empiece a crear cetonas y a quemar grasa para obtener energía. Antes de ir más lejos tenemos que hablar de cómo calculamos los carbohidratos cuando llevamos una dieta cetogénica:

Los carbohidratos netos son lo que seguimos al seguir una dieta cetogénica, este cálculo es bastante sencillo:

Carbohidratos netos = Carbohidratos totales menos Fibra.

Por ejemplo, 1 taza de brócoli tiene 6 g de carbohidratos totales y 2,4 g de fibra. Eso significaría que 1 taza de brócoli tiene 3.6g de carbohidratos netos.



ATENCIÓN: Si vives en Europa, las cantidades de carbohidratos en las etiquetas ya se muestran con la fibra descontada, por lo que no tienes que hacer la resta. Esta resta es solo para países en USA o Latinoamérica donde las etiquetas muestran Total Carbs (carbohidratos totales) y luego los desglosan abajo en azúcares y fibra.

### ¿Por qué usamos los carbohidratos netos?

Los carbohidratos netos se utilizan porque la fibra dietética no tiene un efecto metabólico significativo. Estamos tratando de obtener una imagen tan precisa como sea posible, por lo que los carbohidratos netos es lo que tiene más sentido.

### ¿Cómo se ven 20g de carbohidratos?

Si deseas una representación más visual, puedes verlo en esta foto. Como ves, ¡esa es la razón por la que no consumimos pastas, arroces, granos ni patatas (entre otros) en este modo de vida! Con solo esa pequeña cantidad de esos alimentos, ya no podrías consumir nada más que tuviera ni un gramo de carbohidrato al día.

Por eso, tu dosis diaria de 20g de carbohidratos netos idealmente debe venir de 1-2 porciones de verduras crucíferas como brócoli o coliflor y de los carbohidratos marginales que recojas durante todo el día en cosas como productos lácteos, derivados del coco, aguacate y condimentos. Los carbohidratos marginales son los alimentos que tienen carbohidratos muy bajos (incluso enumerados a menudo como 0 carb en la etiqueta de nutrición) pero poco a poco van sumando tu cuota diaria. Los restantes carbohidratos diarios podrían provenir de un puñado de frutos secos o de una receta de postre keto que quieras probar!

# NECESITAS AYUDA?



## Hagámoslo juntas!

Aún no sabes cómo empezar?

Si has estado leyendo e investigando sobre la dieta cetogénica y quieres empezar y todavía te sientes abrumada y no sabes cómo aplicarla a TU caso particular, ¡te voy a ayudar!

He creado el programa '[Reto Keto aquí](#)'. Con él recibirás un cuestionario completo pero muy sencillo de rellenar que me va a dar todas las variables y datos que necesito para calcular el número EXACTO de macros (proteína, grasa y carbohidratos) que debes consumir TÚ para lograr no solo entrar en cetosis con éxito si no:

- Mantenerte en ella
- Perder grasa corporal (si lo deseas)
- Bajar de peso y de volumen
- Mantener tu físico y ambiente hormonal ideales
- Aumentar masa muscular (si lo deseas)

Recibirás

# NECESITAS AYUDA?

Tu estudio y desglose de calorías y macronutrientes PERSONAL completo

Lista de alimentos para una alimentación cetogénica para el SOP

Lista de alimentos que debes evitar

Tips para evitar/pasar la 'gripe keto' sin darte cuenta!

Tips para comer fuera de casa

Tips para mejorar tu ambiente hormonal con este estilo de vida

Recomendaciones de ejercicio especiales para el SOP y la insulina

Lista de recetas aprobadas para este estilo de vida. Libres de gluten (TACC), omnívoras, vegetarianas, veganas, sin azúcar... y más!

Mira todo lo que te llevas y [Reserva el tuyo aquí ya!](#) Date prisa para no tener que esperar porque solo puedo tomar 5 ordenes a la vez y estas se adjudican en orden de llegada!

# NECESITAS AYUDA?

## Recursos para comenzar

- **Grupo de Facebook** Esta es una la comunidad en español de personas con la misma mentalidad trabajando juntos para tener éxito. Hacer uso de este grupo para la medir tu progreso, motivarte y motivar, o incluso sólo para compartir recetas y hacer preguntas va a hacer toda la diferencia en tu nuevo estilo de vida!
- **Productos Keto:** Si tienes curiosidad acerca de los productos y alimentos que uso a diario, puedes seguirme en Instagram: [@TheFunctionalForce](#). Allí te proporciono tanta información útil como puedo y deliciosas recetas. ¡Asegúrate de seguirla! Lanzo muchas ideas cada semana, te muestro lo que como en un día y todo está relacionado con el estilo de vida cetogénico para el SOP que YO MISMA SIGO.

Una dieta baja en carbohidratos y alta en grasas puede ser intimidante al principio, pero es una forma de vida verdaderamente poderosa una vez que te acostumbras a ella.

Si hay algo de lo que no he hablado y todavía tienes preguntas, no dudes en acceder al grupo de Facebook y preguntar allí! Estamos todas tus compañeras para ayudarte y yo misma comparto allí recetas y tips. ¿Qué podría ser mejor?

Gracias por descargar esta guía y bienvenida a tu nuevo estilo de vida sanador y sin medicamentos ni el fantasma del SOP ni de las enfermedades modernas.

**[Pide tu informe personal + Recursos aquí](#)**

**Recuerda que solo puedo tomar 5 a la vez y tendrás que esperar cada vez que se llene si no te das prisa!**