

[Click Here](#)





En la dieta cetogénica o dieta keto se eliminan casi todos los alimentos ricos en carbohidratos, como el pan y el arroz, por ejemplo, aumentando principalmente el consumo de alimentos ricos en grasas y manteniendo un consumo equilibrado de proteínas en la alimentación. Este tipo de dieta puede ayudar en la pérdida de peso, en el tratamiento de la epilepsia y del síndrome de ovario poliquístico, porque tiene un efecto anticonvulsivo y saciante, además de equilibrar los niveles de glucosa y hormonas. Es importante que esta dieta se realice bajo la supervisión y la orientación de un nutricionista, debido a que es necesario una evaluación nutricional completa para saber si puede o no realizarla de forma segura. Vea más sobre la dieta cetogénica en el video a continuación: Cómo hacer la dieta cetogénica La dieta cetogénica debe realizarse bajo indicación médica y con el acompañamiento de un nutricionista, y consiste en reducir significativamente la cantidad de carbohidratos en la alimentación, recomendándose entre 20 a 50 gramos por día. También se debe aumentar el consumo de alimentos ricos en grasas, como el aguacate, el coco y el aceite de oliva. En cuanto a la cantidad de proteínas, debe representar el 20% de la alimentación diaria. Al comienzo de la dieta, el organismo pasa por un período de adaptación que puede durar algunos días o semanas, durante el cual el cuerpo se adapta a producir energía a través de las grasas en lugar de los carbohidratos. Así, en los primeros días, la persona puede experimentar cansancio y dolor de cabeza, los cuales mejoran una vez que el cuerpo se ha adaptado. Otra dieta similar a la cetogénica es la dieta baja en carbohidratos (low carb). Sin embargo, la diferencia entre estas dietas es el mayor consumo de grasas en la dieta cetogénica. Lea también: Dieta carnívora: beneficios, riesgos y cómo hacerla (con menú ejemplo) tuasaude.com/es/dieta-carnivora Alimentos prohibidos en la dieta keto Los alimentos prohibidos en la dieta cetogénica son: Cereales, como maíz, avena, maicena, harina de trigo, pan, tostadas, galletas, arroz o pastas; Legumbres, como frijoles, garbanzos, lentejas, frijoles o porotos de soja; Tubérculos, como papas, batata o mandioca; Alimentos preparados con azúcar, como tortas, galletas rellenas, chocolate, caramelos, helados, pasteles, budines, batidos; Azúcares simples, como azúcar blanca, morena o miel; Bebidas alcohólicas, como cerveza, vino, gin, ron o sidra. Las frutas, excepto los frutos rojos, tampoco son recomendadas en esta dieta cetogénica, ya que la mayoría son muy ricas en carbohidratos. Además de eso, es recomendable evitar el consumo de alimentos dietéticos con edulcorantes, puesto que estos pueden afectar los niveles de acetona que produce esta dieta. Siempre que se vaya a consumir algún alimento industrializado, es importante leer el etiquetado nutricional para verificar si contiene carbohidratos y en qué cantidad, de manera que no se sobrepase la cantidad de carbohidratos estipulada por día. Alimentos permitidos Los alimentos permitidos en la dieta cetogénica son: Carnes, como pavo, pollo, cortes magros de carnes de res y cerdo y huevos; Pescados y mariscos, especialmente grasos, como salmón, sardina y trucha, calamar, gambas; Verduras bajas en carbohidratos, como la espinaca, lechuga, bróccolis, cebolla, berro, pepino, calabacín, coliflor, tomate, espárragos, achicoria roja, repollo de brusela, pak choi, colinabo o pimentón, brotes de bambú o de alfalfa; Frutas bajas en carbohidratos, como los arándanos, fresas, frambuesas, cerezas, coco, aguacate Embutidos, como jamón de cerdo o pavo natural; Aceites y grasas, preferentemente aceites saludables, como girasol, uva, aceite de coco y aceite de aguacate, pudiendo también incluir mantequilla, nata o crema de leche; Frutos secos, como mani o cacahuates, nueces, avellanas, nuez de brasil, almendras, mantequilla de mani, manteca de almendra, mantequilla de anacardo; Semillas y oleaginosas, como linaza, chia, ajonjolí, girasol, aceitunas; Productos lácteos, como yogures naturales y sin azúcar, crema agria, queso cottage, queso crema, queso brie, parmesano, queso feta, cheddar, queso suizo, mozzarella y queso azul; Condimentos, pimienta, orégano, curry, perejil, entre otros; Bebidas, como café, té y agua. Además de eso, también pueden ser adicionales las bebidas naturales sin azúcar de coco, almendras o avellana. En el caso de personas que tengan antecedentes previos de problemas de presión arterial o colesterol alto, por ejemplo, puede ser indicado evitar productos como la mantequilla, cremas y embutidos. La tabla a continuación muestra un menú ejemplo de 3 días de la dieta keto: Es importante recordar que la dieta cetogénica debe ser realizada bajo la orientación de un nutricionista, ya que además de calcular cuántos gramos de carbohidratos debes consumir, te enseñará a verificar la cantidad de carbohidratos que contienen los alimentos para evitar sobrepasar la cantidad permitida por día. Asimismo, por ser una dieta con restricciones el nutricionista suele indicar la suplementación de vitaminas y minerales como el calcio. Vea otro menú para bajar de peso con la dieta cetogénica. Beneficios de la dieta cetogénica Los principales beneficios de la dieta cetogénica son: 1. Controlar y prevenir convulsiones y crisis de epilepsia La dieta cetogénica genera la producción de cuerpos cetónicos, como el acetacetato, la acetona y el beta-hidroxibutirato, sustancias que pueden llegar al cerebro y tienen un efecto anticonvulsivo. De esta manera, la dieta cetogénica podría ayudar a reducir significativamente la cantidad de convulsiones en adultos y niños con epilepsia que no responden al tratamiento estándar, debiendo ser siempre indicada bajo la orientación de un neurólogo. Sin embargo, aún se necesitan investigaciones científicas de calidad para verificar los posibles beneficios de la dieta cetogénica en el tratamiento de las convulsiones y la epilepsia. 2. Favorecer la pérdida de peso La dieta cetogénica ayuda a perder peso al aumentar la saciedad, ya que las grasas y las proteínas de esta dieta permanecen en el estómago durante un largo período de tiempo. Además, se produce una inhibición del apetito causada por el beta-hidroxibutirato y la acetona, sustancias que aumentan en el organismo con este tipo de dieta, ayudando en la pérdida de peso. 3. Prevenir y tratar la diabetes La dieta cetogénica también puede ayudar en la prevención y tratamiento de la diabetes tipo II controlada, ya que mejora el perfil de glucosa en sangre, la sensibilidad a la insulina y los niveles de hemoglobina A en la sangre. Sin embargo, las personas que usan medicamentos para controlar la diabetes deben siempre consultar a su médico antes de comenzar esta dieta. 4. Ayudar a tratar enfermedades neurodegenerativas La dieta cetogénica también puede ayudar a tratar enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer y la enfermedad de Parkinson. Esto ocurre debido al aumento de la producción de cuerpos cetónicos durante esta dieta, que mejora la eficiencia energética del cerebro y aumenta la capacidad antioxidante del cerebro contra sustancias tóxicas, como los radicales libres. 5. Ayudar en el tratamiento del síndrome de ovarios poliquísticos Algunos estudios han mostrado que la dieta cetogénica puede ayudar en el tratamiento del síndrome de ovarios poliquísticos, ya que reduce el peso y ayuda a equilibrar los niveles hormonales y glucémicos. Lea también: Ovario poliquístico: qué es, síntomas y tratamiento tuasaude.com/es/ovarios-poliquisticos Dieta cetogénica y epilepsia La dieta cetogénica genera la producción de los cuerpos cetónicos (acetacetato, acetona y beta-hidroxibutirato), los cuales son sustancias que pueden cruzar la barrera hematoencefálica del cerebro, que es la membrana que lo recubre y regula el paso de sustancias de forma selectiva. Estos cuerpos cetónicos tienen acción anticonvulsiva, ya que mejoraran la eficiencia energética del cerebro, aumentan la producción de algunos neurotransmisores importantes como el GABA, disminuyen la excitabilidad neuronal y mejoran la comunicación entre neuronas. De esta manera, la dieta cetogénica puede ser considerada una alternativa segura y eficaz para el tratamiento de la epilepsia refractaria, pudiendo ayudar a disminuir de manera importante la cantidad de convulsiones en adultos y niños, siendo siempre indicada bajo orientación del neurólogo o neurólogo pediatra. Conozca más sobre la epilepsia y cómo es el tratamiento. Dieta cetogénica y el cáncer La dieta cetogénica podría ser útil en el tratamiento del cáncer, ya que puede impedir que las células cancerígenas utilicen la glucosa, su principal fuente de energía, favoreciendo la reducción del tamaño del tumor. Sin embargo, la mayoría de los estudios sobre la dieta cetogénica y el cáncer se han realizado en células y animales. Además, los pocos estudios en seres humanos han incluido a un número reducido de personas y han tenido una duración corta. Por lo tanto, aún se requieren estudios científicos de calidad en humanos para evaluar si la dieta cetogénica realmente es beneficiosa en el tratamiento del cáncer. Lea también: 12 signos y síntomas de alarma de cáncer tuasaude.com/es/sintomas-de-cancer Posibles riesgos de la dieta cetogénica Los posibles riesgos de la dieta cetogénica a largo plazo son: Esteatosis hepática; Pérdida de masa muscular; Piedras en los riñones; Enfermedades cardiovasculares; Deficiencias de vitaminas, minerales y fitonutrientes. Además, síntomas como náuseas, vómitos, dolor de cabeza, fatiga, cambios de humor, mareos, insomnio y estreñimiento también pueden surgir y durar algunos días o semanas. Contraindicaciones La dieta cetogénica está contraindicada para personas mayores de 65 años, niños y adolescentes, así como no se recomienda para mujeres embarazadas o que estén amamantando. Esta dieta también debe ser evitada por personas con riesgo aumentado de cetoadicosis, como diabéticos tipo 1, diabéticos tipo 2 no controlados, personas con pancreatitis, bajo peso, insuficiencia hepática, renal, problemas cardíacos, deficiencia primaria de carnitina, deficiencia de carnitina palmitoiltransferasa, deficiencia de carnitina translocasa, porfirias o deficiencia de piruvato quinasa. Las personas con piedras en la vesícula o que estén en tratamiento con medicamentos a base de cortisona solo deben seguir la dieta cetogénica bajo la orientación de un médico y con el seguimiento de un nutricionista. How can financial brands set themselves apart through visual storytelling? Our experts explain how.Learn MoreThe Motorsport Images Collections captures events from 1895 to today's most recent coverage.Discover The CollectionCurated, compelling, and worth your time. Explore our latest gallery of Editors' Picks.Browse Editors' FavoritesHow can financial brands set themselves apart through visual storytelling? Our experts explain how.Learn MoreThe Motorsport Images Collections captures events from 1895 to today's most recent coverage.Discover The CollectionCurated, compelling, and worth your time. Explore our latest gallery of Editors' Picks.Browse Editors' FavoritesHow can financial brands set themselves apart through visual storytelling? Our experts explain how.Learn MoreThe Motorsport Images Collections captures events from 1895 to today's most recent coverage.Discover The CollectionCurated, compelling, and worth your time. Explore our latest gallery of Editors' Picks.Browse Editors' FavoritesLa última que necesitas cuando estás empezando una dieta keto es tener que pensar continuamente en lo que debes o no debes comer. Aquí no voy a hablarte de los alimentos prohibidos en la dieta keto, sino de lo que si puedes disfrutar. En este post te contare cuáles son los alimentos permitidos en la dieta keto. Si quieres esta lista de alimentos permisos en la dieta cetogénica en pdf, para saber enseguida si eso que tienes delante lo puedes comer (o no), dime... ¿dónde te la mando? Aquí tienes una referencia rápida y completa de la gran mayoría de alimentos permitidos en la dieta cetogénica. Al seguir una dieta cetogénica, las grasas constituyen la gran mayoría de tus calorías. Estos alimentos te proporcionarán las grasas de calidad que necesitas. gr. carbos (netos)/100mlGrasa/100grAceite de aguacate099,3Aceite de coco100Aceite de oliva virgen extra100Aceite MCT099,3Aceites de semillas**OvarioAceites vegetales**Ovaria *El aceite MCT es un tipo de aceite que se extrae principalmente del aceite de coco o de palma. "MCT" significa triglicéridos de cadena media, que son más fáciles de digerir en comparación con los triglicéridos de cadena larga (como los que se encuentran en aguacates, aceite de oliva y frutos secos). Tu cuerpo puede convertir estos ácidos grasos de cadena media en cetonas, lo cual es útil para permanecer en cetosis. **Consumir en menor cantidad y siempre en crudo, ya que al calentarlos se oxidan, pierden sus propiedades y generan compuestos problemáticos. El contenido de grasa en estos aceites varía en función del tipo, pero oscilan entre 90 y 100gr/100ml. Tipo de grasagr. carbos (netos)/100gr gr. grasa/100grMantequilla*0,181,1Ghee**0100Manteca de cerdo0100Manteca de pata0100 *Preferiblemente orgánica y proveniente de vacas alimentadas con pasto, ya que contiene una mayor cantidad de CLA. Omega-3, vitaminas K2, A, D y E y minerales como selenio, magnesio, zinc o cobre. **Mantequilla que se ha clarificado, de forma que solo sólo queda la grasa. Fruto seco (crudo)gr. carbos (netos)/100gr gr. grasa/100grgr. proteína/100grAlmendras9,049,9321,1Avellanas7,260,7115Nueces7,065,2115,2Nueces de Brasil*4,267,114,3Nueces de macadamia*5,476,17,8Nueces pecanas*4,274,39,5Nueces Pili (Pili nuts)*4,079,510,8Piñones10,056,6713,7 *Estas cuatro son las más indicadas, ya que tienen niveles particularmente altos de grasa y bajos de carbohidratos. En la siguiente tabla te especifico la grasa que contiene cada tipo. El pescado también es una muy buena fuente de proteína, y el contenido oscila entre 22 y 39gr/100gr. La información sobre los alimentos prohibidos en la dieta keto, sino de lo que si puedes disfrutar. Pescadogr. carbos (netos)/100grgr. Grasa/100grAbadejo01,3Anchoas09,7Anguila014,9Arrenque017,8Atún06,3Bacalao019,6Boquerón 09,7Caballito06,3Carpas07,2Corvina05,2Esturión05,2Halibut01,6Lubina04,7Pargo01,7Percad01,9Pescadillo01,7Pez espada07,9Rape01,9Rodaballo03,8Salmón012,3Salmón ahumado04,4Salmónete04,9Sardina011,4Tilapia02,6Trucha08,5 Carbos (netos)/ud gr. grasa/udgr. proteína/ud1 Yema de huevo (20gr)0,64,53,11 Huevo entero (50gr)0,656 Si consumes carne roja o avos de corral, opta por opciones ecológicas alimentadas con pasto. La baja calidad de vida de los animales en la ganadería convencional, por numerosos motivos en los que no me voy a extender pero que están al alcance de cualquiera, hace que la carne sea de peor calidad. La carne de pasto, entre otras ventajas, contiene una mejor proporción de ácidos grasos omega-3/omega-6, y mayor cantidad de vitaminas antioxidantes. De la misma forma, si consumes huevos elige a poder ser huevos ecológicos o camperos (código 0 y o máximo 1). Ah, por cierto. Para recibirla, apúntate a mi lista aquí abajo (Apuntarse es gratis y rápido, darse de baja también) Ahora vamos con la proteína en la dieta keto. Recuerda que la dieta keto es moderada en proteína. gr. carbos (netos)/100grgr. grasa/100grgr. proteína/100grAlmeja5,11,925,6Bogavante0119Calamar3,11,415,6Cangrejo01,521Caracol de mar1,71,226,3Gamba0,20,324Langosta00,919,0Mejillones7,44,523,8Ostra7,32,17Pulpo4,42,129,8Sepia1,61,432,5Vieira5,40,820,5 Huevos Pescado Mantequillas de frutos secos (100% naturales, sin azúcares añadidos) Frutos secos Semillas Tempeh* Tofu** Miso*** * El tempeh son semillas de soja fermentadas con hongo rhizopus. Tiene tantas proteínas como la carne, y regenera la flora intestinal. Además, contiene vitamina B-12 y es fuente de calcio, fósforo y hierro. ** El tofu es un producto de soja rico en proteínas, bajo en grasas y rico en calcio y hierro. Está hecho de soja, agua y un agente coagulante (cuajo), y absorbe los sabores a través de especias, salsas y adobos. *** El miso es una pasta hecha con semillas de soja o cereales, y sal marina fermentada con el hongo koji. El miso es un ingrediente clave en la cocina japonesa, y se puede mezclar en salsas, aderezos, rebozados y sopas. gr. carbos (netos)/100grgr. grasa/100grgr. proteína/100grAlmeja5,11,925,6Bogavante0119Calamar3,11,415,6Cangrejo01,521Caracol de chumado60,4Salmónete04,9Sardina011,4Tilapia02,6Trucha08,5 Carbos (netos)/ud gr. grasa/udgr. proteína/ud1 Yema de huevo (20gr)0,64,53,11 Huevo entero (50gr)0,656 Si consumes carne roja o avos de corral, opta por opciones ecológicas alimentadas con pasto. La baja calidad de vida de los animales en la ganadería convencional, por numerosos motivos en los que no me voy a extender pero que están al alcance de cualquiera, hace que la carne sea de peor calidad. La carne de pasto, entre otras ventajas, contiene una mejor proporción de ácidos grasos omega-3/omega-6, y mayor cantidad de vitaminas antioxidantes. De la misma forma, si consumes huevos elige a poder ser huevos ecológicos o camperos (código 0 y o máximo 1). Ah, por cierto. Para recibirla, apúntate a mi lista aquí abajo (Apuntarse es gratis y rápido, darse de baja también) Ahora vamos con la proteína en la dieta keto. Recuerda que la dieta keto es moderada en proteína. gr. carbos (netos)/100grgr. grasa/100grgr. proteína/100grAlmeja5,11,925,6Bogavante0119Calamar3,11,415,6Cangrejo01,521Caracol de mar1,71,226,3Gamba0,20,324Langosta00,919,0Mejillones7,44,523,8Ostra7,32,17Pulpo4,42,129,8Sepia1,61,432,5Vieira5,40,820,5 Huevos Pescado Mantequillas de frutos secos (100% naturales, sin azúcares añadidos) Frutos secos Semillas Tempeh* Tofu** Miso*** * El tempeh son semillas de soja fermentadas con hongo rhizopus. Tiene tantas proteínas como la carne, y regenera la flora intestinal. Además, contiene vitamina B-12 y es fuente de calcio, fósforo y hierro. ** El tofu es un producto de soja rico en proteínas, bajo en grasas y rico en calcio y hierro. Está hecho de soja, agua y un agente coagulante (cuajo), y absorbe los sabores a través de especias, salsas y adobos. *** El miso es una pasta hecha con semillas de soja o cereales, y sal marina fermentada con el hongo koji. El miso es un ingrediente clave en la cocina japonesa, y se puede mezclar en salsas, aderezos, rebozados y sopas. gr. carbos (netos)/100grgr. grasa/100grgr. proteína/100grAlmeja5,11,925,6Bogavante0119Calamar3,11,415,6Cangrejo01,521Caracol de chumado60,4Salmónete04,9Sardina011,4Tilapia02,6Trucha08,5 Carbos (netos)/ud gr. grasa/udgr. proteína/ud1 Yema de huevo (20gr)0,64,53,11 Huevo entero (50gr)0,656 Si consumes carne roja o avos de corral, opta por opciones ecológicas alimentadas con pasto. La baja calidad de vida de los animales en la ganadería convencional, por numerosos motivos en los que no me voy a extender pero que están al alcance de cualquiera, hace que la carne sea de peor calidad. La carne de pasto, entre otras ventajas, contiene una mejor proporción de ácidos grasos omega-3/omega-6, y mayor cantidad de vitaminas antioxidantes. De la misma forma, si consumes huevos elige a poder ser huevos ecológicos o camperos (código 0 y o máximo 1). Ah, por cierto. Para recibirla, apúntate a mi lista aquí abajo (Apuntarse es gratis y rápido, darse de baja también) Ahora vamos con la proteína en la dieta keto. Recuerda que la dieta keto es moderada en proteína. gr. carbos (netos)/100grgr. grasa/100grgr. proteína/100grAlmeja5,11,925,6Bogavante0119Calamar3,11,415,6Cangrejo01,521Caracol de mar1,71,226,3Gamba0,20,324Langosta00,919,0Mejillones7,44,523,8Ostra7,32,17Pulpo4,42,129,8Sepia1,61,432,5Vieira5,40,820,5 Huevos Pescado Mantequillas de frutos secos (100% naturales, sin azúcares añadidos) Frutos secos Semillas Tempeh* Tofu** Miso*** * El tempeh son semillas de soja fermentadas con hongo rhizopus. Tiene tantas proteínas como la carne, y regenera la flora intestinal. Además, contiene vitamina B-12 y es fuente de calcio, fósforo y hierro. ** El tofu es un producto de soja rico en proteínas, bajo en grasas y rico en calcio y hierro. Está hecho de soja, agua y un agente coagulante (cuajo), y absorbe los sabores a través de especias, salsas y adobos. *** El miso es una pasta hecha con semillas de soja o cereales, y sal marina fermentada con el hongo koji. El miso es un ingrediente clave en la cocina japonesa, y se puede mezclar en salsas, aderezos, rebozados y sopas. gr. carbos (netos)/100grgr. grasa/100grgr. proteína/100grAlmeja5,11,925,6Bogavante0119Calamar3,11,415,6Cangrejo01,521Caracol de chumado60,4Salmónete04,9Sardina011,4Tilapia02,6Trucha08,5 Carbos (netos)/ud gr. grasa/udgr. proteína/ud1 Yema de huevo (20gr)0,64,53,11 Huevo entero (50gr)0,656 Si consumes carne roja o avos de corral, opta por opciones ecológicas alimentadas con pasto. La baja calidad de vida de los animales en la ganadería convencional, por numerosos motivos en los que no me voy a extender pero que están al alcance de cualquiera, hace que la carne sea de peor calidad. La carne de pasto, entre otras ventajas, contiene una mejor proporción de ácidos grasos omega-3/omega-6, y mayor cantidad de vitaminas antioxidantes. De la misma forma, si consumes huevos elige a poder ser huevos ecológicos o camperos (código 0 y o máximo 1). Ah, por cierto. Para recibirla, apúntate a mi lista aquí abajo (Apuntarse es gratis y rápido, darse de baja también) Ahora vamos con la proteína en la dieta keto. Recuerda que la dieta keto es moderada en proteína. gr. carbos (netos)/100grgr. grasa/100grgr. proteína/100grAlmeja5,11,925,6Bogavante0119Calamar3,11,415,6Cangrejo01,521Caracol de mar1,71,226,3Gamba0,20,324Langosta00,919,0Mejillones7,44,523,8Ostra7,32,17Pulpo4,42,129,8Sepia1,61,432,5Vieira5,40,820,5 Huevos Pescado Mantequillas de frutos secos (100% naturales, sin azúcares añadidos) Frutos secos Semillas Tempeh* Tofu** Miso*** * El tempeh son semillas de soja fermentadas con hongo rhizopus. Tiene tantas proteínas como la carne, y regenera la flora intestinal. Además, contiene vitamina B-12 y es fuente de calcio, fósforo y hierro. ** El tofu es un producto de soja rico en proteínas, bajo en grasas y rico en calcio y hierro. Está hecho de soja, agua y un agente coagulante (cuajo), y absorbe los sabores a través de especias, salsas y adobos. *** El miso es una pasta hecha con semillas de soja o cereales, y sal marina fermentada con el hongo koji. El miso es un ingrediente clave en la cocina japonesa, y se puede mezclar en salsas, aderezos, rebozados y sopas. gr. carbos (netos)/100grgr. grasa/100grgr. proteína/100grAlmeja5,11,925,6Bogavante0119Calamar3,11,415,6Cangrejo01,521Caracol de chumado60,4Salmónete04,9Sardina011,4Tilapia02,6Trucha08,5 Carbos (netos)/ud gr. grasa/udgr. proteína/ud1 Yema de huevo (20gr)0,64,53,11 Huevo entero (50gr)0,656 Si consumes carne roja o avos de corral, opta por opciones ecológicas alimentadas con pasto. La baja calidad de vida de los animales en la ganadería convencional, por numerosos motivos en los que no me voy a extender pero que están al alcance de cualquiera, hace que la carne sea de peor calidad. La carne de pasto, entre otras ventajas, contiene una mejor proporción de ácidos grasos omega-3/omega-6, y mayor cantidad de vitaminas antioxidantes. De la misma forma, si consumes huevos elige a poder ser huevos ecológicos o camperos (código 0 y o máximo 1). Ah, por cierto. Para recibirla, apúntate a mi lista aquí abajo (Apuntarse es gratis y rápido, darse de baja también) Ahora vamos con la proteína en la dieta keto. Recuerda que la dieta keto es moderada en proteína. gr. carbos (netos)/100grgr. grasa/100grgr. proteína/100grAlmeja5,11,925,6Bogavante0119Calamar3,11,415,6Cangrejo01,521Caracol de mar1,71,226,3Gamba0,20,324Langosta00,919,0Mejillones7,44,523,8Ostra7,32,17Pulpo4,42,129,8Sepia1,61,432,5Vieira5,40,820,5 Huevos Pescado Mantequillas de frutos secos (100% naturales, sin azúcares añadidos) Frutos secos Semillas Tempeh* Tofu** Miso*** * El tempeh son semillas de soja fermentadas con hongo rhizopus. Tiene tantas proteínas como la carne, y regenera la flora intestinal. Además, contiene vitamina B-12 y es fuente de calcio, fósforo y hierro. ** El tofu es un producto de soja rico en proteínas, bajo en grasas y rico en calcio y hierro. Está hecho de soja, agua y un agente coagulante (cuajo), y absorbe los sabores a través de especias, salsas y adobos. *** El miso es una pasta hecha con semillas de soja o cereales, y sal marina fermentada con el hongo koji. El miso es un ingrediente clave en la cocina japonesa, y se puede mezclar en salsas, aderezos, rebozados y sopas. gr. carbos (netos)/100grgr. grasa/100grgr. proteína/100grAlmeja5,11,925,6Bogavante0119Calamar3,11,415,6Cangrejo01,521Caracol de chumado60,4Salmónete04,9Sardina011,4Tilapia02,6Trucha08,5 Carbos (netos)/ud gr. grasa/udgr. proteína/ud1 Yema de huevo (20gr)0,64,53,11 Huevo entero (50gr)0,656 Si consumes carne roja o avos de corral, opta por opciones ecológicas alimentadas con pasto. La baja calidad de vida de los animales en la ganadería convencional, por numerosos motivos en los que no me voy a extender pero que están al alcance de cualquiera, hace que la carne sea de peor calidad. La carne de pasto, entre otras ventajas, contiene una mejor proporción de ácidos grasos omega-3/omega-6, y mayor cantidad de vitaminas antioxidantes. De la misma forma, si consumes huevos elige a poder ser huevos ecológicos o camperos (código 0 y o máximo 1). Ah, por cierto. Para recibirla, apúntate a mi lista aquí abajo (Apuntarse es gratis y rápido, darse de baja también) Ahora vamos con la proteína en la dieta keto. Recuerda que la dieta keto es moderada en proteína. gr. carbos (netos)/100grgr. grasa/100grgr. proteína/100grAlmeja5,11,925,6Bogavante0119Calamar3,11,415,6Cangrejo01,521Caracol de mar1,71,226,3Gamba0,20,324Langosta00,919,0Mejillones7,44,523,8Ostra7,32,17Pulpo4,42,129,8Sepia1,61,432,5Vieira5,40,820,5 Huevos Pescado Mantequillas de frutos secos (100% naturales, sin azúcares añadidos) Frutos secos Semillas Tempeh* Tofu** Miso*** * El tempeh son semillas de soja fermentadas con hongo rhizopus. Tiene tantas proteínas como la carne, y regenera la flora intestinal. Además, contiene vitamina B-12 y es fuente de calcio, fósforo y hierro. ** El tofu es un producto de soja rico en proteínas, bajo en grasas y rico en calcio y hierro. Está hecho de soja, agua y un agente coagulante (cuajo), y absorbe los sabores a través de especias, salsas y adobos. *** El miso es una pasta hecha con semillas de soja o cereales, y sal marina fermentada con el hongo koji. El miso es un ingrediente clave en la cocina japonesa, y se puede mezclar en salsas, aderezos, rebozados y sopas. gr. carbos (netos)/100grgr. grasa/100grgr. proteína/100grAlmeja5,11,925,6Bogavante0119Calamar3,11,415,6Cangrejo01,521Caracol de chumado60,4Salmónete04,9Sardina011,4Tilapia02,6Trucha08,5 Carbos (netos)/ud gr. grasa/udgr. proteína/ud1 Yema de huevo (20gr)0,64,53,11 Huevo entero (50gr)0,656 Si consumes carne roja o avos de corral, opta por opciones ecológicas alimentadas con pasto. La baja calidad de vida de los animales en la ganadería convencional, por numerosos motivos en los que no me voy a extender pero que están al alcance de cualquiera, hace que la carne sea de peor calidad. La carne de pasto, entre otras ventajas, contiene una mejor proporción de ácidos grasos omega-3/omega-6, y mayor cantidad de vitaminas antioxidantes. De la misma forma, si consumes huevos elige a poder ser huevos ecológicos o camperos (código 0 y o máximo 1). Ah, por cierto. Para recibirla, apúntate a mi lista aquí abajo (Apuntarse es gratis y rápido, darse de baja también) Ahora vamos con la proteína en la dieta keto. Recuerda que la dieta keto es moderada en proteína. gr. carbos (netos)/100grgr. grasa/100grgr. proteína/100grAlmeja5,11,925,6Bogavante0119Calamar3,11,415,6Cangrejo01,521Caracol de mar1,71,226,3Gamba0,20,324Langosta00,919,0Mejillones7,44,523,8Ostra7,32,17Pulpo4,42,129,8Sepia1,61,432,5Vieira5,40,820,5 Huevos Pescado Mantequillas de frutos secos (100% naturales, sin azúcares añadidos) Frutos secos Semillas Tempeh* Tofu** Miso*** * El tempeh son semillas de soja fermentadas con hongo rhizopus. Tiene tantas proteínas como la carne, y regenera la flora intestinal. Además, contiene vitamina B-12 y es fuente de calcio, fósforo y hierro. ** El tofu es un producto de soja rico en proteínas, bajo en grasas y rico en calcio y hierro. Está hecho de soja, agua y un agente coagulante (cuajo), y absorbe los sabores a través de especias, salsas y adobos. *** El miso es una pasta hecha con semillas de soja o cereales, y sal marina fermentada con el hongo koji. El miso es un ingrediente clave en la cocina japonesa, y se puede mezclar en salsas, aderezos, rebozados y sopas. gr. carbos (netos)/100grgr. grasa/100grgr. proteína/100grAlmeja5,11,925,6Bogavante0119Calamar3,11,415,6Cangrejo01,521Caracol de chumado60,4Salmónete04,9Sardina011,4Tilapia02,6Trucha08,5 Carbos (netos)/ud gr. grasa/udgr. proteína/ud1 Yema de huevo (20gr)0,64,53,11 Huevo entero (50gr)0,656 Si consumes carne roja o avos de corral, opta por opciones ecológicas alimentadas con pasto. La baja calidad de vida de los animales en la ganadería convencional, por numerosos motivos en los que no me voy a extender pero que están al alcance de cualquiera, hace que la carne sea de peor calidad. La carne de pasto, entre otras ventajas, contiene una mejor proporción de ácidos grasos omega-3/omega-6, y mayor cantidad de vitaminas antioxidantes. De la misma forma, si consumes huevos elige a poder ser huevos ecológicos o camperos (código 0 y o máximo 1). Ah, por cierto. Para recibirla, apúntate a mi lista aquí abajo (Apuntarse es gratis y rápido, darse de baja también) Ahora vamos con la proteína en la dieta keto. Recuerda que la dieta keto es moderada en proteína. gr. carbos (netos)/100grgr. grasa/100grgr. proteína/100grAlmeja5,11,925,6Bogavante0119Calamar3,11,415,6Cangrejo01,521Caracol de mar1,71,226,3Gamba0,20,324Langosta00,919,0Mejillones7,44,523,8Ostra7,32,17Pulpo4,42,129,8Sepia1,61,432,5Vieira5,40,820,5 Huevos Pescado Mantequillas de frutos secos (100% naturales, sin azúcares añadidos) Frutos secos Semillas Tempeh* Tofu** Miso*** * El tempeh son semillas de soja fermentadas con hongo rhizopus. Tiene tantas proteínas como la carne, y regenera la flora intestinal. Además, contiene vitamina B-12 y es fuente de calcio, fósforo y hierro. ** El tofu es un producto de soja rico en proteínas, bajo en grasas y rico en calcio y hierro. Está hecho de soja, agua y un agente coagulante (cuajo), y absorbe los sabores a través de especias, salsas y adobos. *** El miso es una pasta hecha con semillas de soja o cereales, y sal marina fermentada con el hongo koji. El miso es un ingrediente clave en la cocina japonesa, y se puede mezclar en salsas, aderezos, rebozados y sopas. gr. carbos (netos)/100grgr. grasa/100grgr. proteína/100grAlmeja5,11,925,6Bogavante0119Calamar3,11,415,6Cangrejo01,521Caracol de chumado60,4Salmónete04,9Sardina011,4Tilapia02,6Trucha08,5 Carbos (netos)/ud gr. grasa/udgr. proteína/ud1 Yema de huevo (20gr)0,64,53,11 Huevo entero (50gr)0,656 Si consumes carne roja o avos de corral, opta por opciones ecológicas alimentadas con pasto. La baja calidad de vida de los animales en la ganadería convencional, por numerosos motivos en los que no me voy a extender pero que están al alcance de cualquiera, hace que la carne sea de peor calidad. La carne de pasto, entre otras ventajas, contiene una mejor proporción de ácidos grasos omega-3/omega-6, y mayor cantidad de vitaminas antioxidantes. De la misma forma, si consumes huevos elige a poder ser huevos ecológicos o camperos (código 0 y o máximo 1). Ah, por cierto. Para recibirla, apúntate a mi lista aquí abajo (Apuntarse es gratis y rápido, darse de baja también) Ahora vamos con la proteína en la dieta keto. Recuerda que la dieta keto es moderada en proteína. gr. carbos (netos)/100grgr. grasa/100grgr. proteína/100grAlmeja5,11,925,6Bogavante0119Calamar3,11,415,6Cangrejo01,521Caracol de mar1,71,226,3Gamba0,20,324Langosta00,919,0Mejillones7,44,523,8Ostra7,32,17Pulpo4,42,129,8Sepia1,61,432,5Vieira5,40,820,5 Huevos Pescado Mantequillas de frutos secos (100% naturales, sin azúcares añadidos) Frutos secos Semillas Tempeh* Tofu** Miso*** * El tempeh son semillas de soja fermentadas con hongo rhizopus. Tiene tantas proteínas como la carne, y regenera la flora intestinal. Además, contiene vitamina B-12 y es fuente de calcio, fósforo y hierro. ** El tofu es un producto de soja rico en proteínas, bajo en grasas y rico en calcio y hierro. Está hecho de soja, agua y un agente coagulante (cuajo), y absorbe los sabores a través de especias, salsas y adobos. *** El miso es una pasta hecha con semillas de soja o cereales, y sal marina fermentada con el hongo koji. El miso es un ingrediente clave en la cocina japonesa, y se puede mezclar en salsas, aderezos, rebozados y sopas. gr. carbos (netos)/100grgr. grasa/100grgr. proteína/100grAlmeja5,11,925,6Bogavante0119Calamar3,11,415,6Cangrejo01,521Caracol de chumado60,4Salmónete04,9Sardina011,4Tilapia02,6Trucha08,5 Carbos (netos)/ud gr. grasa/udgr. proteína/ud1 Yema de huevo (20gr)0,64,53,11 Huevo entero (50gr)0,656 Si consumes carne roja o avos de corral, opta por opciones ecológicas alimentadas con pasto. La baja calidad de vida de los animales en la ganadería convencional, por numerosos motivos en los que no me voy a extender pero que están al alcance de cualquiera, hace que la carne sea de peor calidad. La carne de pasto, entre otras ventajas, contiene una mejor proporción de ácidos grasos omega-3/omega-6, y mayor cantidad de vitaminas antioxidantes. De la misma forma, si consumes huevos elige a poder ser huevos ecológicos o camperos (código 0 y o máximo 1). Ah, por cierto. Para recibirla, apúntate a mi lista aquí abajo (Apuntarse es gratis y rápido, darse de baja también) Ahora vamos con la proteína en la dieta keto. Recuerda que la dieta keto es moderada en proteína. gr. carbos (netos)/100grgr. grasa/100grgr. proteína/100grAlmeja5,11,925,6Bogavante0119Calamar3,11,415,6Cangrejo01,521Caracol de mar1,71,226,3Gamba0,20,324Langosta00,919,0Mejillones7,44,523,8Ostra7,32,17Pulpo4,42,129,8Sepia1,61,432,5Vieira5,40,820,5 Huevos Pescado Mantequillas de frutos secos (100% naturales, sin azúcares añadidos) Frutos secos Semillas Tempeh* Tofu** Miso*** * El tempeh son semillas de soja fermentadas con hongo rhizopus. Tiene tantas proteínas como la carne, y regenera la flora intestinal. Además, contiene vitamina B-12 y es fuente de calcio, fósforo y hierro. ** El tofu es un producto de soja rico en proteínas, bajo en grasas y rico en calcio y hierro. Está hecho de soja, agua y un agente coagulante (cuajo), y absorbe los sabores a través de especias, salsas y adobos. *** El miso es una pasta hecha con semillas de soja o cereales, y sal marina fermentada con el hongo koji. El miso es un ingrediente clave en la cocina japonesa, y se puede mezclar en salsas, aderezos, rebozados y sopas. gr. carbos (netos)/100grgr. grasa/100grgr. proteína/100grAlmeja5,11,925,6Bogavante0119Calamar3,11,415,6Cangrejo01,521Caracol de chumado60,4Salmónete04,9Sardina011,4Tilapia02,6Trucha08,5 Carbos (netos)/ud gr. grasa/udgr. proteína/ud1 Yema de huevo (20gr)0,64,53,11 Huevo entero (50gr)0,656 Si consumes carne roja o avos de corral, opta por opciones ecológicas alimentadas con pasto. La baja calidad de vida de los animales en la ganadería convencional, por numerosos motivos en los que no me voy a extender pero que están al alcance de cualquiera, hace que la carne sea de peor calidad. La carne de pasto, entre otras ventajas, contiene una mejor proporción de ácidos grasos omega-3/omega-6, y mayor cantidad de vitaminas antioxidantes. De la misma forma, si consumes huevos elige a poder ser huevos ecológicos o camperos (código 0 y o máximo 1). Ah, por cierto. Para recibirla, apúntate a mi lista aquí abajo (Apuntarse es gratis y rápido, darse de baja también) Ahora vamos con la proteína en la dieta keto. Recuerda que la dieta keto es moderada en proteína. gr. carbos (netos)/100grgr. grasa/100grgr. proteína/100grAlmeja5,11,925,6Bogavante0119Calamar3,11,415,6Cangrejo01,521Caracol de mar1,71,226,3Gamba0,20,324Langosta00,919,0Mejillones7,44,523,8Ostra7,32,17Pulpo4,42,129,8Sepia1,61,432,5Vieira5,40,820,5 Huevos Pescado Mantequillas de frutos secos (100% naturales, sin azúcares añadidos) Frutos secos Semillas Tempeh* Tofu** Miso*** * El tempeh son semillas de soja fermentadas con hongo rhizopus. Tiene tantas proteínas como la carne, y regenera la flora intestinal. Además, contiene vitamina B-12 y es fuente de calcio, fósforo y hierro. ** El tofu es un producto de soja rico en proteínas, bajo en grasas y rico en calcio y hierro. Está hecho de soja, agua y un agente coagulante (cuajo), y absorbe los sabores a través de especias, salsas y adobos. *** El miso es una pasta hecha con semillas de soja o cereales, y sal marina fermentada con el hongo koji. El miso es un ingrediente clave en la cocina japonesa, y se puede mezclar en salsas, aderezos, rebozados y sopas. gr. carbos (netos)/100grgr. grasa/100grgr. proteína/100grAlmeja5,11,925,6Bogavante0119Calamar3,11,415,6Cangrejo01,521Caracol de chumado60,4Salmónete04,9Sardina011,4Tilapia02,6Trucha08,5 Carbos (netos)/ud gr. grasa/udgr. proteína/ud1 Yema de huevo (20gr)0,64,53,11 Huevo entero (50gr)0,656 Si consumes carne roja o avos de corral, opta por opciones ecológicas alimentadas con pasto. La baja calidad de vida de los animales en la ganadería convencional, por numerosos motivos en los que no me voy a extender pero que están al alcance de cualquiera, hace que la carne sea de peor calidad. La carne de pasto, entre otras ventajas, contiene una mejor proporción de ácidos grasos omega-3/omega-6, y mayor cantidad de vitaminas antioxidantes. De la misma forma, si consumes huevos elige a poder ser huevos ecológicos o camperos (código 0 y o máximo 1). Ah, por cierto. Para recibirla, apúntate a mi lista aquí abajo (Apuntarse es gratis y rápido, darse de baja también) Ahora vamos con la proteína en la dieta keto. Recuerda que la dieta keto es moderada en proteína. gr. carbos (netos)/100grgr. grasa/100grgr. proteína/100grAlmeja5,11,925,6Bogavante0119Calamar3,11,415,6Cangrejo01,521Caracol de mar1,71,226,3Gamba0,20,324Langosta00,919,0Mejillones7,44,523,8Ostra7,32,17Pulpo4,42,129,8Sepia1,61,432,5Vieira5,40,820,5 Huevos Pescado Mantequillas de frutos secos (100% naturales, sin azúcares añadidos) Frutos secos Semillas Tempeh* Tofu** Miso*** * El tempeh son semillas de soja fermentadas con hongo rhizopus. Tiene tantas proteínas como la carne, y regenera la flora intestinal. Además, contiene vitamina B-12 y es fuente de calcio, fósforo y hierro. ** El tofu es un producto de soja rico en proteínas, bajo en grasas y rico en calcio y hierro. Está hecho de soja, agua y un agente coagulante (cuajo), y absorbe los sabores a través de especias, salsas y adobos. *** El miso es una pasta hecha con semillas de soja o cereales, y sal marina fermentada