



KETO

**TODO LO QUE
DEBES SABER
ANTES DE
COMENZAR.**

Más que una dieta, un estilo de vida.



Bienvenida y gracias por descargar esta guía de alimentación Keto.

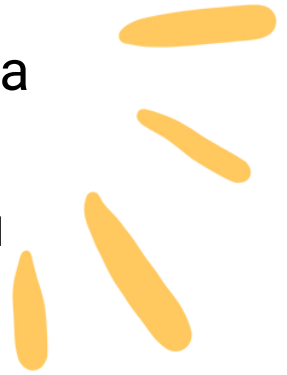
Has dado tu primer gran paso, buscar información para acompañar tus deseos de un gran cambio en tu estilo de alimentación y vida.

Así que quiero presentarme y guiarte por este recorrido de vida.



¿Quién SOY?

Una mujer que a sus 40+ inicio una búsqueda de salud ante cambios inesperados que la alejaban de su concepto de bienestar.



Asesor en nutrición holística y especialista en dieta cetogénica (keto) y ayuno.



Practicante de Keto y amante de creaciones keto en la cocina



Creadora de Mywholisticway y el Programa ketobienestar



Si estás aquí y descargarte esta guía es porque ya estás decidida a dar un paso al frente y cambiar tu estilo de vida.

Te felicito, estas en el lugar correcto. Me encantaría que empieces por entender que el cambio que inicias hoy apoyado en esta guía te acerca hacia lo que se denomina la **alimentación originaria**.

Ojalá esta guía te inspire a entender que Keto no es una dieta de moda sino un estilo de vida, que puedes llenarla de recetas caseras fáciles y deliciosas y que puedes adaptarla a lo largo de tu evolución.

La intención con esta guía es darte un paso a paso para que de manera organizada puedas iniciar esos cambios y en poco tiempo puedas disfrutar de los principales beneficios que van más allá de la pérdida de peso.

Recuperarás energías y la calidad de vida y tu bienestar de salud.

ACERCA DE ESTA GUIA



IMPORTANTE

ESTA GUÍA NO ES UN SUSTITUTO DE TU MÉDICO

- Es importante que antes de iniciar cualquier cambio en tu estilo de alimentación tomes en consideración que debes tener muy claro tus recomendaciones médicas.
- Si bien es cierto todo lo que está aquí es comida natural y sana. No modifiques ninguna medicación indicada ni tampoco antepongas estas recomendaciones al plan que tengas de tu médico.
- No sigas esta guía si padeces de alguna enfermedad crónica o condición grave.
- Por ningún concepto la practiques sin supervisión médica si padeces de diabetes tipo 1, si eres menor de edad o estás embarazada o lactando.
- Conocer el estado de salud y apoyarse en médicos o especialistas en nutrición siempre será una mejor opción para saber que los cambios se orientan a mejorar salud y bienestar.



¿QUÉ ES LA DIETA KETO?

“Cetogénica diet”, “keto diet” traducida al español como dieta cetogénica o dieta keto.

Sí, cetogénica y keto son lo mismo.

Es un estilo de alimentación, típicamente baja en carbohidratos y alto en grasas cuando se la compara con el estilo estándar de dieta americana.

Busca llevar al cuerpo a un proceso de adaptación de forma tal que pueda hacer un cambio de su fuente primaria de energía proveniente de carbohidratos y glucosa a las grasas y los cuerpos cetónicos como fuente alternativa de energía o combustible.



BENEFICIOS

Una dieta keto bien formulada genera un proceso de adaptación metabólico que al incrementar la oxidación de grasas, puede apoyar mejoras en la composición corporal del cuerpo, pero también salud en general y hasta longevidad.

Aunque su origen como aplicación nutricional se remonta a 1920 con finalidades meramente terapéuticas en el tratamiento de la condición de epilepsia, la ciencia la ha mantenido en la investigación y muchos hemos optado por su uso como un estilo de vida del que podamos beneficiarnos para apoyar salud y bienestar

Como la lleves a la práctica es determinante para su éxito y sostenibilidad.

Al bajar la ingesta de carbohidratos, el cuerpo busca oxidar las grasas de tu cuerpo para transformarla en energía, entrando en un proceso denominado **CETOSIS** y produciendo **CUERPOS CETÓNICOS** que son una fuente alternativa de energía limpia y muy eficaz.

70% de tus calorías en forma de grasas

20-25% de tus calorías en forma de proteína

5-10% en forma de carbohidratos

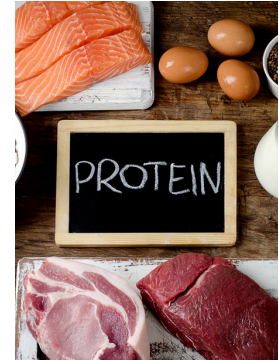
MITOS QUE DEBEMOS ACLARAR

- La dieta Keto es peligrosa. No, como cualquier cambio en estilo de nutrición, debe estar acompañado de información y una evaluación mínima previa para saber cuál es tu estado de salud. Algunas condiciones muy específicas podrían no ser idóneas para un keto terapéutico.
- Es una dieta que puede elevar el colesterol. No, la data científica nos reitera que solo un 15% aproximadamente del colesterol es producto de los alimentos que ingerimos. Por ende, los alimentos NO son los culpables de nuestro colesterol. Más bien el estilo de vida y la mezcla de este con ingredientes como grasas malas o excesos de azúcares y comidas ultraprocesadas.
- Algunas condiciones requieren acompañamiento. Sí, un keto terapéutico y en su versión estándar de la dieta en personas con ciertas condiciones si requieren supervisión médica. Si padeces diabetes u otra enfermedad, la sugerencia es que no la hagas solo y siempre bajo supervisión de tu médico y asesor de nutrición.
- Así mismo, mujeres embarazadas o lactando deben abstenerse de hacer cambios en estas etapas. Así mismo, personas con desórdenes alimenticios no deben introducir dietas específicas sin acompañamiento terapéutico.

Algunas sugerencias por categorías de ingredientes

Proteínas

- Carnes (preferiblemente rojas y de pastoreo)
- Tocino o puerco de calidad. Sin azúcar añadida.
- Caldos de huesos de res o pollo.
- Pescados y Mariscos. Azules y siempre salvajes es decir no criados en espacios confinados o granjas.
- Huevos (orgánicos, de pastoreo, criados en libertad).
- Lácteos (bien seleccionados y en poca cantidad).
- Quesos madurados (pecorino, parmesano, brie, cabra, feta, cabra). En poca cantidad.
- Yogures orgánicos, con grasa, naturales, sin sabores añadidos y griego de ser posible/ Kéfir.



Grasas

- Mantequilla de pastoreo, orgánica
- Mantequilla ghee
- Aceite de oliva
- Aceite de coco
- Aceite de aguacate
- Aceite MCT
- Aguacate
- Frutos Secos



Los Carbohidratos que NO tienen que faltar en un keto.

Berros
Ajo porros
Pepino
Cebollin/Green
Onios/ Lechuga
Romana/Arugula/Celery / Apio
España
Kale
Espinaca
Col lisa
Coles de bruselas/Repollo
Perejil
Calabacín
Brócoli
Bok Choy
Coliflor
Acelgas
Coliflor
Acelgas

Seeweed / Wakame
Vainitas,
Vainitas planas
Endivias
Pimentones
Ajos
Aceitunas Verdes
Cilantro
Diente de león
Cebolla
Berenjena
Radish-Nabo
Spaghetti Squash
Hojas de betabel
Cilantro
Espárragos
Alcachofas
Zucchini
Verde/Calabacín
Brócoli
Bok Choy



No incluir tubérculos: papas/papas dulces /""Sweet potatoes""
remolacha, zanahoria, etc.

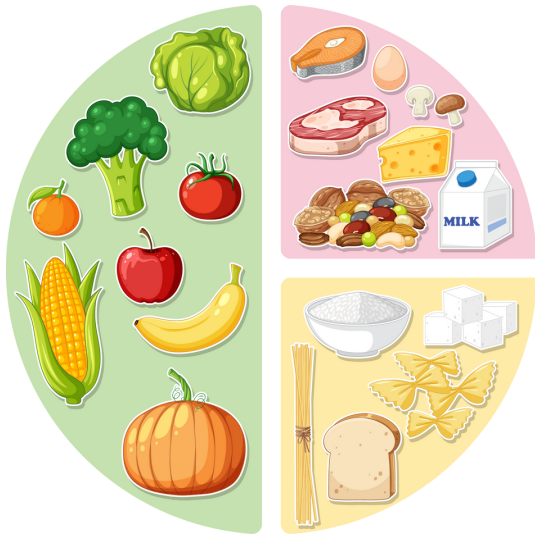
Las frutas en Keto

No se trata de satanizar alimentos. Pero en una alimentación cetogenica/keto hay ciertas frutas y cantidades que se deben consumir de preferencia para apoyar la ingesta de alimentos bajos en carbohidratos y azúcares naturales.

- **Frambuesas**
- **Moras**
- **Fresas**
- **Arándanos**
- **Aguacates/palta.**
- **Tomates**
- **Coco**
- **Granada**
- **limón**



¿Cuánto puedo comer en dieta Keto?



MACRONUTRIENTES

La importancia de los macronutrientes, mejor conocidos como los “MACROS” que son la manera grande como nos alimentamos: proteínas, grasas y carbohidratos.

Proteínas: Como las llamo yo los ladrillos de la CASA. De este macronutriente dependen muchas cosas pero sobretodo la formación y reparación del tejido muscular.

Carbohidratos: Encargados de proveer al cuerpo de energía rápida. Pero además bien seleccionados una fuente de fibra que juega un rol importante en el balance hormonal y la salud digestiva.

Grasas: Aun cuando solemos asociarlas con ingredientes nocivos, las cosas en la ciencia han cambiado y hoy en día sabemos que su buena selección cumple varios roles en la salud y bienestar. Pero además es materia prima para una segunda fuente de energía óptima para el funcionamiento del cuerpo.



¿Cómo se calculan los macros?

Responsable, es decir, que si tu necesidad es la de una dieta keto estándar o terapéutica para acompañar un problema puntual de salud, lo recomendable es buscar la ayuda de un especialista para que tu cálculo y proceso de seguimiento sea cuidadosa y exacto.

Sí, por el contrario, quieres simplemente probar y crees que puedes trabajar con medidas aproximadas, entonces puedes recurrir a los “Apps” disponibles para alimentarlos durante el día con la data y ellos harán el cálculo por ti.

Tu data específica de requerimientos de macros necesitará de información personalizada en relación con tu altura, peso, medida, actividad física, así como género.



Algunos ingredientes que nos pueden complicar los cambios

- Productos con azúcar y procesados: azúcar, miel de abeja, agave, jarabes, siropes, panes y galletas.
- Papas fritas, "snacks" y/o meriendas comerciales.
- Aceites vegetales (maíz, canola, soja)
- Salsas elaboradas y comercializadas: salsa de tomate, soja, mayonesa con excepción de marcas elaboradas con aceite de aguacate.
- Todas las bebidas comerciales como jugos, energéticas, colas o sodas.
- Bebidas achocolatadas de cacao o cremas industriales.
- Todos los Cereales y sus derivados, como cereales de caja (para desayuno).
- Panes comerciales hechos a base de harinas tradicionales y granos y/o cereales, tortas y tostadas.
- Harinas y levaduras que no provengan de coco, almendras, frutos secos.
- Barras de cereal o energéticas de supermercado.
- Ningún alimento con levaduras.
- Arroz, pastas, cervezas, avena, super granos como la quinoa.
- Legumbres ni granos como: Lentejas, garbanzos, frijoles, edamames.



La Gripe Keto, qué es y como superarla rápido.

Sí, es posible que en tu primera semana puedas sentir los efectos de la llamada “KETO flu” o Gripe KETO.

No es más que una serie de síntomas que puedes o no experimentar durante la adaptación que vas a experimentar. No siempre se presentan todos ni siquiera son tan severos en algunas personas y en todo caso son pasajeros. Solo deberás seguir algunas recomendaciones para reponer minerales que se desbalancean por el cambio en la alimentación.

AQUÍ TE ENUMERO SUS SÍNTOMAS

1. **Dolores de cabeza**
2. **Cansancio /Fatiga**
3. **Cambio de humor, tendencia a irritarte o molestarte**
4. **Deseo incontrolados por comer dulce.**



Lo que debes saber... Para manejarlo mejor

**Incluye mucha agua con una pizca de sal.
De esta manera mantendrás en niveles
acordes tu hidratación y tus electrolitos.**

Los primeros días que iniciamos una alimentación cetogénica / keto perdemos mucha agua debido a la baja ingesta de carbohidratos. Es por ello que quizás empieces a notar que orinas con más frecuencia y que te desinflamas en los primeros días. Es normal y lo esperado.



**Estás eliminando líquido retenido, pero
también perdiendo sales minerales
(sodio, potasio, etc.) y estos síntomas son
un reflejo de ello.**

No te preocupes, es normal, se puede atenuar y pasará. Sigue las recomendaciones de hidratación.

QUÉ HACER CON TUS DESEOS POR EL AZÚCAR

Durante la primera semana, no te obsesiones, no te exijas al extremo de querer abandonar por ser poco flexible.

Esta sensación pasará, así que trata de aguantar porque en solo días será un recuerdo. Siempre y cuando estés incluyendo valor nutricional.

La solución: incluir "recursos de grasa" o mini postres keto al finalizar la comida, también conocidos como "FAT BOMBS"

No los uses como "snacks" sino como un cierre a tu comida principal. En "Keto" idealmente no hay snacks/meriendas entre comidas.

Estos "pequeños recursos" no deben pasar de un tamaño pequeño. (2 onzas)

Si te sirven de ayuda, úsalos, si puedes evitarlos, hazlo. Estos "pequeños recursos" de 2 oz no cuentan como grasa adicional, pero si sobrepasas su consumo pueden retrasar tus resultados.



Como alimentarnos en Keto



Es importante subrayar que en alimentación "keto" el número de comidas es tan relevante como entender que mientras nos adaptamos, al número ideal de comidas, estará idealmente en 3 y preferiblemente tampoco habrá comidas entre comidas o al menos eso intentamos cuando comemos suficiente y nos hidratamos bien.

Sé paciente recuerda que estamos llevando al cuerpo muchas veces de comer 5-6 veces al día a una reeducación total.

Poco a poco y en la medida que van ingresando valor nutricional a tu estilo de alimentación y menos obsesión por calorías, muchas veces "vacías" tu cuerpo se irá adaptando.





TE TRAIGO MUY BUENAS NOTICIAS

Tus niveles de inflamación en la primera semana empezarán a dar sus señales de mejoría.

- Anillos que entran y salen con facilidad
- Manos y Pies deshinchados
- Caras menos hinchadas o embotadas
- Bolsas debajo de ojos que empiezan a ceder
- Hasta cinturas de pantalones y faldas que aprietan menos.

**Todo es producto de un proceso desinflamatorio, que empieza a mostrarse. No te angusties si aun tu balanza no lo refleja.
PACIENCIA.**

En algunos casos bastará una semana para empezar a sentir menos hambre, quizás dos, pero eso llega será la muestra de una regularización hormonal total.

Uno de los grandes beneficios de este estilo de alimentación.

Que esperar con estos cambios...




MÁS ENERGÍA
MÁS VITALIDAD
MENOS ANTOJOS
MEJOR RELACION CON
LA COMIDA

Para sentirte mejor posiblemente pases por unos días "no muy cómodos", pero en un abrir y cerrar de ojos habrá valido la pena.



My
WHOLISTIC
Way

A close-up portrait of a woman with long, wavy blonde hair and blue eyes, smiling warmly. She is wearing a bright yellow sweater. The background is dark and out of focus.

Maryleo Rodríguez
Asesora de Nutrición
Holística Certificada
en Alimentación
Cetogenica y Ayuno
Intermitente

A green rectangular box containing the logo for 'My WHOLISTIC Way'. The word 'My' is in a small, white, handwritten font above 'WHOLISTIC', which is in a larger, white, bold, sans-serif font. 'Way' is in a white, cursive font below 'WHOLISTIC'.

My
WHOLISTIC
Way

La intención de una alimentación cetogénica es volver a la dieta originaria del ser humano.

Así que será necesario hacer algunos cambios para asegurarnos que recuperaremos, salud y nuestro peso ideal pero también que ganaremos mucha energía.

En la Alimentación Cetogénica nos enfocamos en Nutrientes y no en calorías.
Nos enfocamos en modificar la distribución de macro nutrientes basados en su valor nutricional.



Espero que esta guía sea la inspiración necesaria para iniciar un camino de salud y bienestar.

Que con esta guía te transmita que:

- La dieta keto no es tanto una dieta como un estilo de vida.
- Que cada uno de nosotros es diferente y que nunca olvides que debes escuchar a tu cuerpo.
- Que si llegas a la dieta keto para hacerlo estilo de vida estará bien hacerla en etapas y poder disfrutar de la flexibilidad metabólica que su aplicación estructurada te brindará.

No pares aquí sigue investigando y recuerda que no somos seres humanos rígidos, que nuestro cuerpo y necesidades evolucionan y con ellos nuestros estilos de vida y alimentación.



Mywholisticway. Prohibida su distribución y/o venta. Enero 2024. Esta guía tiene fines informativos únicamente y no es un sustituto de recomendaciones médicas o nutricionales.