

¿QUÉ ES LA DIETA KETO?



La dieta keto es una dieta basada principalmente en el **consumo de proteínas y grasas** y un porcentaje muy pequeño de carbohidratos.

Con ella, el cuerpo **utiliza las grasas como combustible** ya que conduce más fácilmente en el estado de cetosis.

¿QUÉ ES LA CETOSIS?

La cetosis es el proceso por el cual el organismo pasa de utilizar como fuente de energía los hidratos de carbono presentes en el cuerpo a usar las **reservas de grasa** como su principal combustible.

La dieta keto no es una dieta cetogénica estricta, por lo que no pone en riesgo la salud de quien la realiza. Por ello, no necesita un control médico.

BENEFICIOS DE LA DIETA KETO PROTEIN



No produce sensación de hambre (efecto saciante)



Ayuda a bajar de peso gracias a la quema de grasas



Contribuye al mantenimiento de la masa muscular gracias al mayor consumo de proteínas



Evita el envejecimiento prematuro porque estimula la producción de colágeno



Ayuda a mantener estables los niveles de colesterol y azúcar en sangre



Mejora la digestión y la absorción de los nutrientes gracias al aporte de fibra

¿CÓMO DISTRIBUYO LOS NUTRIENTES?



ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS

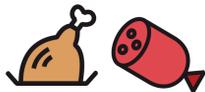


BAJO CONTENIDO DE CARBOHIDRATOS



GRASAS LIBRES

¿QUÉ ALIMENTOS PUEDO COMER?



TODO TIPO DE CARNES



PESCADO Y MARISCOS



VERDURAS DE HOJA VERDE Y BAJAS EN CARBOHIDRATOS

(calabacín, pepino, pimientos, tomate...)



LÁCTEOS BAJOS EN CARBOHIDRATOS



FRUTAS ÁCIDAS

(como los cítricos o los frutos rojos)



FRUTOS SECOS Y SEMILLAS, CRUDOS O TOSTADOS

(excepto los que son altos en carbohidratos)

ADEMÁS...

Se puede utilizar el **aceite de coco** rico en MCT para la elaboración de repostería, guisos o recetas a la plancha o al horno.

