



# Easy KETO

A PRACTICAL GUIDE TO THE KETO DIET  
INCLUDING KETO RECIPES AND MEAL PLANS  
FOR BEGINNERS



## **Descargo de responsabilidad**

Este libro electrónico se ha redactado únicamente con fines informativos. Se ha hecho todo lo posible para que este libro electrónico sea lo más completo y preciso posible. Sin embargo, puede haber errores de tipografía o de contenido. Además, este libro electrónico proporciona información sólo hasta la fecha de publicación. Por lo tanto, este libro electrónico debe utilizarse como una guía, no como la fuente definitiva.

El propósito de este libro electrónico es educar. El autor y el editor no garantizan que la información contenida en este eBook sea totalmente completa y no serán responsables de ningún error u omisión. El autor y el editor no tendrán ninguna responsabilidad ante ninguna persona o entidad con respecto a cualquier pérdida o daño causado o supuestamente causado directa o indirectamente por este libro electrónico.

Este libro electrónico ofrece información y está diseñado únicamente con fines educativos. No debe confiar en esta información como un sustituto de, ni reemplaza el consejo médico profesional, el diagnóstico o el tratamiento.

# Índice de contenidos

<b>Introducción</b> .....	<b>6</b>
<b>Parte 1 - La dieta ceto</b> .....	<b>8</b>
¿Qué es la dieta ceto? .....	9
Cetosis - el secreto de la dieta Keto.....	9
Beneficios de la dieta Keto .....	10
Efectos secundarios.....	12
El estilo de vida Keto.....	14
Cómo hacer ceto .....	14
Elegir una dieta cetogénica.....	14
Lo que se puede comer.....	15
Lo que no se puede comer .....	17
Cómo iniciar la cetosis.....	18
Consejos para hacer ceto .....	19
Planifique sus comidas.....	19
Hazlo divertido.....	19
Pruebe el ayuno intermitente.....	20
Escucha a tu cuerpo .....	20
<b>Parte 2 - Planificación de las comidas</b> .....	<b>22</b>
Cómo planificar las comidas .....	22
Planificación y preparación de comidas .....	23
Pasos para crear un buen plan de comidas .....	23
Ideas de planes de comidas.....	26
Desayuno.....	26

Almuerzo .....	27
Cena .....	27
Snacks.....	28
<b>Parte 3 - Recetas.....</b>	<b>30</b>
Recetas - Desayuno .....	30
Cereales Keto.....	30
Hash Browns de col .....	32
Copas de desayuno Keto .....	33
Recetas - Comida.....	35
Aguacates rellenos de tacos.....	35
Envolturas de lechuga con camarones a la búfala .....	37
Ensalada de coliflor cargada .....	39
Recetas - Cena.....	41
Macarrones con queso Keto.....	41
Pollo frito Keto.....	43
Albóndigas Keto.....	45
Recetas - Snacks .....	47
Chips de aguacate .....	47
Helado Keto.....	49
Bombas de guacamole con tocino.....	50
<b>Conclusión .....</b>	<b>54</b>

A top-down view of a white bowl with a blue rim, filled with fresh ingredients. The bowl contains several bright red cherry tomatoes, some dark purple cherry tomatoes, and large green basil leaves. To the right of the bowl, there are pieces of raw, pinkish-red meat, possibly pork belly, and a whole white onion. In the background, there are more green herbs, possibly oregano, and a blurred glass containing a yellow liquid. The entire scene is set on a light-colored, possibly marble, surface.

# INTRODUCTION

# INTRODUCCIÓN

La dieta ceto es una de las mejores dietas para seguir si usted está tratando de perder peso rápidamente y transformar su estilo de vida. La dieta ceto es un cambio de dieta dramático para la mayoría de la gente, por lo que es notoriamente difícil de empezar. Una de las mejores maneras de comenzar su dieta ceto es armarse con la información más fiable y útil posible.

Por eso he decidido crear este libro electrónico. En *Easy Keto*, le proporciono una guía directa y práctica de la dieta ceto. Esto incluye recetas de ceto y planes de comidas para principiantes. Para hacer este libro un poco más fácil de seguir, lo separé en tres partes.

En la Parte 1, repaso la dieta ceto y lo que debes esperar de ella. A continuación, cubro lo que es la planificación de las comidas y cómo se debe establecer un plan de comidas basado en su día en la Parte 2. Por último, te doy varias recetas de ceto para que las pruebes en la Parte 3.

Al final de este libro electrónico, usted sabrá toda la información más importante necesaria para dominar la dieta ceto con éxito. Este es un gran recurso para empezar si usted nunca ha probado la dieta ceto antes. Incluso si usted no es nuevo en la dieta, ofrezco recomendaciones más avanzadas que todos se beneficiarán de.

Comencemos.



# PART 1 THE KETO DIET





# PARTE 1 - LA DIETA CETO

Al igual que con todo lo demás, *Easy Keto* comienza por el principio: la definición de la dieta ceto. Sin una base firme, es imposible dominar una dieta ceto con éxito.

La clave para comenzar una dieta ceto es entender la dieta ceto, cómo funciona y cómo hacer ceto. Sin una comprensión básica de lo que significa ir ceto, nunca se puede perder peso con éxito y hacerse cargo de su salud utilizando la dieta ceto.

En la primera parte, voy a contarle todo sobre la dieta ceto. Esto incluye la dieta ceto, los beneficios de la dieta, los efectos secundarios, y más. El primer capítulo establece toda la información clave para lo que significa ir ceto.

A continuación, le voy a dar consejos clave para hacer ceto. Dado que las primeras dos semanas en una nueva dieta son siempre las más difíciles, necesitas consejos y técnicas clave para perfeccionar tu mentalidad, para que te mantengas en tu dieta de ceto.

La dieta ceto se ha convertido en una moda popular para la pérdida de peso y resultados rápidos. Muchas personas se suben al carro de la ceto sin saber exactamente qué es la dieta ceto, cómo dominarla con éxito y por qué funciona tan bien.

Como resultado, la gente cambia rápidamente a una dieta ceto y la abandona aún más rápido. Con estos períodos tan cortos de dieta ceto, es imposible ver los resultados deseados. La única manera de ver los resultados duraderos que desea es vivir un estilo de vida ceto.

## ¿Qué es la dieta Keto ?

La dieta ceto es una dieta baja en carbohidratos. Es similar a otras dietas bajas en carbohidratos, pero requiere que se coman aún menos carbohidratos que en otras dietas. Muchas personas encuentran la dieta ceto increíblemente difícil de seguir debido a lo restrictiva que es la ingesta de carbohidratos.

Al reducir la ingesta de carbohidratos, debes compensar esas calorías comiendo una gran cantidad de grasas saludables y proteínas. En otras palabras, haz que las grasas saludables y las proteínas sean la estrella de tus comidas, no los carbohidratos.

Se eliminan de la dieta alimentos como el pan, la pasta, las patatas y las zanahorias, y se añaden alimentos como el bistec, los aguacates y los frutos secos. Aunque eliminar los carbohidratos es difícil, al menos puedes seguir comiendo muchos de los alimentos deliciosos y saciantes que te gustan, como las hamburguesas y el pollo.

El aspecto más importante de la dieta ceto es la consistencia. Usted no verá ningún resultado duradero si usted va y viene en su dieta. Por supuesto, el día de trampa ocasional está permitido, pero usted debe adherirse rígidamente a su dieta baja en carbohidratos si quieres ver resultados duraderos en su peso y la salud.

Si usted se adhiere a la dieta ceto rígidamente, usted puede esperar ver resultados duraderos rápidamente. La dieta ceto es muy alabada por la forma en que puede hacer una diferencia notable en un corto período de tiempo.

## Cetosis - el secreto de la dieta Keto

Quizá se pregunte, *pero ¿qué es lo que lo hace tan bueno?* La respuesta a esa pregunta es sencilla: la cetosis.

Nuestro cuerpo está programado para funcionar con dos fuentes de energía: la grasa y el azúcar (glucosa). Cuando comemos una dieta regular llena de carbohidratos, nuestro cuerpo prefiere funcionar con glucosa. La glucosa requiere insulina como transportador y rompe la barrera hematoencefálica.

Cuando nuestro cuerpo no tiene suficientes carbohidratos, utiliza naturalmente la grasa como combustible. Nuestro cerebro no puede funcionar con grasa directamente, por lo que nuestro cuerpo utiliza las cetonas como combustible. Las cetonas son una gran fuente de combustible, pero no requieren insulina como transportador y siguen rompiendo la barrera cerebro-sangre.

El proceso por el que su cuerpo cambia a las cetonas como fuente de combustible se conoce como cetosis. Como probablemente hayas supuesto, el nombre "ceto" viene de cetosis, un proceso metabólico en el que nuestro cuerpo funciona con grasa, no con azúcar.

## **Beneficios de la dieta Keto**

Dado que la dieta ceto pone su cuerpo en cetosis, puede esperar perder más grasa más rápido cuando en la dieta ceto. Esto se debe a que la cetosis le da un acceso más fácil a sus reservas de grasa, que a su vez hace que sea más fácil de quemar.

Este es un hecho excelente si usted está tratando de perder peso. Aunque su pérdida de peso eventualmente se estancará, los primeros meses que esté en ceto cambiarán dramáticamente su peso y su cuerpo.

Sin embargo, la dieta ceto es buena para algo más que para perder peso. Dado que las cetonas no requieren insulina como transportador, la dieta ceto ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre. Sin la necesidad de

tanta insulina, sus niveles de azúcar en sangre pueden normalizarse.

Las personas con diabetes o prediabetes se beneficiarán significativamente de la dieta ceto por esta razón. La dieta puede ayudar a regular sus niveles de azúcar en la sangre para que puedan disminuir su insulina y la medicación para el azúcar en la sangre.

Otra de las ventajas de la dieta ceto es que no se producen los picos y las caídas de otros tipos de dieta ni un consumo elevado de azúcar. Cuando comes mucho azúcar, tu cuerpo tiene un subidón natural que acaba por colapsar. Cuando disminuyes tu consumo de carbohidratos, tu cuerpo se normaliza mejor, por lo que tienes una sensación más consistente.

Del mismo modo, no se siente tanta hambre en la dieta ceto. La grasa tarda más en procesarse que el azúcar. Esto significa que se sentirá lleno durante más tiempo cuando siga una dieta ceto. Muchas personas que hacen la dieta ceto disfrutan de este beneficio porque significa que no se sienten como si estuvieran a dieta; siguen sintiéndose llenos y satisfechos.

A continuación, una lista completa de los beneficios de la dieta ceto:

- Reduce el apetito
- Sentirse lleno durante más tiempo
- Pérdida de peso
- Disminuye los triglicéridos
- Aumenta el colesterol HDL
- Disminuye el colesterol LDL
- Reduce los niveles de azúcar e insulina en sangre

- Eficaz contra el síndrome metabólico

- Beneficia a los trastornos cerebrales como el Parkinson y el Alzheimer

## Side Efectos

Aunque la dieta ceto es en su mayoría beneficiosa para su salud y bienestar, también viene con algunos efectos secundarios. Asegúrese de reconocer estos efectos secundarios para no perjudicarse en el proceso de pérdida de peso.

La mayoría de las personas que cambian a una dieta ceto experimentan algo que muchos llaman la gripe ceto. Aunque no es una condición médica reconocida, el cambio a una dieta cetogénica puede causar síntomas parecidos a los de la gripe durante la primera semana que se sigue la dieta. El vómito, el malestar gastrointestinal, la fatiga y el letargo son todos los signos de la ceto-gripe, aunque suelen pasar en un par de días.

La razón de la ceto-gripe es el período de ajuste entre el cambio de combustible de azúcar a combustible de grasa. Tu cuerpo se cansa y se desgasta en el proceso, pero se adapta rápidamente al cambio. Dormir bien, beber agua y tomar té verde matcha son buenas maneras de combatir estos síntomas.

Las personas que siguen la dieta ceto también experimentan diarrea. Esto se debe a menudo a que la vesícula biliar, el órgano asociado con la descomposición de la grasa, se siente sobrecargada de trabajo. La diarrea también puede deberse a la falta de fibra, un problema común para los que siguen la dieta ceto. Coma verduras ricas en fibra o suplementos para ayudar a disminuir este efecto.

Uno de los efectos secundarios más graves de la dieta ceto es la cetoacidosis.



Aunque la cetoacidosis es poco probable para las personas que no tienen un problema de salud previo, los que tienen

La diabetes de tipo 1 o de tipo 2 sólo debe utilizar la dieta cetogénica mientras esté controlada por un médico debido a este efecto secundario.

La cetoacidosis se produce cuando el cuerpo almacena demasiadas cetonas y la sangre se vuelve demasiado ácida. La boca seca, la micción frecuente, las náuseas, el mal aliento y las dificultades respiratorias son signos de cetoacidosis.

Aquí hay una lista de todos los efectos secundarios adversos que se han reportado debido a una dieta ceto:

- Gripe cetogénica
- Insomnio
- Fatiga
- Náuseas y vómitos
- Problemas de resistencia
- Dolores de cabeza
- Estreñimiento
- Mareos
- Diarrea
- Carencias de vitaminas y minerales
- Cálculos renales
- Esteatosis hepática (hígado graso)
- Hipoproteïnemia (niveles bajos de proteínas en la sangre)

Aunque la lista de efectos secundarios puede ser larga, la mayoría de las personas sanas no experimentan ningún otro síntoma que no sea la gripe cetogénica. Si te aseguras de consumir suficientes vitaminas y minerales, deberías estar preparado.

## **El estilo de vida Keto**

Después de ver los beneficios e inconvenientes de la dieta ceto, eso nos lleva al punto principal de este capítulo: el estilo de vida ceto. A diferencia de otras dietas, la dieta ceto es una que debe ser comprometida. Ir y venir no le permitirá ver los resultados que desea, y puede sufrir una fluctuación de peso extrema.

Sin embargo, la dieta ceto no consiste en sentirse hambriento o irritable. Por el contrario, la dieta ceto consiste en comer hasta quedar satisfecho, pero haciéndolo de forma saludable y propiciando la pérdida de peso. Con esto en mente, la dieta ceto es más un estilo de vida que una dieta.

Al aprender qué alimentos puede comer, la dieta ceto se convierte en una parte cotidiana de su vida. Simplemente coma los alimentos que desee y evite los carbohidratos. Es tan sencillo como eso.

## **Cómo ir a Keto**

Empezar a hacer la dieta cetogénica puede ser abrumador al principio. Hay muchos factores a tener en cuenta, como qué puede comer, cómo comer y cómo iniciar la cetosis. En este capítulo, vamos a ver cómo hacer ceto para que pueda empezar a ver resultados rápidamente.

## **Elija una dieta cetogénica**

Como ya hemos comentado, la dieta cetogénica es una dieta con alto consumo de grasas y proteínas y bajo consumo de carbohidratos. Hay diferentes versiones de la dieta cetogénica que puedes elegir.

Seleccione la versión que desee en función de sus necesidades y su tipo de cuerpo. Estos son los cuatro tipos de dietas

cetogénicas:

- Dieta cetogénica estándar (SKD): La dieta cetogénica estándar es baja en carbohidratos con un consumo moderado de proteínas y alto de grasas. Tus macros deben ser de un 70% de grasa, 20% de proteína y 10% de carbohidratos.
- Dieta cetogénica clínica (CKD): La dieta cetogénica clínica es cuando se alterna entre días de ingesta baja de carbohidratos y días de ingesta alta de carbohidratos. La mayoría de las personas prefieren tener cinco días cetogénicos, seguidos de dos días de ingesta alta de carbohidratos.
- Dieta cetogénica dirigida (TKD): La dieta cetogénica dirigida le permite añadir carbohidratos alrededor de los entrenamientos.
- Dieta cetogénica alta en proteínas: La dieta ceto alta en proteínas es como la dieta cetogénica estándar, pero se comen más proteínas. La proporción suele ser de 60% de grasa, 35% de proteína y 5% de carbohidratos.

Si no está seguro de qué dieta elegir, probablemente debería seleccionar la dieta ceto estándar. Sólo la dieta ceto estándar y la dieta alta en proteínas han sido estudiadas ampliamente. Los culturistas y atletas suelen utilizar la dieta ceto clínica y la dieta ceto dirigida.

## **Lo que puede comer**

Independientemente de la dieta ceto que elija, tendrá una ingesta baja de carbohidratos y alta de grasas. La proporción exacta dependerá de tu cuerpo y de la dieta que elijas.

Busque siempre alimentos con alto contenido en grasas saludables. Tus comidas deben girar en torno a las grasas y las proteínas, no a los carbohidratos. Sin embargo, esto no te da una excusa para comer toda la mantequilla o el tocino que quieras. Los alimentos procesados y las grasas poco saludables siguen siendo malos para ti.

En su lugar, busque los siguientes tipos de alimentos para planificar sus comidas:

- **Carne:** carne roja, bistec, jamón, tocino, cordero y aves de corral
- **Pescados grasos:** caballa, salmón, trucha y atún
- Huevos: pasteurizados o enteros con omega 3
- **Mantequilla y nata:** mantequilla de pasto y nata espesa
- **Queso:** quesos no procesados como cheddar, Colby jack, crema, azul, de cabra o mozzarella
- **Frutos secos y semillas:** almendras, nueces, semillas de lino, semillas de chía, etc.
- **Aguacates:** aguacates o guacamole
- **Verduras bajas en carbohidratos:** verduras verdes, cebollas, pimientos
- **Condimentos:** sal, pimienta, especias y hierbas

La forma más fácil de seguir una dieta ceto es utilizar alimentos de un solo ingrediente. Por ejemplo, prepare un plato de pollo utilizando sólo pollo y hierbas, y acompañelo con una verdura verde o una guarnición de queso. Este enfoque de un solo ingrediente es más fácil de hacer ceto, y le ahorrará dinero.

## Lo que no se puede comer

En una dieta ceto, tienes que restringir tu consumo de carbohidratos y azúcar. Si no lo hace, su cuerpo no puede entrar en cetosis, lo que anula todo el propósito de la dieta. Estos son los alimentos que hay que evitar en una dieta ceto:

- **Alimentos azucarados:** refrescos, zumos de frutas, caramelos, pasteles, helados, postres, etc.
- **Granos o almidones:** productos a base de trigo, arroz, pasta, cereales, pan, etc.
- **Fruta:** toda la fruta, excepto las bayas, en pequeñas porciones
- **Judías o legumbres:** guisantes, alubias, lentejas, garbanzos, etc.
- **Hortalizas de raíz/Tubérculos:** patatas, boniatos, zanahorias, etc.
- **Productos dietéticos bajos en grasa:** mayonesa baja en grasa, mantequilla baja en grasa, etc.
- **Condimentos con alto contenido en azúcar:** barbacoa, mostaza con miel, teriyaki, ketchup, etc.
- **Grasas no saludables:** alimentos procesados, aceites vegetales, mayonesa, etc.
- **Alcohol:** cerveza, vino, licor y bebidas mezcladas
- **Alimentos dietéticos sin azúcar:** caramelos, jarabes, pudines, postres, etc. sin azúcar



No es el fin del mundo si comes estos alimentos de vez en cuando. Al fin y al cabo, nuestro cuerpo necesita un poco de azúcar. Sin embargo, hay que limitar su consumo

de estos elementos para que tu cuerpo pueda iniciar la cetosis y no hagas yo-yo en tu dieta.

## **Iniciando la cetosis**

La cetosis es el proceso de su cuerpo de utilizar la grasa como combustible en lugar del azúcar. La dieta ceto obliga a su cuerpo a entrar en cetosis durante un período de tiempo más largo. Aunque entrar en cetosis puede ser fastidioso y molesto al principio, le ayudará a perder peso rápidamente, y los síntomas leves parecidos a los de la gripe no deberían durar más de un par de días.

Obviamente, tienes que eliminar los carbohidratos para entrar en cetosis. Una forma de hacerlo es cambiando a la dieta ceto inmediatamente. Esto significa limitar tu consumo de carbohidratos a entre 20 y 50 gramos al día.

Si quieres entrar en cetosis más rápido, siempre puedes probar un ayuno de corta duración. Muchas personas entran ligeramente en cetosis entre la cena y el desayuno. Esto se debe a que no están comiendo durante esas horas en las que duermen.

Puede aprovechar este hecho probando el ayuno intermitente con su dieta ceto. El ayuno intermitente consiste en comer durante 8 horas al día y ayunar durante las otras 16 horas. Esta es una gran manera de poner en marcha su cetosis de una manera que es segura y eficaz.

El ayuno extremo no es saludable para tu cuerpo. Se necesitan calorías y alimentos para mantener la vida. El ayuno intermitente, sin embargo, es seguro porque se come todos los días. Aunque el ayuno de 16 horas puede ser molesto al principio, la mayoría de los cuerpos se adaptan en un par de días. Muchos ayunantes intermitentes eligen comer entre las 12:00

y las 20:00 horas, aunque el momento exacto no importa.

## **Consejos para ir a Keto**

Una vez que haya decidido qué dieta de ceto quiere seguir y se haya comprometido con ella, puede ser el momento de empezar a probar su dieta de ceto. Antes de empezar, es posible que desee encontrar una manera de incorporar estas técnicas en su rutina para hacer el proceso de cambio a una dieta ceto un poco más fácil:

### **Planifique sus comidas en**

Eliminar los carbohidratos puede ser difícil al principio simplemente porque son la estrella de la mayoría de las dietas occidentales. Adáptese a una dieta ceto planificando cada una de sus comidas. Esto incluye el desayuno, la comida, la cena y los tentempiés. No lo dejes al azar porque puede ser más difícil cumplir con tu dieta ceto si haces esto.

La parte 2 está completamente dedicada a la planificación de las comidas, así que no dedicaré mucho tiempo a esto ahora.

### **Haga que se divierta**

La mayoría de la gente piensa en dietas y suspira. Intente hacer que su dieta de ceto sea divertida para que pueda seguirla durante más tiempo. Conseguir un libro de recetas de ceto o hacerla con tus amigos puede ser una gran manera de hacer la dieta más divertida y atractiva. Cuanto más divertida sea, más gratificante será la dieta. Por no mencionar que será más fácil seguirla si la haces divertida.

Si te gusta cocinar, definitivamente trata de encontrar versiones keto de tus comidas favoritas. Es una gran manera de mantener la diversión y la frescura. Si no te gusta cocinar, entonces tal vez sea el momento de empezar.

## **Pruebe el ayuno intermitente**

Como he mencionado anteriormente, el ayuno intermitente es una gran manera de poner en marcha la cetosis. Incluso después de haber alcanzado la cetosis, trate de incorporar el ayuno intermitente en su vida diaria de todos modos. El ayuno intermitente emparejado con ceto es una gran manera de ver los resultados de pérdida de peso rápidamente. Al mismo tiempo, también son saludables para usar juntos.

## **Escuche a su cuerpo**

Mucha gente que apoya la dieta ceto no te dice esto: tienes que escuchar a tu cuerpo. No todo el mundo necesita la misma cantidad de carbohidratos.

Algunas personas necesitarán más que otras. Su objetivo nunca debe ser eliminar todos los carbohidratos.

Escuche a su cuerpo ante todo. El objetivo de cualquier dieta debe ser hacerte más sano, no más enfermo. Si tu cuerpo no se siente bien, tienes que ajustar la dieta para vivir la versión más sana y feliz de ti mismo posible.



**PART 2**  
**MEAL PLANNING**

## **PARTE 2 - COMIDA PLANIFICACIÓN**

La planificación de las comidas consiste en planificar por adelantado las comidas y los tentempiés que se van a tomar. Dependiendo de tu horario, puedes planear tus comidas pero hacerlas el día de la misma o hacer todas las comidas por adelantado, ponerlas en el congelador y recalentarlas más tarde en la semana.

Independientemente del enfoque que prefiera, la planificación de las comidas es una forma estupenda de asegurarse de que cumple con su dieta, incluso en los días en los que se siente cansado.

En la Parte 2, vamos a ver cómo planificar las comidas y le daremos ideas para el plan de comidas. Utilice la Parte 2 como inspiración para comenzar su viaje de la dieta cetogénica de una manera que es divertida, emocionante y fácil de seguir.

### **Cómo planificar las comidas**

¿Alguna vez ha pensado que va a comer de forma saludable, pero sus planes se ven desbaratados por una semana ajetreada? Tanto si ha tenido un día ajetreado en el trabajo como si no se siente bien, puede ser difícil mantener su dieta cuando la realidad de la vida llama a su puerta. Ahí es donde entra en juego la planificación de las comidas.

La planificación de las comidas elimina gran parte del estrés y la presión de prepararlas. Te obliga a planificar tus comidas para que no tengas que pensar en la comida en tus días de trabajo o de mucha actividad.

Independientemente de la dieta que prefieras, la planificación de las comidas es una forma estupenda de asegurarte de que la sigues y de que te responsabilizas de comer de forma saludable.

En este capítulo vamos a ver qué significa la planificación de las comidas. Aunque probablemente ya tenga una noción general de lo que es, este

capítulo entra en más detalles para que pueda empezar a planificar las comidas ahora.



## **Planificación de comidas y preparación de comidas**

Planificar las comidas significa planificarlas con antelación. A la mayoría de las personas les gusta planificar las comidas los sábados o domingos, cuando no tienen tanto trabajo. Esto hace que sea mucho más fácil comer de forma saludable en los días en los que estás ocupado con el trabajo y otras presiones de la vida.

Para planificar las comidas, piense en las comidas y los tentempiés que piensa tomar durante la semana. Dependiendo de lo que tengas en tu despensa, es posible que tengas que ir al supermercado para conseguir algún ingrediente o artículo. Es posible que quieras anotar las recetas o ideas para la semana, para que no se te olviden después.

Lo mejor de la planificación de las comidas es que tienes mucho tiempo para pensar en lo que quieres comer. Esto te da mucho tiempo para buscar en Internet o en Pinterest ideas deliciosas que te mueres por probar.

A algunas personas les gusta llevar la planificación de las comidas un paso más allá e intentar prepararlas también. La preparación de comidas consiste en prepararlas con antelación. La mayoría de las personas preparan las comidas el domingo y las guardan en el congelador. A medida que avanza la semana, se introducen los platos congelados en el microondas o en el horno para obtener comidas caseras rápidas y fáciles.

La preparación de comidas es ideal para quienes saben que tienen una semana muy ocupada. Significa que no tendrás que tomarte el tiempo ni siquiera para hacer las comidas más tarde.

## **Pasos para crear un buen plan de comidas**

Crear un plan de comidas es bastante fácil. Realmente sólo requiere cuatro pasos, y la mayoría de ellos ya los haces. Sólo que tal vez no los hagas tan organizados o centrados en la ceto como lo estoy recomendando.

## **1. Buscar recetas**

Cuando planifique las comidas, debe pensar en sus recetas con antelación. Busque en los libros de cocina keto o en Internet recetas keto que pueda probar. Recuerde, busque recetas con alto contenido de grasa y bajo contenido de carbohidratos.

La única manera de mantener la dieta es descubrir que comer ceto es agradable y satisfactorio. Pruebe diferentes recetas para encontrar sus favoritas. No coma lo mismo todos los días porque se aburrirá rápidamente de ello y podrá tener deficiencias minerales.

Prueba una variedad de recetas para mantenerte feliz, lleno y satisfecho con tu dieta. Al final de este libro ofrezco recetas, pero no dudes en buscar en Internet otras fuentes y recetas.

Si tiene una comida favorita, intente encontrar una versión ceto de la misma. Hoy en día, hay muchas opciones que le permiten comer exactamente lo que quiere mientras mantiene su dieta. Recuerde: la dieta ceto es un estilo de vida. Intenta incorporarla a tu vida lo mejor posible.

Además de las comidas, planifica también los tentempiés y los postres. Los tentempiés esconden muchos carbohidratos y calorías molestas. Evita comer en exceso con los tentempiés planificando las comidas en consecuencia.

## **2. Recetas para sus ratios**

Una vez que sepas qué recetas te pueden interesar, elabora un plan semanal sobre cómo quieres que sean tus comidas. Esto incluye la selección de recetas que se ajusten a las proporciones que desees. Asegúrate de que tu plan semanal consta de una variedad de vitaminas y minerales para mantenerte sano.

Por ejemplo, si el lunes comes espinacas y pollo, el martes puedes optar por filete y pimientos. Así tendrás una variedad a la que aspirar, que además es saludable y está repleta de grasas y vitaminas.

### **3. Obtenga ingredientes**

Una vez que hayas decidido qué comidas vas a hacer a lo largo de la semana, consigue todos los ingredientes y artículos con antelación. Esperar al día siguiente para conseguir los ingredientes es una forma segura de arruinar tu dieta, ya que puede haber días en los que no quieras ir al supermercado.

Incluso puedes marcar por adelantado con qué comidas van los ingredientes. Esto hará que sea muy fácil cocinar las comidas cuando llegue el momento.

No importa el estilo que tengas para almacenar tus ingredientes, sólo asegúrate de conseguirlos con antelación para estar más motivado para cocinar después.

### **4. Hacer comidas**

En algún momento tendrás que preparar tus comidas. Si no tienes una semana muy ocupada y sabes que te gusta cocinar, entonces haz tus comidas el día de la semana. Esta es una gran manera de mantener alimentos frescos y sabrosos para su vida.

Por otro lado, puede haber algunas semanas en las que sepas que vas a estar demasiado ocupado para hacer las comidas. Adelántate y prepara las comidas para quitarte la molestia más adelante. Prepara las comidas como lo harías normalmente, pero guárdalas en el frigorífico o en el congelador para poder calentarlas más tarde durante la semana.

El truco de la preparación de las comidas es asegurarse de hacer

suficiente comida para toda la semana. También puedes optar por dos opciones de comida diferentes para no comer lo mismo todos los días de la semana.

## **Plan de comidas Ideas**

La planificación de las comidas para la dieta ceto puede ser estresante al principio. He reunido algunas ideas de planes de comidas para hacer el proceso un poco más fácil. En este capítulo, hablo de cómo crear un plan de comidas. Esto incluye el análisis de las proporciones y la variedad de los alimentos.

Si considera su plan de comidas como una forma de elaborar una estrategia para su dieta, es más probable que lo cumpla. A continuación te explicamos cómo crear un plan de comidas que cumplas y aproveches al máximo:

### **Desayuno**

Aunque la dieta ceto es baja en carbohidratos, seguirá comiendo algunos carbohidratos, no obstante. No puede eliminar por completo los carbohidratos de su dieta sin dejar de ser saludable. El desayuno es el mejor momento para incorporar carbohidratos a tu día.

Comer los carbohidratos más temprano en el día le permitirá quemarlos y entrar en cetosis durante la noche.

Aunque el desayuno es un buen momento para consumir carbohidratos, procura también llenar tu desayuno con grasas, ya que éstas te mantienen saciado durante más tiempo. Si las comes durante la mañana, es menos probable que comas a lo largo del día.

Para una idea de plan de comidas para el desayuno, considere una pequeña porción de bayas emparejadas con una salchicha y un huevo por la mañana. Esto permitirá que tu desayuno tenga un alto contenido en grasa y proteína, a la vez que se refresca con las bayas.

También puede incorporar el aguacate a su desayuno. Estas frutas son excelentes para la dieta ceto y tienen un sabor delicioso. Los aguacates son excelentes para añadir una textura cremosa a casi todo. Espolvoree el condimento Everything But The Bagel para añadir un toque salado al aguacate.

## **Almuerzo**

Al igual que en el desayuno, es posible que quieras añadir algunos carbohidratos a tu almuerzo. Sin embargo, si has comido carbohidratos en el desayuno, es posible que quieras evitarlos el resto del día. A mucha gente le gusta optar por una buena verdura con proteínas en el almuerzo porque le mantendrá lleno sin atiborrarse. Intenta evitar comer en exceso durante el almuerzo para mantenerte con energía durante el mediodía.

Considera la posibilidad de añadir pollo a la parrilla o un pescado graso a tu almuerzo. Estos alimentos ricos en grasa son sabrosos y llenan, pero tampoco te dejarán demasiado lleno. Como acompañamiento, considera una pequeña porción de verduras verdes. Estas verduras te aportarán algunos carbohidratos, pero sobre todo te darán fibra, vitaminas y minerales.

Es posible que quieras preparar tus almuerzos para no tener que hacerlos la mañana anterior. Esto hará que tus mañanas sean más fáciles y te animará a comer alimentos más saludables para el almuerzo en lugar de comida rápida.

## **Cena**

Intente evitar los carbohidratos por la noche. Ya que estará en ayunas mientras duerme, asegúrese de no tener un exceso de carbohidratos en su sistema para poder entrar en cetosis durante la noche. Busque comidas ricas en grasas y proteínas para la cena.

Si ha seguido nuestras otras ideas de plan de comidas, entonces debe evitar los carbohidratos en la cena. En su lugar, busca alimentos extremadamente ricos en grasas como la carne roja o el cerdo. Acompañe la carne con queso o pimientos para los acompañamientos



bajos en carbohidratos. También puedes considerar añadir aguacate a la cena.

En los días en los que casi no has comido carbohidratos y has hecho ejercicio a fondo, está perfectamente bien recompensarse con un capricho de ceto después de

cena. Hay helados y postres keto que puedes probar en estos días.

## **Snacks**

Es probable que tengas hambre a lo largo del día. En lugar de comer patatas fritas u otro alimento procesado con alto contenido en carbohidratos, opta por los frutos secos o las semillas. Las almendras y las nueces son excelentes opciones porque llenan, son sabrosas y saludables. También puedes optar por cosas como un pimiento recién cortado con queso crema.

Si te encantan las patatas fritas, puedes preparar tus propias patatas fritas keto con antelación. El aguacate y el queso son dos ingredientes que se utilizan a menudo para las patatas fritas keto. Estas patatas fritas seguirán siendo sabrosas, saladas y crujientes, pero no vienen llenas de carbohidratos.

Cuando planifiques tus tentempiés, asegúrate de que sean bajos en carbohidratos y que te satisfagan. Si sólo comes pimientos, por ejemplo, rápidamente volverás a tener hambre. Acompañar los tentempiés de verduras con algo como el queso cremoso garantiza que te quedes satisfecho sin romper tu dieta.



**PART 3**  
**RECIPES**

## **PARTE 3 - RECETAS**

Las recetas son las que hacen o rompen una dieta, y eso incluye la dieta ceto. Busque recetas divertidas y fáciles de hacer para añadir un poco de sabor a su dieta. Cuanto más insulsa sea tu comida, menos probable será que te ciñas a tu dieta.

En la Parte 3, ofrezco una variedad de recetas para probar en tu dieta ceto. He separado las recetas en desayuno, comida, cena y aperitivos para que sea más fácil encontrar recetas que se ajusten a tus necesidades exactas. Si tienes alguna alergia, puedes buscar sustitutos en Internet.

Para cada tipo de comida, he proporcionado mis tres recetas favoritas de ceto. Todas estas recetas son deliciosas, fáciles de hacer y aptas para ceto. ¡Vamos a empezar!

### **Recetas - Desayuno**

Como probablemente haya oído, el desayuno es la comida más importante del día. Es el momento en el que te alimentas para el día para poder afrontarlo con confianza y fuerza. Sin el desayuno, no tendrás la energía necesaria para completar todas tus tareas.

Aunque el desayuno es el mejor momento para incorporar algunos carbohidratos bajos, todavía quieres tener una comida principalmente de grasa y proteína. Aquí, voy a darte algunas recetas de desayuno keto para que las pruebes.

#### **Keto Cereal**

El hecho de seguir una dieta cetogénica no significa que tenga que renunciar al clásico alimento básico del desayuno: los cereales. Aquí hay

una deliciosa receta de cereales que es perfecta para los que están en ceto:

## **Ingredientes**

- Spray de cocina
- 1 taza de almendras picadas
- 1 taza de nueces picadas
- 1 taza de copos de coco sin azúcar
- 1/4 de taza de semillas de sésamo
- 2 cucharadas de semillas de lino
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1/2 cucharadita de clavo de olor molido
- 1 1/2 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de extracto puro de vainilla
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1 clara de huevo grande
- 1/4 de taza de aceite de coco derretido

## **Direcciones**

1. Precalentar el horno a 360 grados.
2. Engrasar la bandeja del horno con un spray de cocina.

3. Mezclar las almendras, las nueces, los copos de coco, las semillas de sésamo, las semillas de lino y las semillas de chai en un bol grande.
4. Añadir el clavo, la canela, la vainilla y la sal.
5. En un bol aparte, batir la clara de huevo hasta que esté espumosa. Incorporar a la mezcla de granola.
6. Añade aceite de coco a la mezcla.
7. Verter en la bandeja de hornear preparada y extenderla en una capa uniforme.
8. Hornear de 20 a 25 minutos, o hasta que esté dorado. Remover a mitad de camino.
9. Dejar enfriar antes de servir.

## **Hash de coles Browns**

Las papas fritas son uno de los mejores alimentos básicos para el desayuno. Sé lo que estás pensando. Es imposible que la col tenga el mismo sabor que las patatas fritas, pero esta receta lo consigue. Con esta receta, te sentirás como si estuvieras comiendo un desayuno clásico y abundante mientras te mantienes en tu dieta.

### **Ingredientes**

- 2 huevos grandes
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal kosher

- Pimienta negra recién molida



- 2 tazas de col rallada
- 1/4 de cebolla amarilla pequeña, cortada en rodajas finas
- 1 cucharada de aceite vegetal

## **Direcciones**

1. Bata los huevos, el ajo en polvo y la sal en un bol grande. Sazonalo con pimienta negra.
2. Añadir la col y la cebolla a la mezcla de huevos y combinar.
3. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio.
4. Dividir la mezcla de col en cuatro hamburguesas en la sartén. Aplástalas presionando con una espátula.
5. Cocinar unos 3 minutos por lado o hasta que estén dorados y tiernos.
6. Servir con huevos, tocino u otro alimento de su elección.

## **Keto Breakfast Cups**

Tanto si es ceto como si no, esta receta es abundante y deliciosa. Puede ser una gran opción si tienes invitados.

## **Ingredientes**

- 2 libras de carne de cerdo molida
- 1 cucharada de tomillo fresco picado

- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de sal kosher
- Pimienta negra recién molida
- 2 1/2 tazas de espinacas frescas picadas
- 1 taza de queso cheddar blanco rallado
- 12 huevos
- 1 cucharada de cebollino fresco picado

## **Direcciones**

1. Precaliente el horno a 400 grados Fahrenheit.
2. Combine la carne de cerdo molida, el tomillo, el ajo, el pimentón, el comino y la sal en un bol grande. Sazone con pimienta.
3. Añade la mezcla a un molde para magdalenas de manera que la carne de cerdo presione los lados para crear una taza.
4. Divida las espinacas y el queso de manera uniforme y colóquelos en la taza.
5. Romper un huevo en la parte superior de cada taza.
6. Sazonar con sal y pimienta.

7. Cocinar durante unos 25 minutos, o hasta que los huevos estén cuajados y la salchicha esté bien cocida.
8. Espolvorear el cebollino por encima y servir.

## **Recetas - Lunch**

Para sus recetas de almuerzos ceto, usted quiere obtener un buen impulso de energía para el día sin sentirse demasiado lleno o letárgico a media tarde. Aquí hay algunos almuerzos que puedes probar y que también son compatibles con la dieta cetogénica:

### **Aguacates rellenos de taco**

Si eres nuevo en la dieta ceto, vas a aprender a amar los aguacates. Son un gran alimento para acompañar cualquier comida. Este aguacate relleno de taco es una gran opción para el almuerzo y hará que tus colegas se pongan celosos de sus aburridos almuerzos.

#### **Ingredientes**

- 4 aguacates maduros
- Zumo de 1 lima
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla mediana picada
- 1 libra de carne picada

- 1 paquete de condimento para tacos
- Sal Kosher
- Pimienta negra recién molida
- 2/3 de taza de queso mexicano rallado
- 1/2 taza de lechuga rallada
- 1/2 taza de tomates de uva cortados en cuartos
- Nata agria, para la cobertura

## **Direcciones**

1. Cortar los aguacates por la mitad y quitarles el hueso.
2. Con una cuchara, saque un poco del aguacate para crear un pozo más grande.
3. Corta el aguacate que has retirado con la cuchara y resérvalo para después.
4. Exprima el zumo de lima sobre todos los aguacates. Esto evitará que se doren.
5. Calentar una sartén mediana a fuego medio. Añade el aceite.
6. Añadir la cebolla a la sartén y cocinarla durante unos 5 minutos, o hasta que esté tierna.

7. Añadir la carne picada y el condimento para tacos. Romper la carne con una cuchara de madera.
8. Sazonar con sal y pimienta.
9. Cocine durante unos 6 minutos, o hasta que la carne ya no esté rosada.
10. Retirar del fuego y escurrir la grasa.
11. Rellenar cada aguacate con carne.
12. Añade el aguacate cortado, el queso, la lechuga, el tomate y la crema agria por encima de la carne.
13. Servir y comer.

## **Lechuga con búfalo Wraps**

Esta receta de envoltura de lechuga con camarones a la búfala se convertirá rápidamente en tu almuerzo favorito. Tiene un gran sabor sin arruinar tu dieta. A los que no están en ceto también les encantará esta comida.

### **Ingredientes**

- 1/4 de cucharada de mantequilla
- 2 dientes de ajo picados
- 1/4 de taza de salsa picante, como Frank's
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

- 1 libra de camarones, pelados y desvenados, sin colas
- Sal Kosher
- Pimienta negra recién molida
- 1 cabeza de lechuga romana, con las hojas separadas, para servir
- 1/4 de cebolla roja, finamente picada
- 1 costilla de apio, cortada en rodajas finas
- 1/2 taza de queso azul desmenuzado

## **Direcciones**

1. Comience por preparar la salsa Buffalo. Derrite la mantequilla en un cazo a fuego medio.
2. Añadir el ajo a la mantequilla derretida una vez que se haya derretido por completo. Cocinar hasta que esté fragante, que normalmente es alrededor de un minuto.
3. Añadir la salsa picante a la mantequilla de ajo y remover para combinar.
4. Poner a fuego lento.
5. Mientras la salsa Buffalo se pone en un quemador a fuego lento, coge otra sartén grande y calienta el aceite a fuego medio.
6. Añade las gambas a la sartén y salpimienta.
7. Cocine durante unos 2 minutos por lado, o hasta que esté rosado y opaco.

8. Apague el fuego y añada la salsa Buffalo a la sartén de las gambas. Revuelva para cubrir los camarones.
9. Lavar y preparar las hojas de romana.
10. Añade una cucharada de gambas a cada hoja de romana.
11. Cubra con cebolla roja, apio y queso azul.
12. Servir y comer.

## **Ensalada de coliflor cargada**

El almuerzo favorito de algunas personas es una patata al horno o cuñas de patata cargadas. Esta ensalada de coliflor cargada sabe muy parecido a una patata cargada, pero carece de los excesivos carbohidratos.

### **Ingredientes**

- 1 cabeza grande de coliflor, cortada en ramilletes
- 6 rebanadas de tocino
- 1/2 taza de crema agria
- 1/4 de taza de mayonesa
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- Sal Kosher

- Pimienta negra recién molida
- 1 1/2 taza de queso cheddar rallado
- 1/4 de taza de cebollino finamente picado

## **Direcciones**

1. Hervir aproximadamente 1/4 de pulgada de agua en una sartén grande.
2. Añade la coliflor y tapa la sartén. Deja que la coliflor se cocine al vapor durante unos 4 minutos, o hasta que esté tierna.
3. Escurre y deje enfriar la coliflor mientras prepara los demás ingredientes.
4. Cocine el tocino hasta que esté crujiente en una sartén a fuego medio. Esto será unos 3 minutos por lado.
5. Pasar el bacon a un plato forrado con papel de cocina. Escurre y pique el tocino.
6. Bata la crema agria, la mayonesa, el jugo de limón y el ajo en polvo en un tazón grande.
7. Añadir la coliflor al bol y mezclar suavemente.
8. Sazonar con sal y pimienta.
9. Incorpore el bacon, el queso cheddar y el cebollino.
10. Se puede servir caliente o a temperatura ambiente.



## Recetas - Cena

Muchas personas son las que más esperan la cena de todas sus comidas. Es una gran manera de recompensarse por el trabajo y el esfuerzo del día. Aquí tienes algunas recetas de cenas cetogénicas que puedes probar:

### Keto Mac & Cheese

Los macarrones con queso son la comida favorita de mucha gente, pero no son un plato para los que siguen una dieta cetogénica. Esta receta de macarrones con queso keto ofrece el mismo sabor a queso que los macarrones normales sin la culpa.

#### Ingredientes

Macarrones con queso

- Mantequilla, para la bandeja de hornear
- 2 cabezas medianas de coliflor, cortadas en ramilletes
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal Kosher
- 1 taza de crema de leche
- 6 oz. de queso crema, cortado en cubos
- 4 tazas de queso cheddar rallado
- 2 tazas de mozzarella rallada

- 1 cucharada de salsa picante (opcional)
- Pimienta negra recién

#### molida Recubrimiento

- 4 oz. de cortezas de cerdo, trituradas
- 1/4 de taza de parmesano recién rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de perejil fresco picado, para decorar

#### **Direcciones**

1. Precaliente el horno a 375 grados Fahrenheit.
2. Unte con mantequilla un molde para hornear de 9 por 13 pulgadas. Ponga a un lado.
3. Añadir la coliflor y dos cucharadas de aceite a un bol grande y mezclar. Sazone con sal.
4. Extender la coliflor en dos bandejas grandes para hornear. Asar durante unos 40 minutos, o hasta que esté tierna y ligeramente dorada.
5. Mientras se asa la coliflor, preparar la crema. Calentar la crema en una olla grande a fuego medio.
6. Llevar a fuego lento y luego bajar el fuego a bajo.
7. Añadir los quesos y remover hasta que se derritan. Retirar del fuego.

8. Añadir la salsa picante y sazonar con sal y pimienta.
9. Incorporar la coliflor asada.
10. Pasar la mezcla a la fuente de horno preparada.
11. Mezcle las cortezas de cerdo, el parmesano y el aceite en un bol mediano. Espolvorear sobre la coliflor y el queso.
12. Hornear durante unos 15 minutos, o hasta que se dore.
13. Puedes llevar el horno a la parrilla durante unos 2 minutos después.
14. Adornar con perejil.
15. Servir y comer.

## **Keto Pollo Frito**

Aunque el pollo es un buen ingrediente para los que siguen una dieta ceto, se evita el pollo frito debido al rebozado lleno de carbohidratos. Este pollo frito keto friendly es delicioso y sabroso, pero no tiene exceso de carbohidratos.

### **Ingredientes**

Pollo

- 6 pechugas de pollo con hueso y piel (aproximadamente 4 lbs.)
- Sal Kosher

- Pimienta negra recién molida
- 2 huevos grandes
- 1/2 taza de crema de leche
- 3/4 de taza de harina de almendra
- 1 1/2 taza de cortezas de cerdo finamente trituradas
- 1/2 taza de parmesano recién rallado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita

de pimentón Salsa

- 1/2 taza de mayonesa
- 1 1/2 cucharadita de salsa picante

### **Direcciones**

1. Precaliente el horno a 400 grados Fahrenheit.
2. Forrar una bandeja de horno grande con papel pergamino.
3. Secar el pollo con toallas de papel. Sazonar con sal y pimienta.
4. Bata los huevos y la crema de leche en un recipiente poco profundo.

5. Combine la harina de almendras, la corteza de cerdo, el parmesano, el ajo en polvo y el pimentón en un bol aparte. Sazone con sal y pimienta.
6. De uno en uno, sumerja un trozo de pollo en la mezcla de huevo y en la mezcla de harina de almendras.
7. Presionar la harina de almendras en la capa. Colocar en la bandeja de hornear preparada.
8. Hornee durante unos 45 minutos, o hasta que el pollo esté dorado y la temperatura interna sea de 165 grados Fahrenheit.
9. Mientras se hornea el pollo, combine la mayonesa y la salsa picante en un bol mediano. Puedes ajustar la cantidad exacta de salsa picante en función de tu nivel de picante preferido.
10. Servir el pollo caliente.

## **Keto Albóndigas**

Aunque las albóndigas tienen mucha grasa y proteína, las albóndigas tradicionales deben evitarse en ceto porque utilizan harina como agente aglutinante. Esta receta de albóndigas, sin embargo, utiliza queso en lugar de harina, lo que la convierte en una alternativa apta para cetonas.

### **Ingredientes**

#### Albóndigas

- 1 libra de carne picada
- 1 diente de ajo picado

- 1/2 taza de mozzarella rallada
- 1/4 de taza de parmesano recién rallado, más para servir
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 huevo grande, batido
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 2 cucharadas de aceite de

oliva virgen extra Salsa

- 1 cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 lata (28 onzas) de tomates triturados
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal Kosher
- Pimienta negra recién molida

## **Direcciones**

1. Combine la carne, el ajo, la mozzarella, el parmesano, el perejil, el huevo, la sal y la pimienta en un bol grande.

2. Formar la mezcla en 16 albóndigas.
3. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio.
4. Añadir las albóndigas a la sartén. Cocínelas durante unos 10 minutos, o hasta que todos los lados estén dorados. Déles la vuelta de vez en cuando.
5. Retire las albóndigas de la sartén y colóquelas en un plato forrado con papel de cocina.
6. Añade la cebolla a la misma sartén en la que has cocinado las albóndigas y cocínala durante unos 5 minutos, o hasta que esté blanda.
7. Añadir el ajo durante un minuto más. Añadir los tomates y el orégano. Sazone con sal y pimienta.
8. Vuelva a añadir las albóndigas a la sartén y tápela para que las albóndigas se cocinen a fuego lento en la salsa. Cocine a fuego lento durante unos 15 minutos, o hasta que la salsa haya espesado.
9. Adornar con parmesano y servir.

## **Recetas - Snacks**

A lo largo del día, es posible que necesites un tentempié rápido. Estos tentempiés son excelentes opciones para tener a mano porque son sabrosos y aptos para la dieta cetogénica.

### **Aguacate Chips**

Las patatas fritas son fácilmente una de las mejores opciones de

aperitivos. Su sabor salado y su satisfactorio crujido las convierten en las favoritas de muchos. Por desgracia, la mayoría de



Las patatas fritas no son adecuadas para la dieta cetogénica. Para nuestros amantes de las patatas fritas, aquí hay una gran opción de patatas fritas de ceto hechas con aguacates.

## **Ingredientes**

- 1 aguacate grande y maduro
- 3/4 de taza de parmesano recién rallado
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de condimento italiano
- Sal Kosher
- Pimienta negra recién molida

## **Direcciones**

1. Precaliente el horno a 325 grados Fahrenheit.
2. Forre dos bandejas grandes para hornear con papel pergamino.
3. Triturar el aguacate con un tenedor hasta que quede suave en un bol mediano.
4. Añade el parmesano, el zumo de limón, el ajo en polvo y el condimento italiano a la mezcla de aguacate machacado. Sazone con sal y pimienta.
5. Coloque cucharadas grandes de aguacate del tamaño de una cucharadita en la bandeja para hornear. Deje unos 5 cm de

distancia entre cada cucharada.

6. Aplane cada cucharada para que tenga unos 5 cm de ancho. Puede utilizar la parte posterior de una cuchara o una taza de medir para hacerlo.
7. Hornear durante unos 30 minutos, o hasta que estén crujientes y dorados.
8. Dejar enfriar y servir a temperatura ambiente.

## **Keto Ice Cream**

Incluso las mejores personas a dieta necesitan una bola de helado de vez en cuando. Aquí hay una gran receta de helado keto que puede probar la próxima vez que su gusto por lo dulce le exija satisfacción.

### **Ingredientes**

- 2 latas (15 onzas) de leche de coco
- 2 tazas de crema de leche
- 1/4 de taza de edulcorante swerve
- 1 cucharadita de extracto puro de vainilla
- Una pizca de sal kosher

### **Direcciones**

1. Enfría la leche de coco en la nevera durante al menos tres horas, pero es mejor dejar la leche de coco en la nevera toda la noche.
2. Hacer el coco batido: Poner la crema de coco en un bol grande. Deja el líquido en la lata.

3. Utilizar una batidora de mano para batir la crema de coco hasta que esté cremosa. Reservar.
4. Hacer la nata montada: Batir la nata espesa y un bol grande aparte con una batidora de mano. Bate la nata hasta que se ablande y se forme un pico.
5. Batir el edulcorante y la vainilla en la mezcla de nata montada.
6. Incorporar el coco batido a la nata montada.
7. Pase la mezcla a un molde para pan.
8. Congelar el molde para pan durante unas 5 horas, o hasta que esté sólido.
9. Servir y comer una vez sólido.

## **Bacon Guac Bombas**

Tocino y aguacate: dos de los ingredientes favoritos de las personas que hacen dieta ceto. Esta bomba de guacamole con bacon es deliciosa, súper sabrosa y garantiza que te mantendrá lleno y satisfecho. Aquí te explicamos cómo hacerla:

### **Ingredientes**

- 12 rebanadas de tocino, cocidas y desmenuzadas
- 2 aguacates, sin hueso, pelados y triturados
- 6 oz. de queso crema, ablandado
- Zumo de 1 lima

- 1 diente de ajo picado
- 1/4 de cebolla roja picada
- 1 jalapeño pequeño (sin semillas si lo prefiere menos picante), picado
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- Sal Kosher
- Pimienta negra recién molida

## **Direcciones**

1. Cocinar el tocino hasta que esté crujiente y desmenuzarlo. Reservar.
2. Combine todos los ingredientes, excepto las lonchas de bacon, en un bol grande.
3. Remover hasta que la mezcla sea mayormente suave. Algunos trozos están bien. Sazone con sal y pimienta.
4. Coloque la mezcla en el refrigerador durante unos 30 minutos para que se endurezca un poco.
5. Una vez que la mezcla esté firme, coloque el tocino desmenuzado en un plato grande.

6. Utiliza una pequeña cuchara para galletas para colocar la mezcla de guacamole sobre el tocino.
7. Pasar la mezcla por encima del tocino para que se cubra de tocino.
8. Repita la operación hasta utilizar todo el guacamole y el tocino.
9. Guárdelo en el frigorífico.



# CONCLUSION

# CONCLUSIÓN

La dieta ceto es una dieta extremadamente baja en carbohidratos que sustituye los carbohidratos por grasas y proteínas. Es una gran manera de ver los resultados rápidamente para perder peso y convertirse en una versión más saludable de ti mismo. Mediante la creación de un plan de comidas y siguiendo las recetas de ceto, usted puede esperar perder peso en un corto período de tiempo.

Dicho esto, no verá los resultados de la noche a la mañana. Se necesitarán un par de semanas para ver realmente una diferencia notable. No se desanime mientras tanto. En su lugar, manténgase centrado en sus resultados y no se rinda. Si usted se adhiere a una dieta ceto estrictamente, usted va a ver los resultados con el tiempo.

Además, asegúrese de escuchar a su cuerpo. Puede ser útil consultar primero a su médico. El objetivo de la dieta ceto es ayudarte a convertirte en la versión más saludable de ti mismo. No hagas nada que lleve a tu cuerpo al extremo.

En su lugar, practica hábitos alimenticios y mentalidades saludables mediante la dieta ceto. Haciendo esto, puedes transformar tanto tu mente como tu cuerpo para convertirte en la versión más saludable de ti mismo posible.

Esperamos que este libro electrónico le haya ayudado a entender la dieta ceto y a comenzar su viaje ceto hoy mismo. Buena suerte.



