

LISTA DE ALIMENTOS FASE 1 MÉTODO DKP

ALIMENTOS PARA LOS 7 DÍAS

Muchas personas empiezan el día comiendo frutas, o los tan famosos zumos verdes, o cereales, sin saber que están consumiendo grandes cantidades de hidratos de carbono (comúnmente llamados carbohidratos) de alto índice glucémico. Los hidratos de carbono de los alimentos, unos más que otros, estimulan la producción de insulina, y la insulina es uno de los principales frenos para destruir la grasa, y por ende el que ayuda a almacenarlo y es esta también la causante de muchas de nuestras enfermedades y por esto es que en esta vida KETOBAYTER será necesario evitar o reducir los hidratos de carbono con altos índices glucémicos a su mínima expresión.

Aquí encontraremos la lista de alimentos de bajo índices glucémicos (o glicémicos) y su composición en hidratos de carbono (o carbohidratos) ya que saber elegir los más apropiados para nuestro organismo, lograra nutrirlo, mantenerlo sanos, prevenir ciertos síntomas y enfermedades, nos ayudan a acelerar nuestra pérdida de peso.

Estas listas (rango de 0 a 100) están basadas en la rapidez con la que los hidratos de carbono se descomponen en glucosa y pasan a la sangre. Los alimentos que se descomponen más despacio tienen un índice glucémico bajo (0 a 35) , los alimentos que se descomponen medianamente rápido tienen un índice glucémico medio (35 a 50) y los alimentos que se descomponen más rápido tienen un índice glucémico alto. (50 a 100)

GRASAS

El estilo de vida KETO, se basa en las grasas, grasas saludables y nutritivas para nuestro organismo, por esto la recomendación es que cada una de ellas sea de origen animal y preferiblemente de aquellos que su crianza sea natural, al aire libre de pastoreo y no de aquellas que son alimentados con hormonas, concentrados y antibióticos. Es importante incluir al menos una porción de grasa en cada comida y lo ideal es que consuma entre 4 y 5 porciones de grasa al día. Los alimentos que debemos consumir con grasas son,

GRASAS**INDICE GLUSEMICO BAJO 0 A 35**

ALIMENTOS (100 GR.)	HC (gr)	IG
HUEVO	0,6	0
MANTEQUILLA DE VACA	1,2	0
ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN	0	0
ACEITE DE COCO EXTRA VIRGEN (EN FRIO)	0	0
MANTECA DE CERDO	0	0
TRUCHA	0	0
SALMON	1	0
ATUN	0	0
SARDINA	0	0
ARENQUE	0,2	0
QUESO, MANCHEGO	1	0
QUESO CABRA	0,1	0
QUESO PARMESANO	0	0
QUESO GRUYERE	0	0
QUESO CHÉDADAR	0	0
QUESO ROQUEFORT	0	0
QUESO EMMENTAL	0,5	0
QUESO EDAM	2	0
QUESO GOUDA	1	0
QUESO AZUL	0	0
QUESO MOZZARELLA	2	0
QUESO CAMEMBERT	0	0
AGUACATES	8,5	10
QUESO FETA	4,1	30
QUESO BURGOS	2	30
QUESO RICOTTA	3	30
QUESO QUARK	3	30
QUESO, BLANCO DESNATADO	3	30

TODA COMIDA DEBE TENER EL 70 % DE GRASA

PROTEINAS

Como ya sabemos, en nuestro nuevo estilo de vida , nuestra esencia SON las grasas y NO las proteínas, sin embargo, todas las personas necesitamos las proteínas en nuestra alimentación ya que son esenciales para el cuerpo en el crecimiento y el mantenimiento de los tejidos de este y mejora nuestra masa muscular. Pero estas fuentes de proteínas debemos tomarlas de los animales y como ya hemos dicho de los criados naturalmente. La cantidad que debemos comer debe estar entre 200 a 300 gramos día que es comparable con la palma de la mano. (de su mano parcialmente extendida y que es proporcional a su cuerpo y a sus necesidades)

Las mejores proteínas, son las de origen animal de cuatro patas, proteínas que vuelan y las proteínas de agua.

Dentro de las proteínas de origen animal de 4 patas, encontramos, carne de res, cordero, cabro, venado, bisonte , cerdo y todas sus vísceras preferiblemente de res que son las más comunes y fáciles de conseguir en cualquier supermercado, como el hígado, riñón, corazón estas son ricas en vitaminas A y D, otras como los sesos, criadillas, cayó, choco suela, mollejas, chunchullo, lengua y que además tienen gran cantidad de grasa saludable. Aquí tenemos un listado adicional para su consumo

INDICE GLUSEMICO BAJO 0 A 35

ALIMENTOS (100 GR.)	HC (gr)	IG
CABRITO DE CARNE	0	0
CARNE CABALLO	0	0
CARNE CABRA	0	0
CARNE CABRITO	0	0
CARNE CERDO, GRASA	0	0
CARNE CERDO, MAGRA	0	0
CARNE CONEJO	0	0
CARNE CORDERO, CHULETA	0	0
CARNE CORDERO, MAGRA	0	0

PROTEINAS

ALIMENTOS (100 GR.)	HC (gr)	IG
CARNE CORDERO, PALETILLA	0	0
CARNE CORDERO, PIERNA	0	0
CARNE OVEJA	0	0
CARNE TERNERA, MAGRA	0	0
CARNE VACA, CHULETA	0	0
CARNE VACA, FILETE	0	0
CARNE VACA, GUISAR	0	0
CARNE VACA, MAGRA	0	0
CARNE VACA, SOLOMILLO	0	0
CONEJO	0	0
CORAZÓN DE CORDERO	0	0
CORAZÓN VACUNO	0	0
CORDERO CARNE, MAGRA	0	0
CORDERO PALETILLA	0	0
CORDERO PIERNA	0	0
FILETE VACA	0	0
LOMO, CERDO EMBUCHADO	0	0
RABO VACUNO	0	0
SESOS CERDO	0	0
SESOS CORDERO	0	0
SESOS TERNERA	0	0
TOCINO	0	0
CHICHARRO	1	0
CHICHARRONES	1	0
ALETA DE TERNERA	0	0
BACON	0	0
CABEZA SE CERDO	0.5	0
CADERA DE CERDO	0	0
CALLOS DE TERNERA	0	0
CHORIZO ESPA;OL	DEPEND	0
COSTILLA DE CABRITO	E	0
HIGADOS DE CERDO	0	0
LENGUA DE CERDO	0,9	0
LENGUA DE CORDERO	0	0

PROTEINAS

ALIMENTOS (100 GR.)	HC (gr)	IG
MANITAS DE CERDO	0,5	0
MOLLEJAS DE CORDERO	0	0
MOLLEJAS DE VACA	0	0
OREJAS DE CERDO	0	0
PANCETA	0,5	0
RIÑON DE CERDO	0	0
RIÑON DE CORDERO	0	0

Dentro de las proteínas de origen animal que vuelan, tenemos el pollo con o sin piel, pato, pavo, no olvidar preferiblemente orgánicos sin hormonas ni antibióticos. De igual manera como los animales de 4 patas sus vísceras deben ser parte de nuestra alimentación. Recordemos que es preferible las partes de ave que tienen mas grasas como son sus alas, rabadillas, los muslos, patas que son las partes mas oscuras del ave. Aquí tenemos un listado adicional para su consumo

ALIMENTOS (100 GR.)	HC (gr)	IG
PATO	0	0
PAVO	0	0
PERDIZ	0	0
PICHÓN	0	0
POLLO	0	0
HÍGADO POLLO	1,2	0
HUEVO	1	0
MOLLEJAS DE POLLO	0,6	0
ALAS DE POLLO	0	0
RABADILLA	0	0
PERNILES	0	0
CORAZON	0	0
COGOTE	0	0
PATAS	0	0
MUSLOS DE PAVO	0	0
MUSLOS DE POLLO	0	0

PROTEINAS

Dentro de las proteínas de origen animal que están en el agua, tenemos los pescados, mariscos y crustáceos en pescados encontramos los denominados pescados blanco, como son tilapia, merluza, robalo, corvina, calamares, y en los mariscos y crustáceos encontramos cangrejos, muelitas de cangrejo, almejas, mejillones, ostias, camarones, langostinos, langosta (en poca proporciones ya tienen un poco mas de carbohidratos y gran cantidad de mercurio), ostiones, chipichipi, pulpo, anillos de calamares y vieiras. Aquí tenemos un listado adicional para su consumo.

ALIMENTOS (100 GR.)	HC (gr)	IG
CARACOL TERRESTRE	0	0
LANGOSTA	1,3	5
LANGOSTINO	0	5
MEJILLONES	2,3	5
PESCADILLA	0	0
VIEIRAS	0	0
CALAMAR	0,7	0
OSTRAS	5	0
ALMEJA	1.5	5
ANGUILA	0	0
ARENQUE	0	0
ATUN	0	0
BACALADILLA	0	0
CABALLA	0	0
CAMARON	0	0
CANGREJO	0	0
GAMBAS	0	0
LISA	0	0
LUBINA	0	0
MERLUZA	0	0
MERO	0	0
PEZ ESPADA	0	0
PULPO	0	0
RAYA	0,8	0
SALMON	0	0
SARDINAS	0	0

PROTEINAS

Es importante tener en cuenta que dentro de estas proteínas, tenemos algunas que además nos proporcionan grasas y proteína a la vez y por esta razón debemos estar muy atentos a la cantidad que consumimos ya que podemos aumentar la ingesta sin darnos cuenta que estamos aumentando el porcentaje de proteínas que debemos consumir al día. Aun cuando ya las hemos nombrado, aquí las relacionamos una vez más.

Huevos preferiblemente orgánicos y con yema bien naranja. Pescados grasos, o los denominados pescados azules, que son muy ricos en omega 3, los más populares son, el salmón, atún, sardina, trucha, arenque. En caso de estos pescados es recomendable comer de 2 a 3 veces a la semana. Y finalmente los quesos, los hay de todo tipo y podemos consumirlos todos; sin embargo es muy importante recordar en la vida KETOBAYTER la base son las grasas y por esta razón debemos preferir los quesos, más grasos. Aquí tenemos además de los mejores quesos para este gran estilo de vida, como los alimentos que tienen los dos componentes grasas y proteínas.

ALIMENTOS (100 GR.)	HC (gr)	IG
HUEVO	0,6	0
TRUCHA	0	0
SALMON	1	0
ATUN	0	0
SARDINA	0	0
ARENQUE	0,2	0
QUESO, MANCHEGO	1	0
QUESO CABRA	0,1	0
QUESO PARMESANO	0	0
QUESO GRUYERE	0	0
QUESO CHÉDADAR	0	0
QUESO ROQUEFORT	0	0
QUESO EMMENTAL	0,5	0
QUESO EDAM	2	0
QUESO GOUDA	1	0
QUESO AZUL	0	0

PROTEINAS

ALIMENTOS (100 GR.)	HC (gr)	IG
QUESO CAMEMBERT	0	0
QUESO MOZZARELLA	2	0
QUESO FETA	4,1	30
QUESO BURGOS	2	30
QUESO RICOTTA	3	30
QUESO QUARK	3	30
QUESO, BLANCO DESNATADO	3	30

TODA COMIDA DEBE TENER EL 25% DE PROTEÍNA

CARBOHIDRATOS

En la vida CETOBAYTER, no debemos eliminar los carbohidratos , nuestro cuerpo y cerebro necesita carbohidratos y sería un ERROR olvidarnos de ellos. La clave es saber cuándo y cómo comerlos y en qué alimentos encontrarlos y aquí estamos hablando de los carbohidratos de los vegetales o plantas, frutas, frutos secos, semillas, cereales y granos, pero como estamos reseteando nuestro organismo durante estos 21 días nos vamos a olvidar de las frutas, frutos secos, semillas, cereales y granos.

INDICE GLUSEMICO BAJO 0 A 35

VEGETALES	HC (gr)	IG
HIERBAS AROMÁTICAS		5
CAEBOLLA LARGA	7	5
PEREJIL	6	5
CILANTRO	1	5
AGUACATE	8,5	10
ACEITUNAS	0,2	15
CEBOLLA	9,3	15
COLIFLOR	3,1	15
BRÓCULI	4,4	15

CARBOHIDRATOS

VEGETALES	HC (gr)	IG
REPOLLO	6	15
LECHUGA	2,9	15
LECHUGA ROMANA	3,3	15
LECHUGA ESCAROLA	3,8	15
ACELGAS	4,5	15
ESPINACAS	1,4	15
ESPÁRRAGOS	3,9	15
PEPINOS	3,6	15
SETAS, CHAMPIÑONES	3,3	15
JENGIBRE	18	15
RÁBANO	3,4	15
COLES DE BRUSELAS	3,3	15
APIO	3	15
APIO EN RAMA	3,1	15
BROTOS DE RUGULA	2,6	15
RUGULA	4	15
CHILE, PIMIENTO PICANTE	17	15
PEPINILLO	5	15
CEBOLLA MORADA	9,3	15
PIMIENTOS	7,7	15
REPOLLO MORADO	6,7	15
COL DE BRUSELAS	3,3	15
COL RIZADO	3,3	15
COGOLLOS EUROPEO	1,5	0-15
ZUQUINI	3,3	15
BERENJENA	6	20
TOMATES	3,9	30
AJO	24,3	30
CALABAZIN	2	30
NABOS	2,3	30

TENER EN CUENTA QUE EN LA FASE 1 LOS CARBOHIDRATOS QUE SE CONSUMEN NO DEBEN SER MÁS DE 20 GRAMOS AL DÍA Y DEBEN CONSUMIRSE DE LOS VEGETALES.

TODA COMIDA DEBE TENER EL 5% DE CARBOHIDRATOS

CONDIMENTOS Y ESPECIES

HOJAS Y NATURAL	HC (gr)	IG
ALBAHACA	-	5
CILANTRO	-	5
OREGANO	-	5
ESTRAGON	-	5
MENTA	-	
PIMIENTA NEGRA	-	5
ROMERO	-	5
TOMILLO	-	5
VAINILLA	-	5
WASABI	-	5
ANIS	-	5
JENJIBRE	-	5
PAPRICA	-	5
STEVIA	-	5
CURCUMA	-	5
MANZANILLA	-	5
HIERBABUENA	-	5

Es importante tener en cuenta que estas especies son todas naturales, las hojas directamente de la mata y que las podemos consumir y utilizar en nuestros aderezos o en aguas. Pero cuando ya están procesadas debemos evitar las grandes cantidades pues el exceso de químicos aumentan sus carbohidratos, como por ejemplo, el azafrán, comino, pimienta blanca en polvo, etc.

- Vinagre de manzana (buscar los de menos de 2gr. de CH)
- Vinagre balsámico (buscar los de menos de 2gr. de CH)
- Vinagre sidra de manzana (buscar los de menos de 2gr. de CH)
- Sal rosada del Himalaya (al menos 1 o 2 cucharadas al día, salvo que tengas insuficiencia renal o intolerancia)

BEBIDAS

Es importante tomar al menos 3 litros de agua al día, y todos deben ser con sal rosada del Himalaya, recuerda 1 cucharadita por cada litro de agua, esto además de ayudarnos a la desintoxicación permanente nos ayuda a prevenir los síntomas que nos pueda causar este cambio de alimentación

NO DEBEMOS CONSUMIR

***FRUTAS (la única permitida el limón moderado)**

Es importante que en nuestra vida KETOBAYTER siempre tengamos presente que las maravillosas Frutas son los postres de la naturaleza y como todo postre tienen una gran cantidad de azúcares y es por esta y no por otra razón que debemos ser moderados en nuestro consumo, sin embargo en estos 21 días debemos evitarlas al 100%.

FRUTOS SECOS

Como sabemos los frutos secos, tienen menos de 50% de agua, son alimentos con buena cantidad de energía, ricos en grasa, en proteínas, carbohidratos y algunos aportan vitaminas y omegas 3. Sin embargo en estos 21 días es importante suspenderlos al 100%.

CEREALES

Todos los cereales, contienen almidón y pueden provocar picos de insulina en la sangre además en algunas personas por no decir en todas provocan inflamaciones y molestias intestinales. Así que durante estos 21 días debemos eliminarlos al 100%.

NO DEBEMOS CONSUMIR

LEGUMINOSAS

Las leguminosas, así como los cereales tienen una gran cantidad de almidón y por supuesto tampoco son buenas para mantener equilibrada el azúcar en la sangre y de igual manera que los cereales ayudan a tan molesta inflamación en el colon, es así que durante estos 21 días también debemos eliminarlos al 100%.

***LACTEOS**

Todos los lácteos, las únicas excepciones son los quesos, mantequillas, cremas agrias o los que ya hemos expuesto anteriormente.

ACEITES REFINADOS DE ORIGEN VEGETAL

Aquí se incluyen los aceites de maíz, girasol, canola, soya, en fin todos los que puede encontrar en el mercado podría decirle que los debe eliminar totalmente de este estilo de vida.

OTROS

Endulzantes naturales, endulzantes artificiales, alcohol, todo tipo de panes, postres, galletas, paquetes, jugos de caja, yogures, avenas, chocolates en ninguna presentación