



DIETA KETO MODERADA (BAJA EN CARBOHIDRATOS)

Objetivo: Pérdida de grasa sin gluten.

Enfoque: Macronutrientes: 70% Grasas | 25% Proteína | 5% Carbohidratos.

Desayuno

- Huevos con espinaca: 2 huevos enteros + ½ taza de espinacas salteadas en mantequilla.
- Aguacate: ½ unidad (grasas saludables).
- Café: 1 taza (opcional: agregar 1 cucharada de crema espesa sin azúcar).

Comida

- Carne asada: 150g (res, cerdo o cordero, con grasa natural).
- Verduras al vapor: 1 taza (brócoli, coliflor o espárragos).
- Queso: 30g (opciones: cheddar, gouda o mozzarella).

Cena

- Ensalada con huevo: 2 tazas de lechuga + 1 huevo duro picado + aderezo de aceite de oliva.
- Aceitunas: 10 unidades (snack bajo en carbohidratos).
- Agua mineral: 1-2 vasos (para hidratación).

Snacks Keto (opcionales)

1. Nueces o almendras: 30g (evitar anacardos por su alto contenido en carbos).
2. Yogur griego natural sin grasa: ½ taza (opcional: agregar semillas de chía).
3. Té de hierbas: Infusión relajante sin azúcar.

Recomendaciones Keto

- Evitar: Gluten, azúcares, granos y frutas altas en carbohidratos (plátano, mango).
- Priorizar: Grasas saludables (aguacate, aceite de coco, pescados grasos).
- Electrolitos: Consumir suficiente sal (sodio), potasio y magnesio para evitar la "gripe keto".