



KETO FIT
ACADEMY

30 DÍAS CHALLENGE

SEMANA 1: KETO



KETOFITACADEMY.COM

SUPERPODER 1:

KETO

¿Qué es Keto?

Keto no es otra cosa que un estado interno que tu cuerpo puede alcanzar (Cetosis). De hecho, los seres humanos **nacemos en este estado**, pero lo hemos perdido a través de años de muy mala información y por consecuencia, una mala alimentación.

El objetivo de un estilo de vida Keto es **recuperar este estado**.

¿Por qué?

Los beneficios más notorios que vas a experimentar en un estado Keto es **la quema de grasa y la pérdida de peso**. Sin embargo, esto es solo la punta del iceberg.

¿Listo para cambiar tu vida?



LOS BENEFICIOS DE KETO

Otros de los beneficios que vas a obtener cuando termines este Challenge son:

- Tendrás más energía al levantarte por las mañanas
- Notarás una importante desinflamación en tu cuerpo y en tu rostro
- Te sentirás joven y recuperarás esas ganas de moverte más
- Verás como tus niveles de ansiedad y antojos disminuyen drásticamente
- Estarás menos fatigado y más enfocado en el trabajo
- Te ayudará a liberarte de la obsesión por la comida y dejarás de vivir con hambre

Lo que sucede en tu cuerpo a nivel celular y hormonal es sencillamente impresionante, pero dejaremos lo científico y técnico para otra oportunidad.

En resumen:

Si quieres movilizar y quemar tu grasa, debes entrar en un estado Keto.

¿Como podemos entrar en este estado?



COMO ENTRAR EN CETOSIS

Para que tu cuerpo pueda entrar en Keto, debes mantener una hormona muy importante bajo control.

Esta hormona se llama ***Insulina.***

Para que puedas mantener la insulina en niveles saludables, debes evitar los alimentos que la hagan subir en exceso y priorizar los alimentos que te ayudarán a mantenerla bajo control.

El estilo de vida Keto está basado en alimentos que mantienen tu insulina bajo control.

Con este tipo de alimentación, comienzas a sentirte más saciado después de comer, con más energía y con menos antojos por cosas dulces o comida chatarra.

Esta es la verdadera magia.

A continuación te dejamos la fórmula Keto para que puedas empezar a crear tus platillos que estarás consumiendo durante estos 30 días.



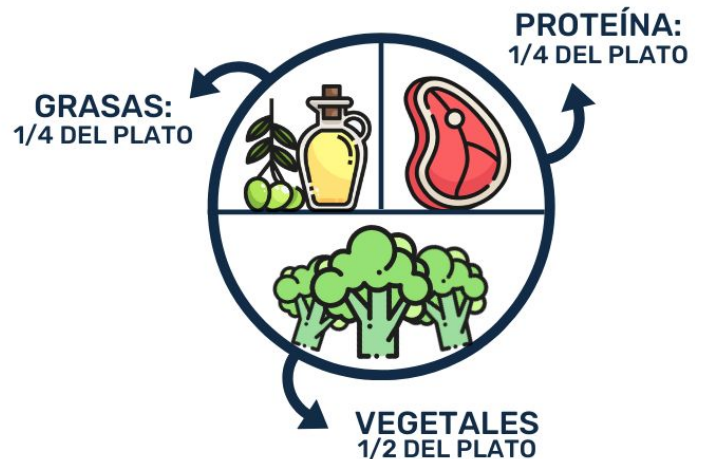
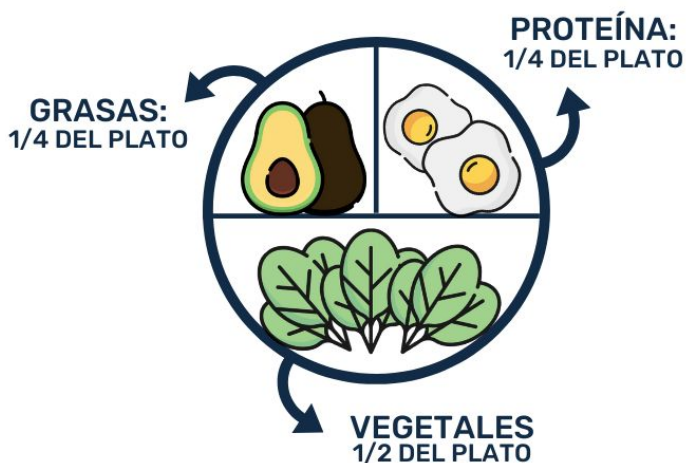
MISIÓN DE LA SEMANA

Crea tu comida Keto, sácale foto ¡Y publícala en Keto Fit Academy diariamente para ganar *Keto Coins*!

Te presentamos la fórmula para tus comidas:

$\frac{1}{4}$ Proteína + $\frac{1}{4}$ Grasa + $\frac{1}{2}$ Vegetal = Platillo Keto

Ejemplos:

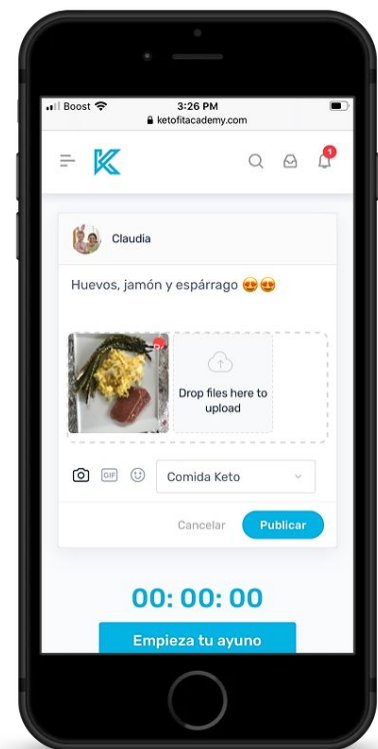
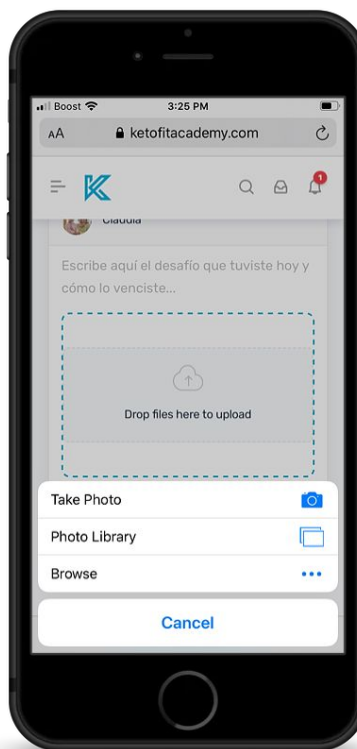
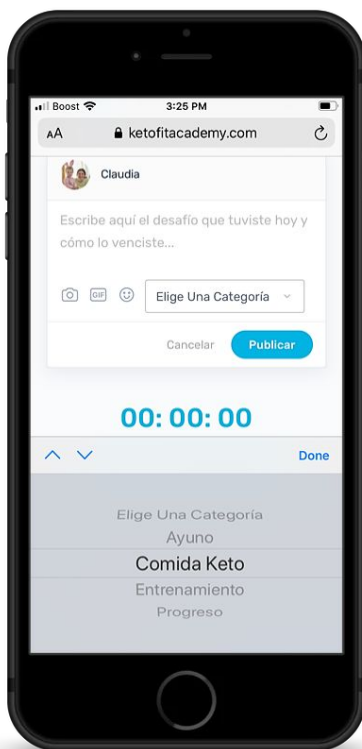


Imagina tu plato y ponle la mitad de vegetales, un cuarto de proteína y un cuarto de grasa. **Usa porciones que te sacien.**

En la siguiente página te mostramos la lista de alimentos para que elijas uno de cada categoría...

CÓMO COMPLETAR LA MISIÓN

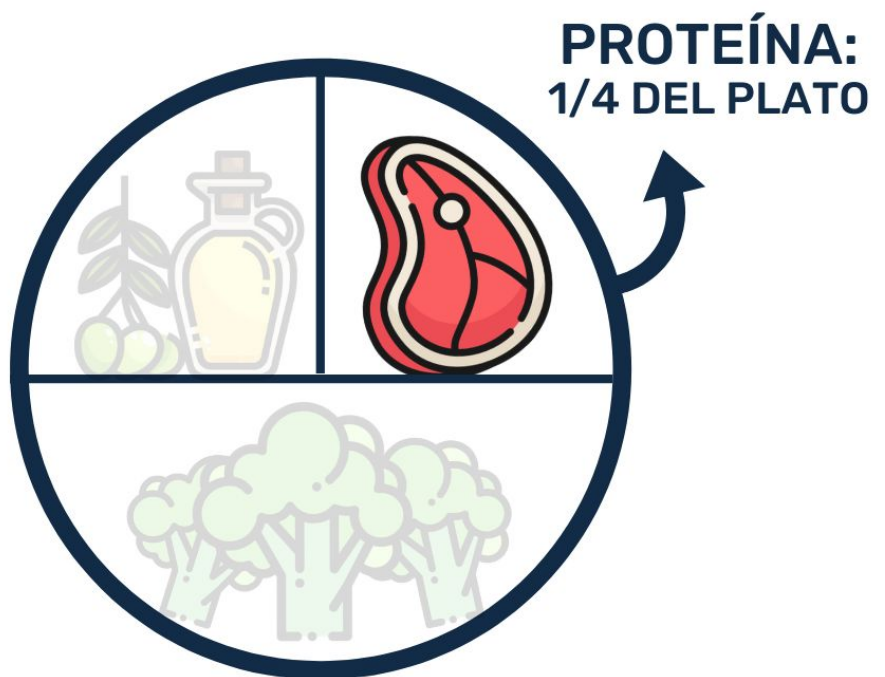
1. En el muro, haz clic en el recuadro para publicar. Elige la categoría "Comida Keto"
2. Saca una foto a tu comida o elige una foto de tu biblioteca.
3. Para terminar escribe un comentario y haz clic en **"Publicar"** Espera entre 5 a 10 segundos (no presionar publicar más de una vez)



ACCEDER AL MURO

PROTEÍNAS SALUDABLES

- Carnes de res
- Pescados
- Pollo
- Huevos
- Cerdo
- Tocino
- Pavo
- Cordero
- Pato
- Camarones
- Mariscos
- Hamburguesas
- Longanizas
- Chorizo
- Salchichas
- Hígado
- Sardinias
- Langostas
- Cangrejo
- Centollo
- Langostino
- Crustáceos varios
- Pulpo

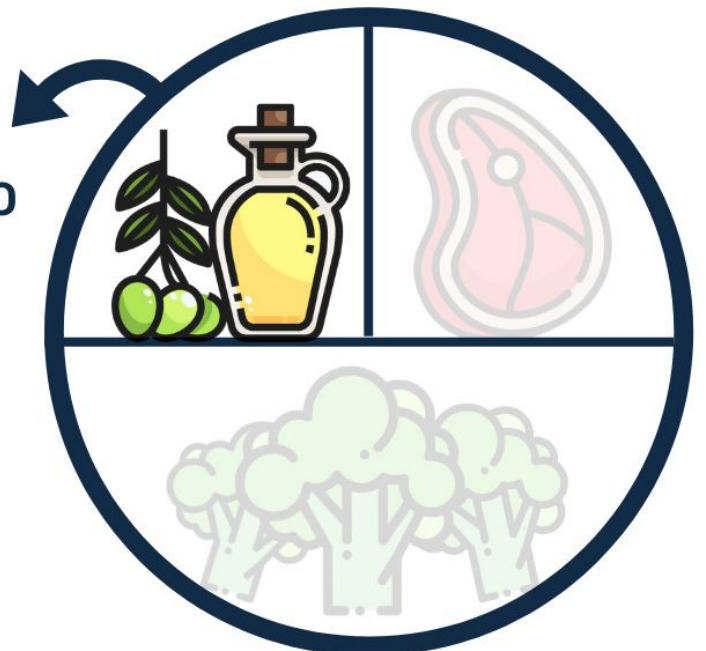


GRASAS

SALUDABLES

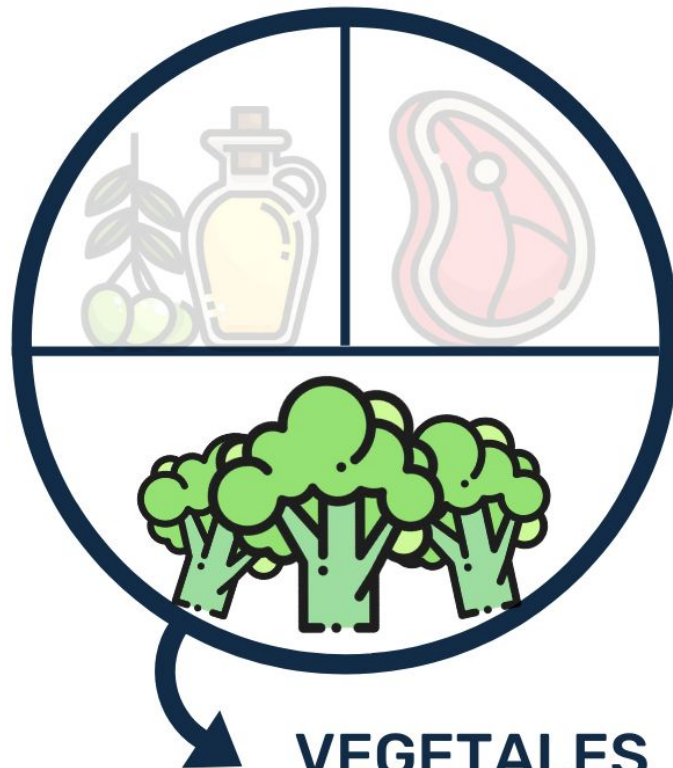
- Aceite de oliva
- Aceite de coco
- Aceite de sésamo
- Aceite de linaza
- Aceite de nuez
- Aceite de aguacate
- Aguacate
- Mantequilla
- Ghee
- Manteca de cerdo
- Quesos
- Almendras
- Nueces
- Pistachos
- Avellanas
- Pecans
- Maní
- Cashews
- Semillas de chía
- Semillas de linaza
- Semillas de girasol
- Semillas de calabaza

GRASAS:
1/4 DEL PLATO



CARBOHIDRATOS SALUDABLES

- Espinaca
- Rúcula
- Kale
- Albahaca
- Lechuga
- Acelga
- Coles de bruselas
- Repollo
- Berenjena
- Pimentón
- Tomate
- Tomate cherry
- Aceitunas
- Brócoli
- Coliflor
- Apio
- Pepino
- Zucchini
- Hongos
- Palmitos
- Rábanos
- Espárragos
- Alcachofas
- Cebolla



VEGETALES
1/2 DEL PLATO

¿PODEMOS COMER FRUTA?

LO QUE DEBES SABER

¿Podemos comer fruta en Keto? Sí, pero muy poco.

¿Por qué? Porque la fruta de hoy no es la misma fruta de ayer. Años atrás, la fruta era escasa, más pequeña, más ácida y con mucha más fibra.

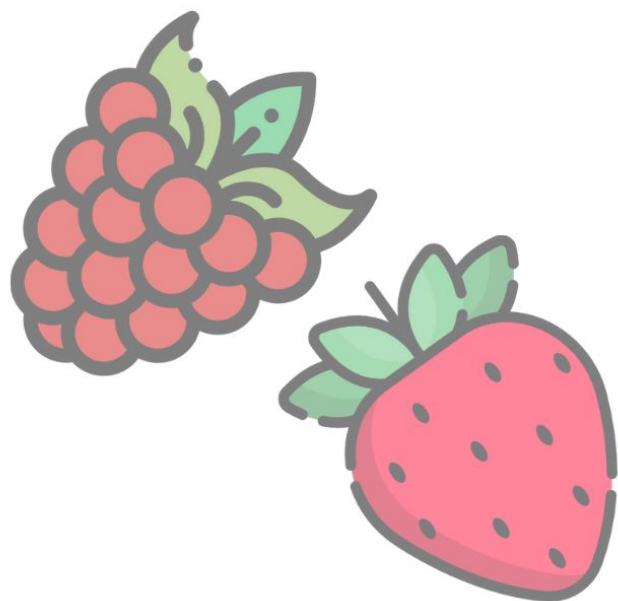
Hoy en día, las frutas están disponibles 24/7, cargadas de azúcar y alteradas genéticamente, disminuyendo su valor nutricional y alterando su sabor original.

Muchas personas ignoran que la fruta es un tremendo impedimento para quemar grasa y perder peso.

Sin embargo, existen algunas opciones que presentan mayor cantidad de fibra y menos cantidad de azúcar (fructosa).

Estas son las frutas que quieres priorizar.

A continuación te presentamos las mejores (y las peores) opciones para tu estilo de vida Keto.



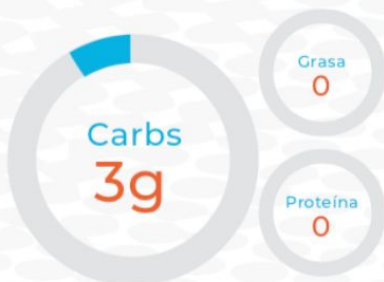
MEJORES FRUTAS EN KETO

ORDENADAS DE MENOS A MÁS AZÚCAR



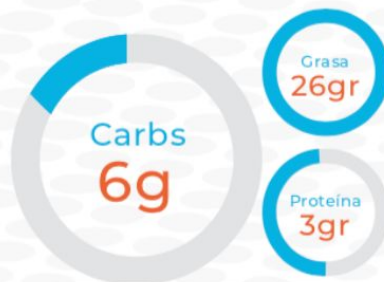
LIMÓN

1 taza



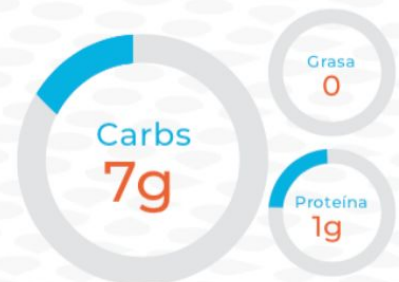
COCO

1 taza



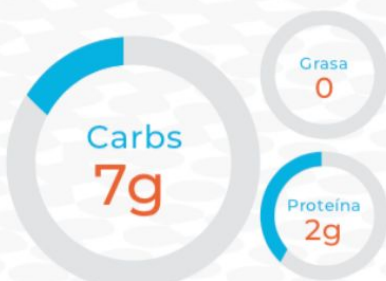
FRESAS

1 taza



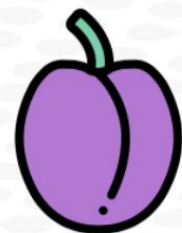
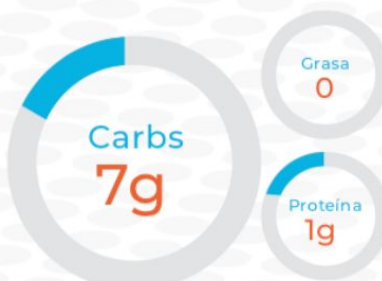
MORAS

1 taza



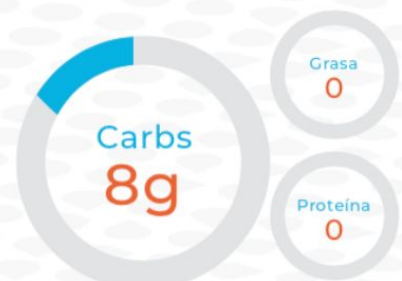
FRAMBUESAS

1 taza



CIRUELA

1 unidad



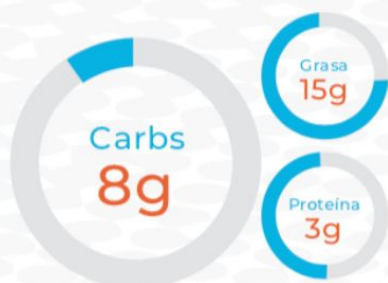
FRUTAS ACEPTABLES EN KETO

ORDENADAS DE MENOS A MÁS AZÚCAR



AGUACATE

mitad



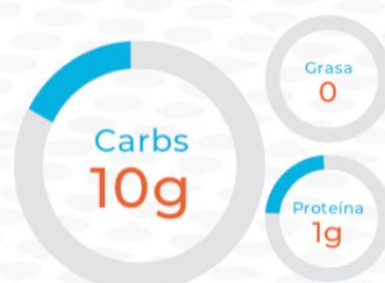
PAPAYA

1 taza



MELÓN CALAMEÑO

1 taza



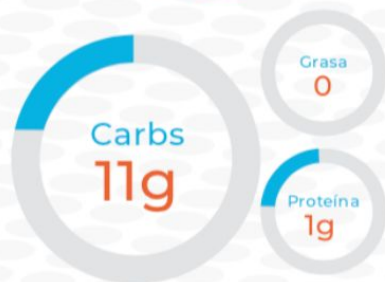
MANDARINAS

1 unidad



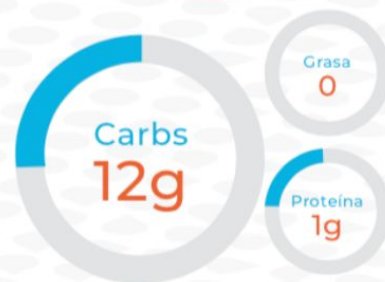
SANDÍA

1 taza



MELÓN TUNA

1 taza



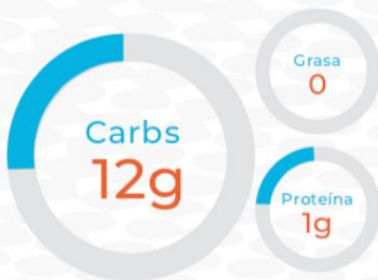
FRUTAS ALARMANTES EN KETO

ORDENADAS DE MENOS A MÁS AZÚCAR



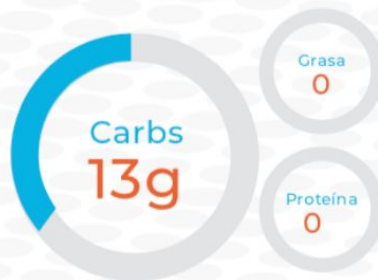
DURAZNO

1 taza



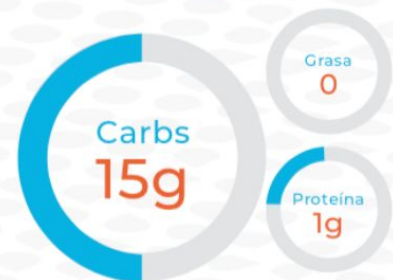
MANZANA VERDE

1 unidad



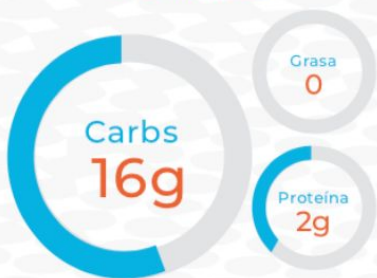
CEREZAS

1 taza



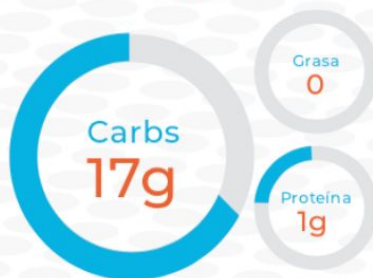
NARANJA

1 tunidad



ARÁNDANOS

1 taza



MANZANA ROJA

1 unidad



FRUTAS A EVITAR EN KETO

ORDENADAS DE MENOS A MÁS AZÚCAR



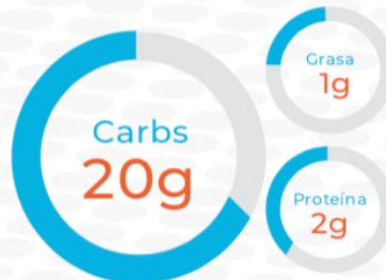
PIÑA

1 taza



KIWI

1 taza



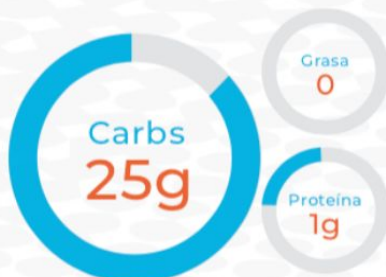
PERA

1 unidad



MANGO

1 taza



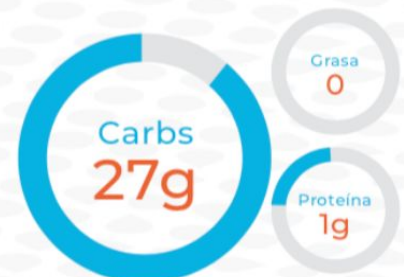
UVAS

1 taza



PLÁTANO

1 unidad



¿CUÁNDO COMER FRUTA?

LO QUE DEBES SABER

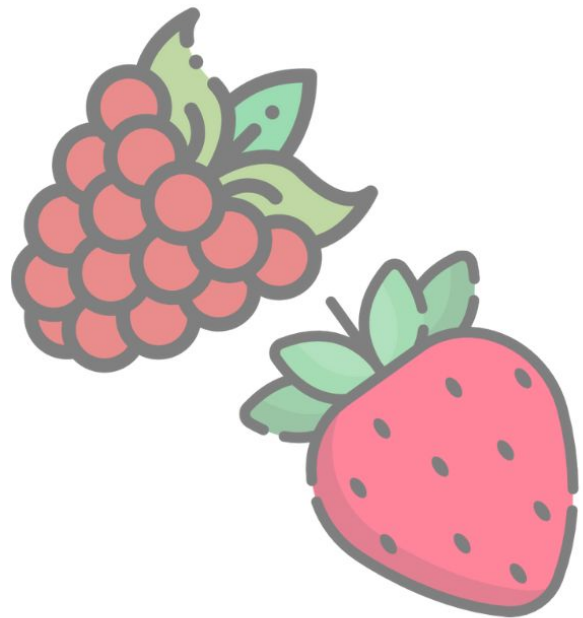
Si es tu primera vez comenzando un estilo de vida Keto, **debes saber que cualquier tipo de fruta retrasará tu progreso.** Por lo que el consumo de fruta queda bajo tu responsabilidad.

Si quieres acelerar el proceso de Keto-Adaptación, te recomendamos no consumir frutas durante los primeros 30 días.

Por otro lado, si ya llevas una alimentación Keto, y tienes una vida activa, **prefiere las frutas con menos contenido de azúcar** (como te mostramos anteriormente) y consúmelas después de una sesión de entrenamiento (luego de tu ayuno) o al final de un día muy activo.

Limita el consumo a **no más de 100 gramos** (1 taza) al día, ya que más que eso podría sacarte de tu estado Keto (cetosis).

Recomendamos hacerlo muy esporádicamente si quieres mantener tu cetosis en estado óptimo.



¿QUÉ PASA CON EL ALCOHOL?

LO QUE DEBES SABER

Sea el trago que sea, y por muy poca cantidad de azúcar que tenga, el alcohol siempre será dañino para el cuerpo.

Decimos esto, porque no queremos alentar a nadie a consumir alcohol como parte de una alimentación saludable.

Sin embargo, que nos guste la fiesta, las noches memorables y compartir con familia es otra cosa.

Siempre habrán momentos para ingerir alcohol y cuando sea el caso, queremos dejarte lo más informado posible con respecto a cuáles son tus mejores opciones que no interrumpirán tu cetosis si lo consumes en moderación.

Nuestra sugerencia es de dos copas como una cantidad moderada, y 3 copas como máximo.

Te advertimos que luego de una alimentación baja en carbohidratos, podrías sentirte embriagado mas rápido.



ALCOHOL EN KETO

DE MENOS A MÁS CARBOHIDRATOS



WHISKY

1/4 de vaso

Carbs

0

Grasa

0

Proteína

0



GIN

1/4 de vaso

Carbs

0

Grasa

0

Proteína

0



VODKA

1/4 de vaso

Carbs

0

Grasa

0

Proteína

0



BOURBON

1/4 de vaso

Carbs

0

Grasa

0

Proteína

0



RON

1/4 de vaso

Carbs

0

Grasa

0

Proteína

0



PISCO

1/4 de vaso

Carbs

0

Grasa

0

Proteína

0



MARTINI

1/4 de vaso

Carbs

0

Grasa

0

Proteína

0



CHAMPAGNE

1 copa

Carbs

3g

Grasa

0

Proteína

0



VINO BLANCO

1 copa

Carbs

4g

Grasa

0

Proteína

0



VINO TINTO

1 copa

Carbs

4g

Grasa

0

Proteína

0



CERVEZA LIGHT

Botella individual

Carbs

6g

Grasa

0

Proteína

0



CERVEZA NORMAL

Botella individual

Carbs

13g

Grasa

0

Proteína

1g

¿QUIERES TU PLAN LISTO?

Si quieres lograr **mejores resultados** en tu pérdida de peso, **saber qué comer** de forma más exacta, **recibir deliciosas recetas** y aprender cuánta cantidad de proteínas, carbohidratos y grasas **necesitas comer** con respecto **a tu género, edad y nivel de actividad física**, toma nuestro quiz y consigue el plan de alimentación personalizado **perfecto para ti**.

¡Prueba la diferencia!



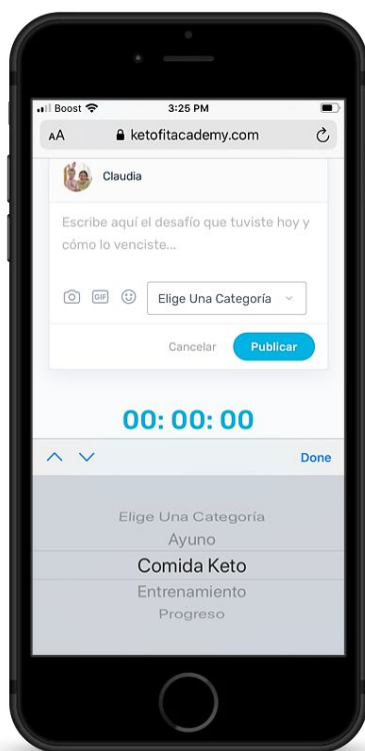
CONSIGUE TU PLAN
PERSONALIZADO

- **MACROS**
- **RUTINA DIARIA**
- **RECETAS**
- **PORCIONES**



CÓMO COMPLETAR LA MISIÓN

1. En el muro **de tu grupo**, haz clic en el recuadro para publicar. Elige la categoría "Comida Keto"
2. Asegúrate de elegir tu grupo, **de lo contrario no habrá interacción**. Elige "Publicar en grupo" y escribe en el recuadro el nombre de tu equipo, por ejemplo: Equipo 1
3. Para terminar haz clic en escribe un comentario y haz clic en **"Publicar"**



ACCEDER AL MURO