



NUTRICIÓN

DIETA MÁS ALTA EN CALORIAS



Autor y copyright © 2020 Phil Hugo
Ilustraciones de © 2020 Phil Hugo
Creado por © 2020 Phil Hugo
Diseño, maquetación y edición © 2020 Diego Rueda

Todos los derechos reservados

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.
Cualquier distribución ilegal será detectada por el software de protección.

Te animo a compartir tus platos con familiares, amigos y/o en redes.

Este libro no está diseñado para prevenir, curar o tratar enfermedades o condiciones médicas de cualquier tipo. El contenido de estas páginas es meramente informativo y el autor y colaboradores no aceptan ninguna responsabilidad por el uso de la información.

@thephilhugo
www.philhugo.com



INDICE

• MODO DE USO RECOMENDADO - PREGUNTAS / RESPUESTAS	
• Fases de Keto Optimizado	5
• Planificación de comidas y ayuno intermitente	12
• Sustitución de alimentos	16
• Nutrición deportiva y entrenamiento	20
• Agua, Sal, Especias, Edulcorantes, Líquidos	23
• Carga de carbohidratos	24
• Suplementación	25
• Síntomas de Gripe Ceto	26
• Estancamiento	28
• Reacciones adversas/Malestar	29
• Hambre y/o Saciedad	30
• 2. PROGRAMA NUTRICIONAL	31
• Fase 1: Keto Pura	32
• Fase 2:	
• Opción a: Keto Cut	42
• Opción b: Keto Fit	52
• Fase 3: Flexibilidad de macronutrientes	72
• Opción a: Keto Flex	73
• Opción b: Low Carb	84
• 3. PLAN DE SUPLEMENTACIÓN	94
• Situación A: Días comunes	96
• Situación B: Días de carga de hidratos	95
• Situación C: Entreno de cardio solo	96
• Situación D: Día de descanso	96

KETO
OPTIMIZADO



ENTRENAMIENTO

NUTRICIÓN, FITNESS, MINDSET



WWW.PHILHUGO.COM

FASES DE KETO OPTIMIZADO

Propongo 3 fases en el plan Keto Optimizado. En cada fase tienes 1 menú semanal detallado de 2500 kcal de media semanal con porcentajes de macronutrientes pautados para que la dieta sea cetogénica. Antes de continuar, recomiendo que determines si, si o no piensas estar ceto adaptado. Para ello, vete a la parte “¿Cómo saber si estoy ceto adaptado ?”en tu guía Keto Optimizado ☺. Las fases son:



DESCRIPCIÓN DE LAS FASES:**FASE 1. KETO PURA.**

Esta fase consiste en seguir una nutrición cetogénica pura para iniciar u optimizar tu ceto-adaptación.

Explico cuánto tiempo pasar en cada fase en el apartado de preguntas y respuestas.

Si ya piensas que estás ceto adaptado puedes pasar a la fase 2. Sin embargo, recomiendo pasar por esta fase un mínimo de 1 a 2 semanas para entender mi método nutricional y estar seguro que ya estabas siguiendo una nutrición cetogénica óptima. Además, no viene mal salir de tus propios hábitos y aprender un nuevo método de nutrición cetogénica 😊

FASE 2. 2 OPCIONES:**-Opción A. 🔥KETO CUT: Pérdida de grasa + Ceto adaptación.**

Si buscas mejorar/continuar tu ceto adaptación y pérdida de grasa, la nutrición ceto-carnívora en donde experimentaremos una disminución del ratio grasas/proteínas. Se trata de disminuir la cantidad de grasa ingerida y aumentar la cantidad de proteínas. Esto tendrá un efecto termogénico, que junto con entrenamientos y cuidado de los biorritmos, mejora la oxidación de grasas.

-Opción B. 🏃KETO FIT: Rendimiento deportivo + Ceto Adaptación.

Si buscas rendimiento deportivo y reintroducir carbohidratos, disminuyendo al máximo el impacto de los carbohidratos sobre tu cetosis y tu energía global, te propongo dos tipos de menús:

-Nutrición cetogénica cíclica: en este te enseñaré cómo realizar cargas de hidratos 1 vez por semana.

-Nutrición cetogénica ciblada y “carb back loading”: en este te enseñaré cómo reintroducir carbohidratos en torno a tu entrenamiento o por la noche.

Nota: Si no buscas ni perdida de grasa ni rendimiento deportivo, simplemente mantenerte, entonces te propongo dos soluciones en función de tu objetivo y estado de ceto adaptación:

- Si piensas estar ceto adaptado puedes seguir con tu fase 1 durante 2-4 semanas o pasar a la fase 3 (recomendado).
- Si has empezado el plan como “principiante”, es decir sin signos de ceto adaptación, entonces puedes seguir con tu fase 1 durante 2-4 semanas más y pasar directamente la fase 3 escogiendo la opción 1.

FASE 3: MACRO-FLEXIBILIDAD

En esta fase seguiremos trabajando tu flexibilidad metabólica “jugando” con distintos ratios de macronutrientes a lo largo de la semana. En esta fase tienes dos opciones:

-Opción A. 😊 KETO FLEX: Flexibilidad de Macronutrientes.

En este plan semanal verás que tendrás días más altos en proteínas, otros más bajos en grasas o con ayunos largos, uno con la opción de tomar carbohidratos.

El objetivo es “desacostumbrar” tu metabolismo al mismo “impulso nutricional” diario, de cara a crear un efecto hormético de la retirada e introducción de los macronutrientes. Por ejemplo, los días más altos en grasas serán más cetogénicos, mientras que los días más bajos en grasas y más altos en proteínas “forzarán el metabolismo” a tirar de su propia grasa para producir energía.

-Opción B. 🍑 LOW CARB: Reintroducción de carbohidratos.

Si eres deportista y estas plenamente ceto adaptado, podrás disfrutar de tu flexibilidad metabólica reintroduciendo carbohidratos de cara a la mejora de tu rendimiento deportivo y disfrutando de los beneficios de la cetosis durante el día 😊.

Por supuesto, si no eres deportista, practicas menos de 1 hora de actividad física a la semana o sueles rondar los 2000-6000 pasos al día muy frecuentemente, el hecho de que vuelvas a comer carbohidratos en una cantidad >100-150 gramos al día perjudicará tu cetogénesis, y por ende tu ceto adaptación. Por ello la importancia del deporte. A mayor deporte bien pautado y sin excederse, mayor salud metabólica, y entonces, mayor tolerancia a los carbohidratos, con la consiguiente mejora de la flexibilidad metabólica.

¿ Cómo elegir cada opción en cada fase ?

En cada fase, elige las opciones a o b en función de tu objetivo y de tus sensaciones. En caso de elegir una opción y sentir que no estas “a gusto”, o te sientes con “otra energía” (más cansad@, apático o ansioso), por un lado, asume que cada cambio de alimentación impacta directamente en tu flora intestinal y como consecuencia en tus emociones, dale a tu cuerpo unos 3-5 días para regularse. Por otro lado, no pasa nada por probar una opción y después cambiar a otra. No se trata de hacer ALGO PERFECTO, se trata de QUE DISFRUTES EL CAMINO. No estás aquí para ganar la medalla de los juegos olímpicos (para ello, te ayudo a hacerlo de forma personal), estás aquí para conocer mejor tu metabolismo e ir progresando.

**NO TE OBSESIONES CON LAS CETONAS EN EL KETO MOJO
FOCALÍZATE EN SENTIRTE A GUSTO CON TU ESTÉTICA Y TU ENERGÍA GLOBAL.**

¿Cuánto tiempo tengo que quedarme en cada fase ?

Depende de tu estado de salud metabólica (biomarcadores de salud cardiovascular fuera de rango como el valor del porcentaje de grasa, glucosa, insulina, HOMA-IR, vitamina D, HDL, triglicéridos, proteína C reactiva u homocisteína), si eres principiante o no en dieta cetogénica y tus niveles de actividad deportiva diaria.

PRINCIPIANTE. Si eres principiante en dieta cetogénica (persona que ha empezado hace menos de 4 meses la dieta cetogénica y/o haces poco deporte (menos de 2 horas de actividad física a la semana) y/o tu estado de salud metabólica no es óptimo (más de 3 biomarcadores de salud cardiovascular fuera de rango: valor del porcentaje de grasa, glucosa, insulina, HOMA-IR, vitamina D, HDL, triglicéridos, proteína C reactiva u homocisteína) te recomiendo pasar (repito, es una recomendación, no una obligación, escucha tus emociones):

FASE 1: Un mínimo de 4 semanas.

FASE 2: Entre 4 y 8 semanas escogiendo preferiblemente la opción KETO-CUT (Ceto Carnívora). Si has empezado a hacer deporte y/o tienes síntomas de hipotiroidismo (cansancio periódico, pérdida de ánimo, piel seca o pérdida de cabello), a pesar de seguir todos mis consejos, recomiendo realizar 1 carga de carbohidratos, 1 día a la semana, refiriéndote al día sábado de la dieta cetogénica cíclica de rendimiento deportivo de la fase 2.

FASE 3: Entre 4 a 8 semanas escogiendo la opción de flexibilidad de macronutrientes si quieras seguir mejorando tu ceto adaptación y en caso de no querer carbohidratos.

NOTA IMPORTANTE: Si todavía no haces deporte, incluir actividad deportiva 3-5 veces (y 2-3 veces pesos durante 30-45 mn) para acelerar la ceto adaptación.

INTERMEDIO-AVANZADO. Si ya estas ceto adaptado (+16-20 semanas realizando ceto y ayuno intermitente, haces deporte 4-6 veces por semana, el 95% de tus biomarcadores de salud están en rangos, puedes aguantar 24 horas de ayuno perfectamente, puedes estar sin comida post entreno 5 a 8 horas y puedes entrenar intenso en ayunas) te recomiendo pasar:

FASE 1: Un mínimo de 2 semanas.

FASE 2: Entre 4 a 8 semanas y luego escoger la opción en función de tu objetivo.

FASE 3: Entre 4 a 8 semanas escogiendo la opción de flexibilidad de macronutrientes si quieras seguir mejorando tu ceto adaptación, en caso contrario hacer la opción low carb.

NO HAY TIEMPOS DEFINIDOS POR LA CIENCIA NI LA VERDAD ABSOLUTA SOBRE LA DURACIÓN DE CADA FASE. ¿Por qué? Porque cada metabolismo es diferente y cada ser humano tiene emociones diferentes. Unos se aburrirán más, otros son más determinados y constantes, con lo cual, debido a que este plan esta diseñado para HACERTE MÁS FELIZ y no producir un estrés en ti, la idea es que vayas rotando entre cada fase del plan a lo largo del año.



¿ Tengo que seguir cada fase del plan en orden ?

-PRINCIPIANTE (no ceto adaptado): Si.

-INTERMEDIO / AVANZADO (ceto adaptado). Puedes empezar en la fase 2 o 3 directamente, sin embargo, te recomiendo pasar un mínimo de 2 semanas en la fase 1 y así probar otro “método nutricional”.

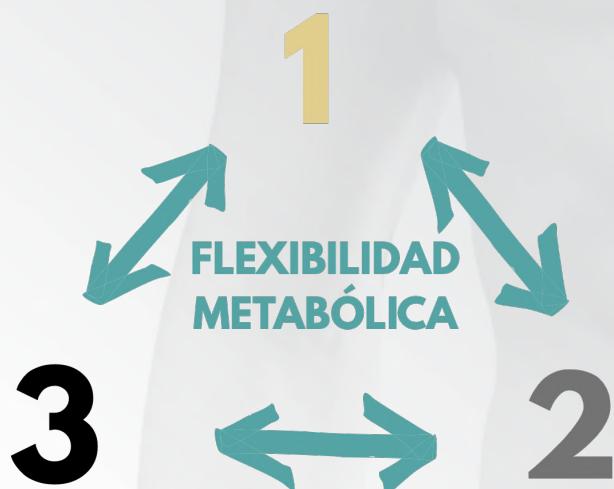
¿ Qué hacer al llegar al final de la fase 3 ?

La idea principal es que vayas rotando estas 3 fases a lo largo del año. ¿Por qué no seguir con una fase siempre sin cambiar a lo largo del año ? Podrías hacerlo, sin embargo, no soy partidario de recomendar a una persona seguir una dieta puramente cetogénica todos los días del año, sin cambiar absolutamente nada.

Una regla sencilla de aplicar es la siguiente:

-Durante el verano y/o cuando realizas mas actividad física o competiciones, oscilar entre las fases Keto Fit, Keto Flex y Low carb.

-Durante el invierno y/o cuando realizas menos actividad física (fuera de temporada de competiciones, lesiones etc.) oscilar entre las fases Keto Cut y Keto Pura. En estos casos, realizar cargas de hidratos de carbono únicamente en caso de realizar deportes intensos (el cardio de baja intensidad 3 veces a la semana 30 minutos con objetivo de salud cardiovascular no cuenta como deporte intensidad).



**LA VARIACIÓN DEL RATIO DE MACRONUTRIENTES A LO LARGO DEL AÑO ES CLAVE PARA
OPTIMIZAR TU FLEXIBILIDAD METABÓLICA.**

Soy partidario de generar diferentes “impulsos horméticos” gracias a la nutrición. ¿Cómo defino “impulso hormético nutricional”? Cambios a lo largo del año en tu nutrición y ritmos de ayuno intermitente que resultan en un estrés positivo a nivel metabólico.

Esto consiste en jugar con diferentes:

- Ratios de macronutrientes
- Cantidades de macronutrientes
- Ventanas de ayuno

Con el objetivo de forzar el cuerpo a ADAPTARSE Y NO ESTANCARSE.

Aunque esto lo explico en profundidad en mi curso avanzado de Ceto Adaptación, por ejemplo:

Durante los meses de verano (Mayo a Septiembre), podría usarse una fase low carb de fase 3 o de cetogénica cíclica de fase 2, porque en estas épocas recibes más sol en tu piel, te haces más sensible a la insulina, te mueves más, se suele estar más tiempo fuera y relajado si tocan vacaciones. Todo esto, junto a la actividad física, genera sensibilidad a la insulina, lo que nos permite “aceptar mejor estos carbohidratos”.

En cambio en invierno, es lo ideal quedarse en fase 1 o ceto carnívora para forzar al cuerpo a usar su propia grasa como fuente de energía y ceto adaptarse.

Mi objetivo con Keto Optimizado es que vayas descubriendo tu metabolismo y que sea un aliado para tu día a día.



PLANIFICACIÓN DE COMIDAS Y AYUNO INTERMITENTE

- **Número de comidas :** Toma de 1, 2 o 3 comidas al día sin snack entre ellas. Come las veces que quieras (junta o divide comidas si te apetece).
- **Cantidad de alimentos:** Los pesos indicados representan el peso de los alimentos en crudo (sin cocinar). No tienes porque pesar tu comida todos los días, sin embargo, si eres principiante y acabas de empezar en nutrición o nunca has pesado alimentos, te recomiendo pesar por lo menos una vez las porciones indicadas, para darte cuenta de lo que representa. Luego puedes olvidarte ☺. Yo compré una bascula hace 10 años y la usé solo 6 días. Después, hice “a ojo” todo porque me cansé y no me gusta perder tiempo.
- **Ayuno intermitente:** Propongo 4 días/semana saltando el desayuno, pero puedes hacer las comidas por la mañana/medio día y no cenar por la noche. Consiste en 16-22 horas de ayuno (dependiendo de tu confort) y luego comidas en una ventana de 2-8 horas. Ejemplo: primera comida del día a las 14h00, si dejas de cenar el día antes a las 21h00, si realizas ayuno de 16 horas. Puedes perfectamente ayunar 16-18 horas todos los días si quieres.



¿ Cuánto tiene que durar mi ventana de ayuno ? ¿Cuánto tiempo puedo/tengo que ayunar cada día ?

No existe una regla de "timing" de ingesta de comidas perfecto, ni un número de días de ayuno intermitente a la semana perfecto. Decidí no dar un "nombre concreto" a las comidas de tu plan nutricional (desayuno, almuerzo, cena), sino nombrarlos por números (1, 2 y 3).

¿ Por qué ? Para darte "libertad" a la hora de nutrirte. Lo importante es que te sientas bien durante el entrenamiento, a lo largo del día y que duermas bien.

Eso si, si empiezas a analizar el plan, verás por ejemplo, que por la noche no incluyo una gran cantidad de grasas. Esto es debido a que por la noche solemos tener una sensibilidad a la insulina más alta en el tejido adiposo, esto se traduce en que la ingesta alta de grasas no tiende a ser metabolizada por el cuerpo con fines energéticos (producción de cetonas), sino con fines de almacenamiento.

Conclusión: el orden de las comidas pautada tiene muy poca importancia, lo más importante al final del día es (por orden de importancia): % de macronutrientes que ingieres a lo largo el día, la calidad de los alimentos, y por último, las calorías que hayas ingerido.

Si un día decides hacer solo 2 comidas al día, cuando están pautadas 3, puedes combinar dos comidas en la ventana de horas que quieras. Siempre te recomendaré hacer esta combinación de 2 comidas en función de TUS sensaciones. Tienes que ver la dieta como un cambio de higiene de vida a largo plazo, no "una dieta" de un mes y luego vuelvo a mis hábitos de antes. Busca TU forma de "convivir" con ella.

¿ Puedo comer solo una vez al día ? o ¿ Puedo comer una vez al día combinando todas las comidas todos los días?

Del mismo modo, si un día decides comer solo una vez al día, también puedes hacerlo. Esto consistiría en hacer "una cena grande o un almuerzo grande" que incluya todas las calorías del día en una misma comida. Siempre recomendaría en este caso que tomes tu tiempo comiendo y que no lo hagas todos los días, sino que alternes. Por ejemplo: un día 1 comida solo, otro día 2 comidas, otro día 3 comidas, repetir.

Un tip: los días en los que están pautadas 3 comidas, puedes usar la comida 2 como una merienda/snack los días que haces ayuno intermitente. También puedes usarla como una comida pre entrenamiento si tu primera comida del día se encuentra muy lejos de tu entrenamiento.

Te recuerdo que además del plan nutricional, tienes un plan de suplementación, en el cual encontrarás las estrategias de nutrición peri-entrenamiento que incluye suplementos pre, intra y post, pero también alimentos sólidos post entrenamiento (que no cuento como "comida").

No hay estudios que hayan investigado tal tipo de protocolo alimenticio a largo plazo en individuos que sigan dieta cetogénica y/o entrenen en ayunas o no.

Realizar OMAD (One Meal A Day), es decir, realizar un ayuno de 23 horas con una ventana de comida de 1 hora, tiene beneficios a nivel de perdida de grasa y biomarcadores de sensibilidad a la insulina. Sin embargo, recomendaría, en tal caso, aumentar tu ventana de comida a 2 horas mínimo y romper tu ayuno con un pequeña comida rica en proteína, sin grasas ni carbohidratos. Después, a la media hora, seguir comiendo el resto de tus comidas.

De esta manera, estarás mejorando la absorción de proteínas, macronutriente que necesitas para evitar deteriorar tu metabolismo y cualquier riesgo de desnutrición. Uno de los problemas de seguir OMAD todos los días del año, no viene por el hecho de hacer OMAD en si, sino por no COMER LO SUFICIENTE por sentirse saciado, y entonces crear un déficit calórico crónico y una desnutrición.

Personalmente, realizo OMAD al año casi todos los días (no pienso que sea lo más óptimo) haciendo una cena grande de 2 horas (Ayuno 22:2) y tomo la precaución de NUTRIRME. En 2 horas puedo llegar a comer hasta 3500 - 4000 calorías.

Para evitar que tu tiroides sufra por déficit calórico crónico por realizar OMAD mal, recomendaría alternar entre días con más horas de ventana de comidas y otros con menos, para hacer OMAD (23:1 o 22:2) 4 veces por semana y otros días de ayunos más cortos de 2 comidas al día (16-18 horas). Explico esto en el curso de Ceto Adaptación Avanzado.

¿ Cómo rompo el ayuno ?

No tienes por qué hacer esto todos los días, pero son cosas que suman ☺. 20 minutos antes la primera comida: 2 cucharadas soperas de vinagre de manzana (lo puedes diluir en 100 ml de agua), ½ limón o lima, 1 taza de caldo de hueso o 10 g de colágeno bovino, 200 mg de suplemento de berberina o R-ALA (ácido alfa lipoico) (facultativo). Leer la guía para más info.

¿ Cuándo tomar mi primera comida del día si hago ayuno intermitente ?

No es lo mismo entrenar en ayunas de 8 horas por la mañana que después de un ayuno de 18 horas o más. A mayor duración de tu fase de ayuno intermitente, más cerca del final de tu entreno tendrás que comer para optimizar la síntesis proteica y compensar el gran desgaste catabólico producido por el ayuno de por sí y el entreno. ¿ Por qué ? Esto es debido a que al entrenar con tantas horas de ayuno estas “hiperactivando” vías catabólicas (AMPK y otras de la autofagia). Esto en sí no tiene nada malo, pero recuerda, la longevidad y la salud no se resumen en la autofagia. Se trata de saber combinar fases de autofagia (catabolismo) con fases de crecimiento (anabolismo) estratégicamente.

Estoy acostumbrado a hacer ayuno intermitente TODOS los días ¿ Lo puedo hacer ?

SI.

Sin embargo, pienso que es importante NO ACOSTUMBRAR el cuerpo al mismo estímulo todos los días. Al VARIAR los diferentes estímulos que mandamos al cuerpo, este se hace más fuerte desde un punto de vista inmunitario y hormonal. Añadir unas calorías de vez en cuando por la mañana, o en la ventana de ayuno que sueles hacer, aporta un efecto metabólico positivo, siempre y cuando las calorías proveniente de estos alimentos sean las adecuadas (no es lo mismo hacer un desayuno con caramelos y helados que con aceite de coco, colágeno y café).

Por ello, pauto algunos días sin realizar ayuno intermitente. En mi opinión, quedarte 12-13 horas sin comer, NO es realizar ayuno intermitente, por lo que los días donde te pauto "no hacer ayuno intermitente" puedes realizar esta primera comida a las 13 horas después de tu última comida.

Si te fijas, estos días no te pauto un desayuno SÓLIDO con muchas calorías, sino un "BULLET PROOF COFFEE a la Phil Hugo" o en español, "CAFÉ A PRUEBA DE BALAS a la Phil Hugo".

Se trata simplemente de añadir a tu café: aceite de MCT, aceite de coco, ghee y un poco de colágeno (si te gusta, no es obligatorio que lo pongas), canela y estevia para un toque endulzado. De esta manera, aportamos calorías en forma de grasas saturadas desde los aceites y ghee, además de aminoácidos como la glicina del colágeno, beneficiosa para la piel, las articulaciones, el intestino y la inflamación.

Otro beneficio de este desayuno es la ausencia de "pesadez" a nivel intestinal, ya que la comida pautada es LÍQUIDA , y además, no estarías perdiendo tiempo por la mañana cocinando.

Finalmente, creo que es una estrategia perfecta para acelerar la cetosis, ya que la mañana es un momento idóneo para aportar grasa al organismo porque las vas usar mayoritariamente para fabricar cetonas, minimizando su almacenamiento en tejido adiposo.

CAFÉ CETO 5G A LA PHIL HUGO



SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS

(IMPORTANTE)

¿ CÓMO SUSTITUIR ALIMENTOS ? ¿ Puedo cambiar mi menú semana tras semana ?

¡ Puedes SUSTITUIR ALIMENTOS, por supuesto y te lo recomiendo ☺ !

El objetivo es que estés lo más CÓMODO con tu dieta, te sientas LIBRE y que la puedas llevar a largo plazo. Puedes sustituir cualquier alimento de tu dieta por otro de la misma familia / tipo de la tabla.

HAZ DE TU NUTRICIÓN ALGO QUE PUEDAS SEGUIR DE POR VIDA. Aprende a sustituir alimentos como un BOSS GRACIAS A MIS TABLAS QUE DEJO EN LA SIGUIENTE PÁGINA Y ESTE EJEMPLO:

Llegas un día a casa, y en el plan toca pechuga de pollo, pero no tienes o no te apetece nada comer pechuga de pollo. Entonces lo que tendrías que hacer es:

1. Aplicar el sentido común, esto eso, “el pollo es una fuente de proteína”, ergo me dirijo a la tabla de fuentes de alimentos ricos en proteínas.
2. Ves que el pollo pertenece a la familia de las “carnes magras”.
3. Eliges una “carne magra” que tengas en casa o que te apetezca más.
4. ¡Ya está!

Puedes aplicar el mismo procedimiento para cada fuente de alimentos que quieras sustituir (fibra, carbo y grasas), siempre y cuando pertenezca el alimento a la misma categoría.





CARNES "MAGRAS"

MENOS DE 10 GRAMOS DE GRASA POR 100 GRAMOS DE PRODUCTO

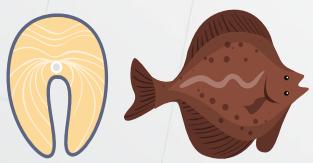
AVES:	CONEJO Y LIEBRE
POLLO, PAVO	
Pechuga, Solomillo, Secreto, Hígado y corazón, Muslo, Solomillo, Magret (pechuga) sin grasa, hígado, corazón.	LECHAL, TERNERA, VACUNO, AÑOJO, NOVILLO, BUEY
AVES SILVESTRES:	Lomo, Solomillo, Cadera, Contra, Morcillo, Aguja, Espaldilla, Tapa, Aleta, Filete
PATO, PINTADA, FAISÁN, PERDIZ, PALOMA, CODORNIZ, BECÁDAPATO, PINTADA, FAISÁN, PERDIZ, PALOMA, CODORNIZ, BECADA	CERDO
Pechuga, Solomillo, Secreto, Hígado y Corazón, Muslo, Solomillo, Magret (pechuga) sin su grasa.	Lomo, Magro, Chuleta de riñonada
JABALÍ	Lomo, Pernil
CIERVO	Solomillo, Lomo, Corazón, Hígado y Riñones



CARNES "GRASAS"

MÁS DE 10 GRAMOS DE GRASA POR 100 GRAMOS DE PRODUCTO

AVES:	CARNE BOVINA:
POLLO, PAVO	LECHAL, TERNERA, VACUNO, AÑOJO, NOVILLO, BUEY
Contramuslo, Jamoncitos, Cuartos traseros, Muslo, Alitas (con la grasa)	Entrecot, Ossobuco (con la grasa)
AVES SILVESTRES:	CERDO
PINTADA, GALLO, FAISÁN, PERDIZ, PALOMA, CODORNIZ, BECADA	Jamón, Panceta, Chuleta de aguja, Paletilla (con la grasa)
Contramuslo, Jamoncitos, Cuartos traseros, Muslo, Alitas (con la grasa)	JABALÍ
PATO:	Costillas, Paleta (con la grasa)
Magret con su grasa, "Confit", Jamón con su grasa, Hígado ("Foie Gras")	CIERVO
	Costillas, Ossobuco, Asado (con la grasa)



PESCADOS BLANCOS (MAGROS)

MENOS DE 10 GRAMOS DE GRASA
POR 100 GRAMOS DE PRODUCTO

Abadejo, Acedía, Bacaladilla, Besugo, Cabracho, Cazón, Dorada, Gallo, Lenguado, Lubina, Merluza, Mero, Rosada, Rape, Raya



PESCADOS AZULES (GRASOS)

MÁS DE 10 GRAMOS DE GRASA
POR 100 GRAMOS DE PRODUCTO

Arenque, Atún, Salmón, Salmonete, Sardinas, Bonito, Anchoas o Boquerón, Caballa, Melva, Trucha, Cazón, Chicharro, Lamprea, Palometa, Pez espada, Verdell



CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

MENOS DE 5 GRAMOS DE GRASA
POR 100 GRAMOS DE PRODUCTO

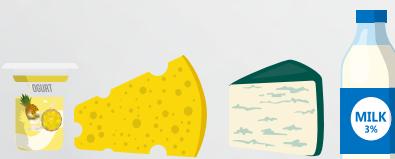
Gambas, Langosta, Langostinos, Bogavante, Cigala, Pulpo, Poto, Caracoles, Percebes, Cangrejo, Centollo



HUEVOS

MÁS DE 10 GRAMOS DE GRASA
POR 100 GRAMOS DE PRODUCTO

Gallina, Pato, Oca, Ganso, Codorniz, Avestruz



LÁCTEOS

MENOS DE 10 GRAMOS DE GRASA

Alimentos: Yogur griego, Kefir, Queso batido entero

Suplementos: Proteína Whey IsoNative, hidrolizado de Whey o Hidrolizado de Caseína (Peptopro®)

MÁS DE 10 GRAMOS DE GRASA

Quesos semi curados y curados



ALIMENTOS RICOS EN GRASAS

FRUTA	ACEITES	NUECES
Aguacate, Coco	-Ricos en Saturados y MCT: coco, ghee. -Ricos en ácidos mono-insaturados: Oliva, Aguacate, Macadamia, Nuez	En orden de prioridad: Nuez de Macadamia, Brasil, Pecan, de Castilla



ALIMENTOS RICOS EN FIBRAS

HORTALIZAS: HOJA, TALLO Y PECIOLOS, FLORES, FRUTOS, RAICES:	HORTALIZAS: BULBO	RICOS EN PROBIOTICOS
Espinacas, grelo y nabiza, acelga, repollo, lombarda, col de Bruselas, lechuga, achicoria, endibia, canónigos, arugula, coliflor, brócoli, alcachofa, pimiento, berenjena, calabacín, pepino, romanescos, canónigos	Ajo, cebolla, cebolleta, chalota, puerro	Miso, Kimchi, Sauerkraut
SETAS	Cep, Pie azul, Rebozuelo, Shitake, Tricholema, Trufas, Morillas, Bolet	ALGAS



ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS

ÍNDICE GLUCÉMICO BAJO	ÍNDICE GLUCÉMICO MEDIO	ÍNDICE GLUCÉMICO ALTO
Frutas: arándanos, fresas, moras, Frambuesas, grosellas	Yuca, Castaña, Patata, Arroz blanco cocido frío, quinoa, amaranto, sarraceno, mijo, teff	Arroz blanco cocido caliente, Tortitas de arroz, quinoa, trigo sarraceno, amaranto

Nota 1: estos alimentos ricos en carbohidratos solo están prescritos en las fases correspondientes (2 y 3), no en la 1 de ceto adaptación pura.

Nota 2: si tienes intolerancia a FODMAPs no consumas: brócoli, cebolla, coles de Bruselas, coliflor, escarola, espárragos, lechuga, pimiento, puerro, remolacha o setas.

NUTRICIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO

¿ Cuándo tengo que entrenar ? ¿ Cuál es el mejor momento para entrenar ?

Respuesta rápida: Depende de tu adherencia al entrenamiento.

Respuesta larga: Debido a la gran diversidad de estudios sobre el momento “óptimo” de entrenamiento durante el día, y las diferencias a nivel hormonal de cada individuo, es difícil definir un momento óptimo para entrenar.

Además, tendríamos que tener en cuenta de que todos los entrenamientos no son iguales, no es lo mismo salir a correr 6 km a 8 km/h (entreno aeróbico), que hacer 60 mn de entrenamiento de pesas (entreno anaeróbico) o realizar 40 mn de crossfit (entreno aero y anaeróbico).

Cómo conclusión, sugiero que pongas tu entreno donde menos estrés te genere en relación a tu adherencia a la nutrición pautada y este nuevo estilo de vida en conjunto sea lo más “agradable” posible. Queremos minimizar el posible “estrés” que podría generar el hecho de “seguir pautas”. No te voy a forzar a entrenar en ayunas (a pesar de todos los beneficios para la salud metabólica que esto conlleva) o a primera hora de la mañana tras despertar si a ti no te gusta. Eso sí, que sepas que el entrenamiento con pesas, alta intensidad y el ejercicio cardiovascular en conjunto, acelerará la producción de cuerpos cetónicos.

Si todavía sigues perdido o quieres optimizar tu estilo de vida en función de la ciencia y quieres seguir mi sugerencia, te recomiendo, cada vez que puedas, realizar ejercicio en ayunas tanto por la mañana como por la tarde si haces un ayuno largo. ¿Por qué? Porque es eficaz para la lipólisis, la oxidación de la grasa, la producción de cuerpos cetónicos y entonces la ceto adaptación. Me gusta la idea de que nuestro rendimiento deportivo, capacidad de oxidación de la grasa y homeostasis de la glucosa depende de los nuestra cronobiología, es decir de nuestros ritmos circadianos.

Según el estudio de Mancilla R. et al. (PMID: 32475086, 2020), al tener niveles altos de noradrenalina (una catecolamina) por la mañana y/o en ayunas, al entrenar durante un ayuno estaríamos optimizando el efecto lipolítico (oxidación de grasas). Además, estaríamos generando gran sensibilidad a la insulina a nivel muscular (capacidad de absorción y uso de nutrientes a nivel muscular) antes de ingerir nuestra primera comida post entreno.

Vuelvo a recordar: es una **perspectiva**, no tiene por qué ser la verdad absoluta, ni algo que funcione contigo. En personas que buscan ganar peso y/o rendimiento deportivo podría ser que una comida rica en proteínas pre-entreno mejore las ganancias de tejido muscular, siempre y cuando haya suficiente intensidad en el entrenamiento de pesas y calorías. Si no te gusta entrenar en ayunas o te sientes mal con ello, no lo hagas.

¿ Si entreno de noche, puedo juntar el post entrenamiento con mi cena u otra comida ?

Claro. El momento en el que ingieres tu primera comida post entrenamiento es realmente importante cuando entrenas tras un ayuno de más de 16-18 horas. Esto es, porque tu cuerpo ha estado en estado catabólico durante la gran mayoría del día, además del estrés que ha sufrido tras el entrenamiento en ayunas.

Combinación de la nutrición y entrenamiento semanal que SUGIERO. ¿ La tengo que seguir al dedillo ?

NO TIENES POR QUÉ SEGUIR ESTA TABLA OBLIGATORIAMENTE. Es una proposición MÍA, que puedes usar si estás perdido con tu entrenamiento, o simplemente quieras inspirarte de ella. Sería recomendable de cara a la asimilación de los nutrientes pautados a lo largo de la semana.

Esta disposición es IMPORTANTE si vas a realizar una carga de hidratos el sábado, ya que como puedes ver, los viernes, sábados y domingos tendrían que ser días con bastante carga de entrenamiento para poder generar una sensibilidad a la insulina grande y así optimizar la asimilación de la alta carga calórica y de carbohidratos. **Sugiero fuertemente leer el ebook para más información sobre las cargas de carbohidratos.**

¿Qué significa la (X) en la tabla ?

Esta (X) significa que, dependiendo de tu estado, harás la característica de la fila correspondiente, o no.

- *El miércoles:* si no te sientes « cansado », no te recomiendo descansar, sino hacer un cardio HIIT (por ejemplo: durante 15-30 mn, 20-60 series de 20-30 segundos de alta intensidad de ejercicios multiarticulares (jump squat, burpees, zancadas...) con 10-15 segundos de descanso).
- *El sábado:* dependiendo de tu estado físico (te enseño a « leer » tu estado físico más abajo en tu plan nutricional) harás una carga de hidratos o no.
- *El domingo:*
 - Si has hecho un refeed (carga de hidratos) el sábado: haz un cardio HIIT de 20-30 mn seguido de un cardio LISS (cardio de baja intensidad) de mínimo 30 mn. Esto servirá para volver a vaciar los depósitos de glucógeno que has estado llenando el día anterior. Si quieres y no te sientes cansado, haz un entrenamiento de pesas este día.
 - Si no has hecho refeed (carga de hidratos) el sábado: no hagas cardio HIIT, pero sí el cardio LISS.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cardio LISS		X		X		X	X
Cardio HIIT			(X)			X	(X)
Entreno con cargas	X	X		X	X	X	(X)
Descanso			(X)				
Ayuno intermitente (16-20 horas)		X		X		X	
Ayuno intermitente largo (20-24 horas)							X
Comida libre						(X)	
Refeed (Carga de hidratos)						(X)	

AGUA, SAL, ESPECIAS, EDULCORANTES, LÍQUIDOS

Agua

Beber al menos 3,5 litros de agua al día. Tener en cuenta que necesitarás un promedio de 2 a 3 botellas de 1,5L por día para alcanzar tu meta.

Sal

MUY IMPORTANTE: En cada comida usa 3 pizcas de sal. Tienes que llegar a consumir ENTRE 6 Y 10 gramos de sal al día. Una pizca de sal suele ser de 250-300 mg (0,250-0,300 g) con lo que, te he pautado 3 pizcas de sal en cada comida. Además, tienes los 1-2 gramos por la mañana de tu bebida energética y tu agua más los 2 gramos intra y post entreno (provenientes de sal o electrolitos), con lo que siguiendo esto rondarás los 6-8 gramos de sal al día.

La sal lleva 40% de sodio, con lo que tomando 8 gramos de sal al día llegarás a unos 3-4 gramos de sodio, lo necesario para paliar con la fatiga, dolores de cabeza, ansiedad y hambre que se pueden dar en personas en ceto adaptación. A mayor nivel de ceto adaptación menores serán estos síntomas.

Especias

Las que quieras que no tengan azúcares añadidos y sean 100% puras.

EDULCORANTES EN DIETA CETOGÉNICA



SACARINA

ACESULFAMO-K

SORBITOL,
MALTITOL,
XILITOL,
SORBITOL

SUCRALOSA
(EN FORMA LÍQUIDA)
ASPARTAMO

@THEPHILHUGO



ESTEVIA

FRUTA DEL MONJE

ERITRITOL

GLICEROL

ALULOSA

Edulcorantes

¿ Qué edulcorante puedo usar ?

Estevia, fruta del monje, eritritol, glicerol, alulosa.

¿ Cuáles rompen el ayuno ?

Sacarina, acesulfamo K, sorbitol, maltitol, xilitol.

LIQUIDOS EN AYUNO INTERMITENTE



- BULLET PROOF COFFEE (CAFÉ CON ACEITE DE COCO, MCT Y MANTEQUILLA)
- CREMAS
- ACEITES DE HIERBAS AROMÁTICAS
- CAFÉ CON HUEVO
- LEUQINA, BCAA, AMINO ÁCIDOS ESENCIALES, PROTEÍNA DE SUERO
- BEBIDAS ENERGÉTICAS
- CETONAS EXÓGENAS
- MINIMAS TRAZAS DE AZÚCAR (MALTODEXTRINA, DEXTROSA ETC)
- LECHEs VEGETALES (ALMENDRA, COCO, AVELLANA ETC)
- EDULCORANTES INSULINOGÉNICOS: ACESULFAMO K, SACARINA, SUCRALOSA, POLIALCOHOLs (MANNITOL, XILITOL, ETC)



- CAFÉ
- TÉ VERDE, ROJO Y NEGRO
- INFUSIONES SIN EDULCORANTES
- ESPECIAS (PRIVILEGIAR: CÚRCUMA, JENGIBRE)
- VINAGRE DE MANZANA
- ZUMO DE LIMÓN Y DE LIMA
- SAL Y MINERALES
- EDULCORANTES NO INSULINOGÉNICOS: ESTEVIA, FRUTA DEL MONJE, ERYTHRITOL, ASPARTAMO (SI, HAS LEÍDO BIEN)

@THEPHILHUGO

Líquidos

¿ Qué líquidos puedo tomar en ayuno intermitente además de mi agua ?

Todos los de la columna derecha.

¿ Cuáles rompen el ayuno ?

Los debajo de la cruz roja

CARGA DE CARBOHIDRATOS

El sábado, en algunas fases, me das la OPCIÓN de realizar una carga de hidratos. No es esto contraproducente para la ceto adaptación ?¿ Lo tengo que hacer obligatoriamente ?

NO. Es OPCIONAL y MUY IMPORTANTE entender el porqué.

Este día te doy VARIAS opciones de comida, que elegirás en función de TUS sensaciones y OBJETIVOS. Si decides hacer carga de hidratos, es el día ideal para que entrenes en ayunas porque vas a tener hidratos de carbono en más alta cantidad en tus comidas. Te recomiendo leer la guía para entender el mecanismo de carga de hidratos de carbono, y por qué es importante entrenar intensamente este día y hacer un entrenamiento de alta intensidad después del refeed (carga de hidratos de carbono).

Vas a usar la nutrición peri entreno pautada más abajo como siempre, pero con los cambios sugeridos detallados en tu guía personalizada de complementos.

Si llegas a entrenar en ayunas del todo (sin aminoácidos) por la mañana y al despertar, mejor. Por supuesto, como siempre este día, echa sal en cada comida y bebe mínimo entre 2,5-4,0 L de agua.

TOMA DE ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS EN DIETA CETOGÉNICA ¿ PARA QUIÉN ?



1.ATLETAS CON ALTO GASTO CALORICO EN BUSQUEDA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO O HIPERTROFIA MUSCULAR

2.GENTE CETOADAPTADAS: GENTE QUE YA HAYA ESTADO CON CETOGÉNICA Y AYUNOS INTERMITENTES DE +18 HORAS FRECUENTES MAS DE 8-12 SEMANAS, ACOSTUMBRADOS A REALIZAR DEPORTE DE ALTA INTENSIDAD EN AYUNAS, SIN SUFRIR HAMBRE DURANTE EL DIA O POST ENTRENAMIENTO EN AYUNAS, LA MAYORIA DEL TIEMPO ESTANDO EN CETOSIS (>0,5 MMOL/L).

3.GENTE DEPORTISTA, CETO ADAPTADA, EN BUSQUEDA DE FLEXIBILIDAD METABOLICA QUE QUIERAN REINTRODUCIR CARBOS EN SU DIETA

**TOMAR ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATADOS EN DIETA CETOGÉNICA SIN ESTAR CETO ADAPTADO, RETRASARA TU CETO ADAPTACIÓN.
NO TENGAS PRISA EN USARLOS ;)**

@THEPHILHUGO

Si no quiero hacer una carga de carbohidratos el sábado, pero OTRO DÍA, ¿qué tengo que hacer ?

Aplicar lo que está escrito el día sábado al día donde quieras hacer la carga. Sustituir el día sábado por el día al que has hecho la carga. Es así de sencillo.

SUPLEMENTACIÓN

En el plan de suplementación has puesto aminoácidos y proteína en polvo, si quiero entrenar en ayunas, ¿ esto rompe el ayuno cierto ?

Cierto. Los aminoácidos y la proteína de suero rompen el ayuno. Por ello, si quieras preservar los beneficios del ayuno, lo único que tienes que hacer es NO TOMAR ESTOS SUPLEMENTOS cuando quieras entrenar en ayunas y quedarte en ayunas post entreno.

Podrás usar la proteína de suero 3-6 horas después de tu entreno para beneficiarte del hecho de quedarse en ayunas post entreno (cetogénesis, oxidación de grasas y mejora global de la ceto adaptación).

Así de sencillo ☺

¿ Todos los suplementos pautados por la mañana, me van a romper el ayuno ?

NO. Está todo pensado para que puedas suplementarte sin que nada rompa el ayuno.

¿ Y si ayuno por la tarde y como por la mañana y medio día, cuándo tengo que tomar estos suplementos ?

De la misma manera, salvo que tu cena se considera en este caso tu ultima comida del día, más temprano en tu día y que la comida es tu desayuno.

¿ Tengo que comprar todos los suplementos ? ¿ No me valdrían solo los dos o tres más importantes ?

Verás un número importante de suplementos en tu plan de suplementación. Soy farmacéutico y suelo usarlos para optimizar tu salud en general, tanto cognitiva con suplementos como el magnesio, la vitamina B12 y los omega 3; como metabólica (oxidación de grasas y sensibilidad a la insulina) con suplementos como la Vitamina D o el R-ALA.

Otros están pautados de cara al rendimiento deportivo, pero no pienses que son prescindibles ya que, recuerda, un cuerpo optimizado, es un cuerpo que funciona MEJOR. ESTAS AYUDAS “EXTERNAS” no son “artificiales”, son necesarias de cara a la optimización del rendimiento mental, y físico.

Recomiendo la toma de suplementos a lo largo del año en ciclos de 6-8 semanas de toma, con pausa de 10-15 días. Si tienes que quedarte con los más importantes, estos serían: magnesio, acetil-L-carnitina y omega 3.

SÍNTOMAS DE GRIPE CETO

¿Por qué a veces me siento cansado?

 La ceto adaptación es un estado que ocurre cuando el metabolismo se ha vuelto eficiente en la producción de cetonas para obtener energía. En esta etapa, "aprende" a usar grasas y cetona como combustible primario.

 ESTAR EN CETOSIS NO ES ESTAR CETO ADAPTADO. Puedes estar en cetosis los primeros días, pero necesitas entre 4 semanas a hasta más de 6 meses para ceto adaptarte dependiendo de tu salud metabólica y actividad física. Esta serie de síntomas se llama "Keto Flu" en inglés o gripe ceto en español, y se debe a que el cuerpo necesita tiempo para adecuarse a los cambios fisiológicos generados por la disminución de los carbohidratos y de la insulina. Todo esto es una noticia buena, porque tu cuerpo está "aprendiendo" a usar grasas y cetona como fuente de energía primaria.

 A medida que empiezas a ser más eficiente en el uso de cetona y grasas, comenzarás a experimentar los beneficios más notables de la cetosis, como son el aumento de energía y un mejor rendimiento físico y mental sin estar comiendo cada 4 horas o usando carbohidratos.

Te dejo aquí unas preguntas que te tienes que hacer en caso de cansancio frecuente/crónico (no un cansancio pasajero de uno a dos días cuando has dormido mal o estás hiperestresad@ por el trabajo):

1. ¿Estás usando un mínimo de 8 gramos de sal al día ? Te recomiendo pesarla para saber cuánto representa.
2. ¿Estás cuidando tu sueño y biorritmos (uso de gafas bloqueadoras de luz azul por la noche, exposición al sol a primera hora de la mañana, andar cada 60-90 minutos fuera, no tomar cafeína después de las 2 de la tarde) ? En la guía hay un apartado top sobre ello.
3. ¿Estás comiendo las suficientes calorías (las de tu plan)?
4. ¿Estás bebiendo un mínimo de 2,5-3,5 L al día ?
5. ¿Estás tomando magnesio como el pautado en tu plan ?
6. ¿Estás entrenando? Si ya entrenas, sabes "autoregular" (no sobreentrenar) ?
7. Si entrenas, ¿usas sal y/o electrolitos antes y/o durante y/o después de entrenar como el pautado ?
8. ¿Estás ayunando todos los días 22-24 horas (y entonces pudiendo correr el riesgo de no comer lo suficiente)?

Si has contestado si a todo lo anterior, y sigues sintiéndote cansad@ es algo totalmente normal las primeras 4 semanas de plan.

No puedes pretender en solo 4 semanas de tu vida, que tu cuerpo sepa usar eficientemente nuevos sustratos (cetona y grasas), cuando le has dado de comer 3 a 5 veces al día una cantidad 10 veces más alta de carbohidratos.

Si acabas de empezar con una nutrición keto (<4 semanas de plan), te sugiero tiempo, paciencia y aceptar pasar por esta fase de adaptación + consultar la guía para más tips.

Si ya has estado haciendo TODO lo que te pauto durante más de 6 semanas (y no quieres tomarte 1 semana libre de plan), entonces te recomiendo chequear hormonas tiroideas (TSH, T3, rT3 y T4) vitamina D, vitamina B12, Hierro, Ferritina y suplementarte en consecuencia. También puedes consultarme en una sesión de coaching personalizada con DESCUENTO usando el código KO10 entrando en el siguiente enlace: <https://philhugo.com/llamada/>

ESTANCAMIENTO

¿Qué hago si estoy estancado en mi pérdida de grasa?

A medida que vayas avanzando en tu perdida de grasa, tu tasa metabólica basal tendría que disminuir. Esto es normal porque tu peso disminuye, entonces tu tiroides va ajustando el gasto calórico, acorde en parte a tu peso. Si no has estado haciendo déficit calórico severo crónico, estás a tiempo de "reactivar tu metabolismo".

Si has estado comiendo 1 lata de sardinas, ½ aguacate al día con 100 gramos de lechuga (déficit calórico severo crónico), no has estando entrenando para mantener / crear masa muscular (tienes poca masa muscular) vas a tener que entrenar más y comer más para reconstruir tu sensibilidad a la insulina y tus hormonas tiroideas.

No comiendo lo suficiente durante demasiado tiempo te ha alterado la tiroides, tu sensibilidad a la insulina, y entonces, probablemente, sufras signos de hipotiroidismo subclínico por desnutrición y estrés (cortisol elevado crónicamente).

Te dejo aquí una plan de acción:

PASO 1: Contesta a las dudas de los síntomas de la Gripe Ceto. Si has contestado si a todas, pasa al paso 2. Si has contestado no a 1 o 2, rectifica lo que estabas haciendo mal y deja 4-5 días para ver si sigues progresando.

PASO 2: ¿Ya has probado comer menos grasas (frutos secos, aceites etc.)? Aunque en dieta cetogénica las "calorías" tengan menos importancia, si comes demasiada grasa (exageradamente por encima de tu gasto calórico), VAS A GANAR GRASA. Si todavía no lo has hecho, intenta disminuir la cantidad de grasas ingeridas y déjate 10 días para observar resultados.

PASO 3: Si has contestado si a todas las dudas de los síntomas de la Gripe Ceto y del Paso 2, entonces te dejo estos consejos que son desarrollados en la guía Keto Optimizado ☺



CUIDAR
CRONOBILOGÍA



VARIAR
AYUNO

¿Cómo salir del estancamiento?



VARIAR
ENTRENO



VARIAR
MACROS

REACCIONES ADVERSAS / MALESTAR

¿ Tengo alergias (histamina, cacahuete, piel de frutas u otras) y/o una patología específica, cómo puedo saber si voy a tolerar los alimentos o suplementos pautados ?

No puedo responsabilizarme de tal tipo de reacción ya que Keto Optimizado es un programa, no una asesoría personal.

Puedes en caso de duda preguntarnos. Si no quieras preguntar personalmente, con una simple búsqueda en google en páginas con fiabilidad médica, puedes saber si x tipo de alimento desencadenará o no x tipo de reacción.

¿ Tengo que tomar la bebida energética matutina si me da “asco” o náuseas ?

Si te produce náuseas, o te encuentras un poco “raro” tras ingerir la bebida tras 2-3 días con ella, la puedes dejar y simplemente tomar un vaso de agua con limón y 2 pizcas de sal.

Me sienta mal una verdura (u otro alimento). ¿ Qué debo hacer ?

Ir a la tabla de sustitución de alimentos y escoger uno que no te haga daño.

Puedes también no sustituirlo si se trata de una verdura ya que no impactaría negativamente en tu metabolismo energético.

IMPORTANTE: A veces en el plan, para las verduras verdes, pones “a demanda”.

¿Qué significa “a demanda” exactamente?

Te daré un ejemplo ilustrativo: significa que es insignificante pesar 150 g de verduras o 300 g. Es decir, no habrá ninguna diferencia en términos de cetogénesis, meter más o menos verduras de hoja verde, siempre y cuando estemos por debajo de una cantidad de 500-600 g/día.

Ahora bien, pongo “a demanda”, para NO agobiarte. Es decir, no he puesto en las dietas 150 g de espárragos para que no estés pesando tus espárragos todos los días. Pesa tus verduras solo una vez en tu vida para darte cuenta de la cantidad que representa y ya está.

El objetivo es que encuentres la cantidad de verdura que:

- Te sacia y hace feliz comiendo
- No te cause malestar intestinal
- No te haga salir de cetosis si estás interesado en estarlo a raja tabal todos los días (sabes que tampoco pienso que sea algo que tenga que prestar mucha atención porque es muy estresante solo fijarse en este parámetro).

Hay gente que con 200 gramos de verduras verde salen de cetosis y se sienten mal. Hay otros, más deportistas o con mejor digestión, que con 800 gramos de verdura al día, se sienten genial. Encuentra tu equilibrio ☺

HAMBRE Y SACIEDAD

“Tengo HAMBRE durante el día y/o por la noche. ¿Qué tengo que hacer ?”

Si acabas de venir comiendo 3 o 5 veces al día con muchos carbohidratos o sin ninguna “estrategia” pautada e incluso sin ayuno y/o peor, sin realizar deporte, pues, evidentemente, puede ser normal.

Esto es debido a que tu cuerpo se está acostumbrado a una nueva forma de alimentación, tu flora intestinal cambia, tus niveles de glucosa disminuyen drásticamente y debido a la falta de adaptación, te genera ansiedad y / o cansancio.

En respuesta, tu cuerpo te pide comer porque es lo más fácil para generar un aumento de dopamina, (junto con tomar droga o tener sexo). En la guía tengo un apartado que explica detalladamente discernir si es hambre emocional o fisiológica, pero te doy un tip: si tienes hambre todos los días o todas las noches de forma continua (todos los días, durante más de 5 días), has seguido todas mis pautas del apartado de estancamiento (contestando a las dudas), además de métodos de relajación de la guía, y sigues teniendo hambre comiendo todo lo pautado es que **NECESITAS SIMPLEMENTE COMER MÁS.**

Para ello, antes de irte a comprar un paquete de 1 kilo de frutos secos y comértelo, **FOCALÍZATE EN PROTEÍNAS.** Come más carne, huevos o pescado con verduras pobres en carbohidratos (de hoja verde). No tengas miedo por comer “demasiada” proteína. Es mejor saciarte con fuentes proteicas, que irte al supermercado y comer comida basura o decenas de calorías de frutos secos y/o toneladas de grasas.

“Hay días que para mi es DEMASIADA comida, no puedo con todo esto. ¿Qué tengo que hacer?”

Lo único que tienes que hacer es **MUY SENCILLO:** en vez de comer toda la cantidad pautada, quedate exactamente con los mismos alimentos pero **REDUCE LA CANTIDAD.** Come una cantidad que te **SACIE** sin causarte malestar, es decir la cantidad que te viene bien A TI.

El objetivo de mis planes es hacerte **MÁS FELIZ**, no más estresad@ o con malestar intestinal.



KETO
OPTIMIZADO



PROGRAMA NUTRICIONAL

NUTRICIÓN, FITNESS, MINDSET



WWW.PHLHUGO.COM



FASE 1

KETO PURA

CETO ADAPTACIÓN

Menú 2400-2500 kcal



KETO PURA

Macronutrientes:

Muy bajo en carbohidratos - Medio-alto en proteínas - Alto en grasas.

	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
% de calorías	5-10%	20-30%	65-70%
g/kg	0,2-0,5	1,5-2,5	2,0-2,5
Fuentes	Verduras y frutas bajas en glucosa y fructosa	Huevos, carnes, pescados, suplementación	Ricas en omega-3, mono-insaturadas y saturadas

Vamos a potenciar dos procesos bioquímicos: la "cetogénesis" (producción de cetonas) y la "biogénesis mitocondrial" (producción de mitocondrias dentro de las células). Estas cetonas y mitocondrias, actúan conjuntamente participando en procesos de autofagia ("reciclaje celular"), sensibilidad a la insulina y producción de energía a partir de grasas y cetonas.

1. Reducción de la cantidad de carbohidratos para bajar niveles de insulina, subir niveles de glucagón en ayunas y forzar la cetogénesis.
2. Introducción de alimentos y suplementos dietéticos sensibilizadores a la insulina.
3. Generación de un entorno anti-inflamatorio por aumento de la ingesta de ácidos grasos saturados, mono-insaturados y omega 3.
4. Evitamos carga de carbohidratos durante esta fase.
5. En caso de realizar comida libre se seguirá el proceso explicado el sábado, "cheat meal keto friendly".
6. No soy partidario de usar mucha grasa (>70-75% de las calorías o >2,5 g/kg de peso), aunque en fase de ceto adaptación recomiendo que la gente practique deporte y si puede ser, en ayunas, para forzar al cuerpo a usar sus reservas de grasa y producir desde ellas cetonas.

NOTA: No todos los días tienen las mismas calorías ni ratios de macronutrientes exactamente. Es normal y no te obsesiones con esto. Tu cuerpo no es un robot o un calorímetro.

KETO PURA

Macronutrientes:

Muy bajo en carbohidratos - Medio-alto en proteínas - Alto en grasas.

	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
% de calorías	5-10%	20-30%	65-70%
g/kg	0,2-0,5	1,5-2,5	2,0-2,5
Fuentes	Verduras y frutas bajas en glucosa y fructosa	Huevos, carnes, pescados, suplementación	Ricas en omega-3, mono-insaturadas y saturadas

Vamos a potenciar dos procesos bioquímicos: la "cetogénesis" (producción de cetonas) y la "biogénesis mitocondrial" (producción de mitocondrias dentro de las células). Estas cetonas y mitocondrias, actúan conjuntamente participando en procesos de autofagia ("reciclaje celular"), sensibilidad a la insulina y producción de energía a partir de grasas y cetonas.

1. Reducción de la cantidad de carbohidratos para bajar niveles de insulina, subir niveles de glucagón en ayunas y forzar la cetogénesis.
2. Introducción de alimentos y suplementos dietéticos sensibilizadores a la insulina.
3. Generación de un entorno anti-inflamatorio por aumento de la ingesta de ácidos grasos saturados, mono-insaturados y omega 3.
4. Evitamos carga de carbohidratos durante esta fase.
5. En caso de realizar comida libre se seguirá el proceso explicado el sábado, "cheat meal keto friendly".
6. No soy partidario de usar mucha grasa (>70-75% de las calorías o >2,5 g/kg de peso), aunque en fase de ceto adaptación recomiendo que la gente practique deporte y si puede ser, en ayunas, para forzar al cuerpo a usar sus reservas de grasa y producir desde ellas cetonas.

NOTA: No todos los días tienen las mismas calorías ni ratios de macronutrientes exactamente. Es normal y no te obsesiones con esto. Tu cuerpo no es un robot o un calorímetro.

LUNES



PROTEÍNAS

143g



GRASAS

209g



CARBOHIDRATOS

51g

COMIDA 1

- Café ceto 5g a la Phil Hugo
 - Café negro o té matcha bio
 - 5 g de aceite de coco virgen extra (prensado en frío y bio cada vez que puedas)
 - 5 ml de aceite MCT
 - 5 g de mantequilla o ghee
 - 5 g de manteca de cacao
 - Opcional: estevia o alulosa o fruta del moje o eritritol y/o canela y/o 5 g de cacao en polvo puro sin azúcar (solo si tomas café, no lo pongas en té verde 😊)

COMIDA 2

- Tortilla de 5 huevos cocinada en 10 g de aceite de coco
- 1 aguacate grande
- 35 g de nueces de macadamia o Brasil o pecan o pili
- 3 pizcas de sal

COMIDA 3

- 350 g de filete de vacuno o ternera cocinado en 10 g de mantequilla o ghee o sebo de vaca
- Espinacas a demanda (y/o brócoli y/o espárrago y/o alcachofa y/o calabacín y/o apio y/o calabaza)
- 3 pizcas de sal
- **Postre :**
 - 200 g de kéfir bio o 100 g de queso semi-curado o curado (cheddar, gruyere, manchego, parmesano, idiazábal, de cabra, de oveja etc..)
 - +200 g de frutos rojos
 - +15 g de chocolate negro puro
 - + Canela / estevia a demanda

MARTES



PROTEÍNAS

202g



GRASAS

190g



CARBOHIDRATOS

20g

COMIDA 1

- 250 g de pechuga de pavo o pollo cocinado en 15 ml de aceite de aguacate virgen extra o grasa de pato
- Pepino a demanda (opcional)
- 1 lata (80-100g) de sardinas o caballa o atún o bonito en aceite de oliva virgen extra
- 3 pizcas de sal

COMIDA 2

- 300 g de salmón cocinado en 5 g de ghee o aceite de aguacate
- Calabacín a demanda (y/o brócoli y/o espárrago, y/o alcachofa, y/o canónigo, y/o apio, y/o pepino y/o puerro)

• **Salsa Phil Hugo:**

En una sartén, cocinar a fuego lento cebollas y/o cebolla “échalotes” (cantidad a demanda) en 15 g de ghee o mantequilla. Una vez las cebollas hayan cogido la textura deseada, añadir 150 g de nata entera y 50 g de bacon cortado en dadito (bio de preferencia). Remover hasta cocción ligera del bacon. Añadir 30 g de nueces de macadamia o Brasil o pecan o pili previamente molidas y 40 g de parmesano en polvo. Usar como aderezo para el salmón y las verduras. Añadir pimienta negra y orégano o tomillo (opcional)

- 3 pizcas de sal

• **Postre:**

- 100-150 g de frutos rojos
+ Canela / estevia a demanda

MIÉRCOLES



PROTEÍNAS

189g



GRASAS

181g



CARBOHIDRATOS

48g

COMIDA 1

- 150 g de jamón serrano o lomo de cerdo
- 3 huevos revueltos o en tortilla

COMIDA 2

- 35 g de nueces de Brasil o macadamia o pecan o pili
- 1 aguacate grande
- 200 g de contramuslo de pavo/pollo
- 3 pizcas de sal

COMIDA 3

- 200 g de trucha o atún o arenque cocinado en 15 g de aceite de aguacate o de oliva
- Ensalada con:
 - Pimiento rojo a demanda
 - 100 g de tomatitos cherries o tomates normales
 - Canónigos a demanda (y/o escarola y/o rúcula y/o pepino y/o arúgula)
 - Vinagre de manzana bio a demanda
 - 10 ml de aceite de oliva virgen extra bio
- 3 pizcas de sal

• Postre :

250 g de kéfir bio o 100g de queso semi-curado o curado (cheddar, gruyere, manchego, parmesano, idiazábal, queso de cabra etc..)
 + 100 g de frutos rojos
 + Canela / estevia a demanda

JUEVES



PROTEÍNAS

185g



GRASAS

207g



CARBOHIDRATOS

60g

COMIDA 1

- 250 g de carne roja cocinada en 10 g de ghee
- Ensalada de rúcula a demanda (y/o calabaza, y/o calabacín, y/o espárrago, y/o alcachofa, y/o brócoli, y/o apio y/o pepino y/o puerro) con vinagre de manzana bio y 15 ml de aceite de oliva virgen extra bio
- 150 g de bacon
- 3 pizcas de sal

COMIDA 2

- 350 g de merluza cocinado en 15 ml de aceite de aguacate o oliva
- 1 aguacate grande
- Verduras en sopa (caldo de hueso) o salteadas: puerros, calabacín, apio, pimiento rojo, cebolla y las demás que quieras usar.
- 3 pizcas de sal

• Postre

- 150 g de yogur griego o kéfir
- + 100 g de frutos rojos
- + 20 g de cacao en polvo o chocolate negro (>90%)
- + Canela / estevia a demanda

VIERNES



PROTEÍNAS

177g



GRASAS

180g



CARBOHIDRATOS

48g

COMIDA 1

- Café ceto 5g *a la Phil Hugo*
 - Café negro o té matcha bio
 - 5 g de aceite de coco virgen extra (prensado en frío y bio cada vez que puedas)
 - 5 ml de aceite MCT
 - 5 g de mantequilla o ghee
 - 5 g de manteca de cacao
 - Opcional: estevia o alulosa o fruta del moje o eritritol y/o canela y/o 5 g de cacao en polvo puro sin azúcar (solo si tomas café, no lo pongas en té verde ☺)

COMIDA 2

- 200 g de lomo de cerdo cocinado en 15 g de aceite de coco virgen extra (opcional: 2 dientes de ajo picados y perejil a demanda)
- 3 huevos duros o fritos o revueltos (bio de preferencia)
- 1 aguacate grande
- Apio verde a demanda (o brócoli o calabacín, espárrago, o alcachofa, o canónigo, o rúcula, o calabaza)
- 3 pizcas de sal

COMIDA 3

- 250 g de pescado azul: caballa/anchoa/bonito/melva/sardinas/salmón
- Espárragos a demanda (o brócoli o calabaza, calabacín o alcachofa, o canónigo, o apio o pepino)
- 3 pizcas de sal

• Postre:

- 100g de queso semi-curado o curado (cheddar, gruyere, manchego, parmesano, idiazábal, queso de cabra etc..)
- + 20 g de chocolate negro puro
- + Canela / estevia a demanda

SÁBADO: DÍA “FLEXIBLE”



PROTEÍNAS

164g



GRASAS

197g



CARBOHIDRATOS

59g

El sábado suele ser un día donde la gente suele salir o juntarse con amigos y tener entonces comidas “libres” por la noche o durante el día.

Para ello, explico en la guía como “anticiparse a una comida libre”. A continuación, puedes ver que tienes 2 comidas, muy ligeras, para que, si sales por la noche o quieras hacer una comida libre con mucha más densidad energética, no estés con “dolor de tripa o malestar intestinal” el día después.

Nota: Los gramos de macronutrientes de hoy se han calculado si realizas la comida 1 de este sábado y de cena, en vez de realizar cheat meal eligiéndole la comida 2 del lunes.

Si no quieres realizar las comidas 1 y 2 durante el día y realizar OMAD (una sola comida al día) este día, también puedes hacerlo y/o quieras entrenar en ayunas justo antes de tu comida libre, lo recomendaría.

COMIDA 1

- 350 g filete de ternera o lomo de cerdo
- 50 g de bacon
- Ensalada de rúcula, arúgula, ensalada verde, pimiento rojo y/o amarillo y/o verde con 100 g de tomatitos cherries o tomates normales
- 2 huevos duros o fritos o revueltos en 10 g de aceite de coco o ghee o mantequilla o sebo de vaca
- 1 aguacate grande
- 3 pizcas de sal

COMIDA 2: COMIDA LIBRE KETO FRIENDLY

Comida libre. Simplemente una comida no pautada KETO FRIENDLY (sin CARBOHIDRATOS).

Intenta que esta cena tenga una cantidad de proteínas elevadas (pollo, pavo, ternera, salmón, huevos...). Si sales con amigos, por ejemplo si vas a un buffet de sushi, recomiendo tomar sashimi o carnes (aunque estén en salsas, recuerda que es tu día de comida libre ;).

Si no quieres comida libre esta noche (es decir no quieras pasarte con las calorías y/o te vas a quedar en casa), usa la cena de cualquier día de la semana de lunes a viernes, preferiblemente la del lunes.

DOMINGO



PROTEÍNAS

137g



GRASAS

196g



CARBOHIDRATOS

63g

COMIDA 1: "DES-AYUNO": 20-30 minutos antes de la COMIDA 2

- 15 g de colágeno bovino o marino
- 250-500 ml de caldo de hueso
- 2 chupitos de vinagre de manzana

COMIDA 2

- 250 g de cualquier pescado blanco o marisco cocinado en 10 g aceite de coco virgen extra prensado en frío (bio si posible) o ghee o aceite de aguacate
- 100-200 g de kimchi o sauerkraut (chucrut) (opcional)
- Caldo de cocido con hueso, calabacín, apio, nabo, dientes de ajo, puerros
- Verduras "verdes" a demanda (espárragos, calabacín, brócoli, apio etc.)
- 3 pizcas de sal

COMIDA 3

Mega ensalada:

- Pimiento rojo, verde amarillo a demanda
- Arúgula, Rúcula, espinacas (cocidos), pepino, brócoli (cocido), y cualquier verdura de hoja verde que te guste
- 100 g de mozzarella o feta o queso curado
- 10 ml de aceite de oliva o aguacate virgen extra bio
- Cebolla y/o ajo y/o échalotes y/o perejil a demanda
- Vinagre de manzana a demanda
- 3 pizcas de sal y especias a demanda
- 250 g de pescado azul: salmón/trucha/atún/anchoas/bonito/melva/sardinas

- Opcional en caso de hambre: Sopa de verduras (brócoli, calabacín, alcachofa, apio) a demanda o caldo de hueso (sin patatas ni garbanzos)

• Postre:

Yogur natural de cacao. Mezclar en un bol:

- 100 g de yogur griego endulzado con canela y estevia o eritritol o fruta del monje o alulosa
- 20 g de chocolate negro (>85%) o cacao en polvo puro



FASE 2

KETO CUT

PERDIDA DE GRASA

Menú 2300-2400 kcal



Días comunes: ceto-carnívora

Muy bajo en carbohidratos - Alto en proteínas - Medio en grasas

	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
% de calorías	5-10%	35-45%	50-55%
g/kg	0,2-0,3	2,5-3,0	1,5
Fuentes	Verduras y frutas baja en glucosa y fructosa	Huevos, carnes, pescados, suplementación	Ricas en omega-3, mono-insaturadas y saturadas

Fase en la que se verán potenciados dos procesos bioquímicos: la "cetogénesis" (producción de cetonas) y la "lipólisis" (oxidación de grasas), consecuencia de la **reducción de las grasas dietéticas** de la dieta cetogénica estándar (del 70 al 55-60% del total calórico) y compensando estas calorías con un **aumento de las proteínas** (hasta el 35-40% del total calórico).

Teoría: El metabolismo al haber estado en la primera fase produciendo cuerpos cetónicos y desarrollando mitocondrias, está ahora más acostumbrado a producir cetonas desde sus propias reservas adiposas. La disminución de la ingesta de grasa con el consiguiente aumento de proteínas y re-ingesta progresiva y estratégica de fuentes de carbohidratos en momentos pautados en función de la condición física, estética y mental podría beneficiar al metabolismo.

Nota: NO ES UNA DIETA PURAMENTE CARNÍVORA, ya que como podrás ver el nombre es "Ceto-Carnívoro". Sin embargo, si quieras quitar todas las fuentes de verduras, frutos rojos y el cacao, puedes hacerlo. Y así tendrás una dieta puramente carnívora. Si ves que no es para ti porque sufres de demasiado dolor de estomago o estreñimiento prolongado, vuelve a reintroducir fibra.

Días de carga de hidratos de carbono (opcional) :

Alto en carbohidratos - Medio en proteínas – Muy bajo en grasas

	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
%	70%	20%	10%
Fuentes	Almidones y carbos de medio y alto índice glucémico	Huevos, carnes y pescados	Ricas en omega-3, mono-insaturadas y saturadas

Estos días de carga aceleran la actividad de las enzimas de formación de glucógeno (reservas de glucosa de nuestro organismo dentro del tejido muscular y hepático), de cara al rendimiento deportivo y el equilibrio hormonal.

Estos días de carga de carbohidratos **SON OPCIONALES**.

Se programan en función de tu nivel de ceto adaptación, estado de ánimo, energía, tono muscular y rendimiento en el gimnasio. No tienes que hacer una carga cada 7, 10, 15, 30 o x días ya "predeterminados"; estas cargas **no tienen que programarse**, porque dependen de TUS sensaciones. Indico en tu plan el día sábado, cómo y cuándo usarlas.



LUNES



PROTEÍNAS

274g



GRASAS

158g



CARBOHIDRATOS

52g

COMIDA 1

- ½ aguacate
- 100 g de panceta o bacon bio o de preferencia
- 200 g de sardinas u otro pescado azul de elección
- 5 huevos fritos o revueltos o duros
- 3 pizcas de sal

COMIDA 2

- 350 g de pulpo o sepia cocinado o marisco de elección
- 150 g de hígado de ternera
- Calabaza a demanda (y/o brócoli y/o espárrago y/o alcachofa y/o calabacín y/o apio y/o rúcula)
- 3 pizcas de sal

• Postre :

- 200 g de kéfir bio o 100 g de queso semi-curado o curado (cheddar, gruyere, manchego, parmesano, idiazábal, queso de cabra etc..)
- + 100 g de frutos rojos
 - + 15 g de chocolate negro o cacao puro
 - + Canela / estevia a demanda

MARTES



PROTEÍNAS

253g



GRASAS

154g



CARBOHIDRATOS

51g

COMIDA 1

- 250 g de pechuga de pollo o pavo cocinado en 5 ml aceite de coco virgen extra bio
- Pepino a demanda (y/o calabaza y/o espárrago, y/o alcachofa, y/o canónigo, y/o apio, y/o brócoli y/o puerro)
- 1/2 aguacate
- 3 pizcas de sal

COMIDA 2

- 3 huevos duros, fritos o revueltos
- 150 g de hígado de res

COMIDA 3

- 300 g de caballa o anchoa o bonito o melva o sardinas o arenque o salmón
- Espárragos a demanda (y/o brócoli y/o calabaza y/o calabacín y/o alcachofa y/o canónigo y/o apio y/o pepino y/o puerro)
- 3 pizcas de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida con cúrcuma y pimentón
- **Postre:** en 1 bol mezclar los ingredientes:

200g de yogur griego
35 g de proteína Whey Iso
+ 150 g de frutos rojos
+ Canela / estevia a demanda

MIÉRCOLES



PROTEÍNAS

240g



GRASAS

145g



CARBOHIDRATOS

36g

COMIDA 1

- 350 g de merluza u otro pescado blanco
- Ensalada de canónigos a demanda (y/o brócoli y/o espárrago y/o rúcula y/o apio y/o pepino) con:
 - Pimiento rojo a demanda
 - Cebolla, ajo y perejil, especias a demanda
 - Vinagre de manzana bio a demanda
 - 100 g de pechuga de pollo o pavo cortada en trocitos
 - 10 ml de aceite de oliva virgen extra bio
 - 3 pizcas de sal

COMIDA 2

- “Pizzintergalactic”: *Pizza Keto-Carnívora 2.0*
Antes de empezar, pre calentar el horno a 180-200º. Luego seguir los pasos siguientes:
 1. *Masa*: En un bol, mezclar los 2 ingredientes siguientes a mano o con una batidora hasta lograr una masa pacta homogénea-húmeda. Hazla suficientemente grande y espesa para colocar los ingredientes de la cobertura.
 - 4 huevos
 - 100 g de queso rallado, mozzarella o provolone
 En una placa para horno antiadherente con aceite de oliva o mantequilla o sebo de vaca, extendemos la preparación y la colocamos en el horno. Sacar la masa cuando tenga la consistencia que te guste.
 2. *Cobertura*: Aplica esto por encima de la masa
 - Cubrir la base con 200 g de salsa tomate
 - 80 g de queso rallado o parmesano en polvo
 - 50 g bacon bio de preferencia en trocitos pequeños
 - 200 g de ternera en trocitos pequeños
 - 100 g de “*magret*” de pato (pechuga de pato) (puedes sustituirlo con otra carne magra)
 - Cebolla a demanda
 3. *Para “acompañar”*, por encima de la cobertura
 - 50 g de verduras de hoja verde (ej. Espinacas o canónigos)
 - Orégano o tomillo
 - Sal marina y pimienta negra molida

JUEVES



PROTEÍNAS

269g



GRASAS

136g



CARBOHIDRATOS

35g

COMIDA 1

- 350 g de entrecot de ternera o vacuno o añojo o novillo cocinado en 5 g de ghee
- 3 pizcas de sal

COMIDA 2

- 150 g de hígado o riñón de res
- 4 huevos cocinados en 10 g de sebo de vaca o ghee o mantequilla o aceite de coco o aguacate
- 3 pizcas de sal

COMIDA 3

- 300 g de contramuslos o jamoncitos de pollo
- Ensalada de rúcula a demanda (y/o calabaza y/o calabacín y/o espárrago y/o alcachofa y/o brócoli y/o apio y/o pepino) con vinagre de manzana y 10 ml de aceite de oliva virgen extra bio
- 3 pizcas de sal

• Postre

200 g de yogur griego o kéfir o 100g de queso semi-curado o curado (cheddar, gruyere, manchego, parmesano, idiazábal, queso de cabra etc..)

+ 30 g de whey Iso sabor que te guste

+ 100 g de frutos rojos

+ Canela / estevia a demanda

VIERNES



PROTEÍNAS

251g



GRASAS

124g



CARBOHIDRATOS

45g

COMIDA 1

- Café ceto 5g *a la Phil Hugo*
 - Café negro o té matcha bio
 - 5 g de aceite de coco virgen extra (prensado en frío y bio cada vez que puedas)
 - 5 ml de aceite MCT
 - 5 g de mantequilla o ghee
 - 5 g de manteca de cacao
 - Opcional: estevia o alulosa o fruta del moje o eritritol y/o canela y/o 5 g de cacao en polvo puro sin azúcar (solo si tomas café, no lo pongas en té verde 😊)

COMIDA 2

- Tortilla de 4 huevos con espinacas o cualquier verdura de hoja verde
- 250 g de lomo de cerdo
- 3 pizcas de sal

COMIDA 3

- 350 g de pescado azul: salmón o trucha o atún o bonito o melva o arenque
- 150 g de contramuslo de pollo o pavo o pato (“Confit” de pavo o pato)
- Calabacín a demanda (y/o brócoli y/o espárrago y/o alcachofa y/o canónigo y/o apio y/o pepino)
- 3 pizcas de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida con cúrcuma y pimentón

• Postre :

- 150 g de kéfir, yogur griego o queso batido
- + 100 g de frutos rojos
- + 30 g de nueces de pecan o Brasil o macadamia o pili
- + Canela / estevia a demanda

SÁBADO: DÍA FLEXIBLE

En función de cómo te sientas a nivel de energía, rendimiento deportivo y estrés, elegirás una situación u otra.

Situación 1: buen tono muscular, sigues rindiendo en el gimnasio, no tienes dificultad para dormirte o despertar por la mañana, no hace falta que hagas una carga de carbohidratos.

Situación 2: si ves que no tienes ninguna de las condiciones de la situación 1, una carga de carbohidratos podría ser recomendable. La puedes usar una vez por semana o cada 2 o 3 semanas. Doy más detalles sobre esta situación más abajo. Lee la sección « Refeed » del ebook para entender cómo gestionar tu día y realizarlo.

Situación 1 : Sin carga de carbohidratos

COMIDA 1

- 200 g filete de lomo de cerdo o ternera magra cocinado en 5 ml de aceite de coco o ghee
- 3 pizcas de sal

COMIDA 2

- 4 huevos duros bio o fritos o revueltos
- 3 pizcas de sal

COMIDA 3

Comida libre. Simplemente una comida no pautada.

Intenta que esta cena tenga una cantidad de proteínas elevadas (pollo, pavo, ternera salmón, huevos...). Si sales con amigos, por ejemplo si vas a un buffet de sushi, recomiendo tomar sashimi, o carnes (aunque estén en salsas, recuerda que es tu día de comida libre ;).

Si no quieres comida libre esta noche (es decir no quieres pasarte con las calorías y/o te vas a quedar en casa), usa la cena de cualquier día de la semana de lunes a viernes



Situación 2 : Una sola comida de carga de carbohidratos**COMIDA 1. Alta en proteína, baja en grasa, cero hidratos**

- 250 g de pechuga de pollo
- 4 huevos duros bio o en tortilla
- 3 pizcas de sal

COMIDA 2. Carga de carbohidratos: Alto en carbohidratos, bajo en grasas, medio en proteínas

Recomiendo este día seguir detalladamente el plan de suplementación y usar la suplementación de “día de carga”.

Antes de la carga recomiendo la toma de enzimas digestivas, 200 mg de R-ALA o Berberina y 3 chupitos de vinagre de manzana.

Posibilidad 1 : Cena de carga « limpia »

- 600 g patata o 700 g de boniato pesado en crudo
- 300 g de churrasco o ternera o añojo o filete de buey
- 3 pizcas de sal
- 30 g de miel bio
- 250 g de arándanos, frambuesas, moras o fresas

Posibilidad 2 : Cena de « Comida libre »

Aunque sea una “comida libre”, intentaremos privilegiar hidratos de carbono y minimizar al máximo las grasas.

Si sales con amigos, por ejemplo si vas a un buffet de sushi, recomiendo tomar sushi, sashimi, y carnes (aunque este en salsas, recuerda que es tu día de comida libre ;).

Nota: puedes también realizar la carga como primera comida del día después de tu entreno en ayunas 😊. Ver la guía para entenderlo.

DOMINGO: Día “light”
(un poquito más bajo en calorías)



PROTEÍNAS

174g



GRASAS

135g



CARBOHIDRATOS

57g

Importante: Recomiendo fuertemente este día realizar OMAD si el día anterior has realizado comida libre. Para ello, lo único que tienes que hacer es juntar estas 2 comidas. **Si no tienes nada de apetito hoy, quita una de las dos comidas, o ayunas el día entero hasta el lunes.**

No pasa nada por solo “un día” estar “corto de calorías”. Tu cuerpo no es un calorímetro. De hecho, tener un día más “bajo en calorías” (no todos los días), vendrá bien si buscas pérdida de grasa (si estas haciendo Keto Cut, supongo que es tu objetivo 😎)

ESCUCHA TU CUERPO ☺

COMIDA 1

- 1-2 tazas de caldo de cocido con hueso, calabacín, apio, nabo, dientes de ajo, puerros
- 350 g de marisco (pesados sin la concha): ostras, mejillones, navajas etc. o pescado blanco o sepia o pulpo cocinado o chipirones, en 10 ml aceite de aguacate o coco o ghee o mantequilla
- Revuelto de verduras con:
 - +3 huevos rotos
 - +Brócoli, calabacín, alcachofa y verduras que te gustan a demanda
- 3 pizcas de sal

COMIDA 2

- 1 aguacate grande
- 200 g de chucrut o kimchi (col fermentada; opcional)
- 350 g de salmón/trucha/atún/anchoas
- **Postre:**
 - 200 g de kéfir o yogur griego endulzado con canela y estevia o eritritol o fruta del monje



FASE 2

KETO FIT

OPCIÓN RENDIMIENTO DEPORTIVO

Menú 2400-2500 kcal



PRESENTACIÓN DE KETO FIT

Keto Fit es un plan ideal para personas que buscan mejorar su rendimiento deportivo minimizando los impactos de los carbohidratos sobre el sistema intestinal, el estado de energía y la cetosis.

No estoy diciendo que las fuentes de carbohidratos sean “obligatorios para realizar deporte”. Uno puede perfectamente entrenar pesas, realizar crossfit (deportes anaeróbicos) y/o salir a correr, hacer bici (deportes aeróbicos) SIN CARBOHIDRATOS.

Como me gusta decir, “por poder, puedes”. Ahora bien, si quieras mejorar tus marcas y ser competitivo, añadir carbohidratos una vez ceto adaptado o en fases finales de tu ceto adaptación, será UN PLUS Y VERÁS QUE MEJORARÁS, porque es fisiología básica. Para más info, mi curso de Ceto Adaptación Avanzada en el que explico detalladamente este concepto.

Algo muy importante de entender es que cualquier toma de hidratos por encima de 100-120 gramos en una persona no correctamente ceto adaptada ralentizará la ceto adaptación. En deportistas de élite, hay que aceptar que la ceto adaptación y la ausencia total de carbohidratos en la dieta, podría perjudicar el rendimiento deportivo anaeróbico.

Mi perspectiva es la siguiente: se trata de usar una nutrición cetogénica en fases de la temporada con menos carga de entrenamiento o menos competiciones para estar ADAPTADO a fases más intensas durante la temporada de competiciones.

No realizar este plan si: haces deporte o solo entrenas 3 veces por semana 30 minutos saliendo a correr o actividad similar (clases de pilates, elíptica, bici estática a ritmo lento), o estas todavía lejos de tu meta de peso y energía. No saber usar carbohidratos con keto puede llevar a “un desastre”, ya que los carbohidratos elevan la insulina y no queremos mezclar grasas con insulina elevada.

Realizar este plan si: llevas más de 10-12 semanas en ceto y entrenando (grado de ceto adaptación medio-alto), entrenas con pesas 30-45 minutos 4-5 veces semana con suficiente intensidad y volumen, compites y/o buscas mejorar marcas, ya piensas estar ceto adaptado, realizas deportes anaeróbicos (crossfit, sprints, pesas con descansos cortos) o aeróbicos con altas intensidades (triatlón, trail running, ciclismo en montaña y todo tipo de carrera).

Debido a que Keto Optimizado es un infoproducto y no un asesoría personal NO PUEDO DISEÑAR TODAS LAS POSIBILIDADES sobre cómo y cuándo usar la nutrición peri entrenamiento porque hay que tomar muchas variables en cuenta. Sin embargo, como mi objetivo con Keto Optimizado es hacer que este producto sea “como una asesoría personal” sin que yo este detrás de ti en Whatsapp, pues he decidido diseñar esta parte con dos tipos de días:

- Entrenamiento anaeróbicos (o glucolíticos)
- Entrenamiento aeróbicos o días de descanso

De esta manera, podrás usar un día u otro dependiendo de si haces un tipo de entrenamiento u otro o descansas. Además dentro de cada día explico detalladamente que puedes hacer, escuchando tus sensaciones y objetivos 😊



DIAS DE ENTRENAMIENTOS ANAERÓBICOS

En función de la intensidad, volumen y frecuencia de entrenamiento y de cuán CETO ADAPTADO ESTES (a mayor grado de ceto adaptación más alta tu tolerancia a los carbohidratos), distinguiremos 4 estrategias diferentes a la hora de usar carbohidratos:

4 ESTRATEGIAS DE USO DE CARBOS EN DEPORTISTAS CETO

EN FUNCIÓN DE LA INTENSIDAD, VOLUMEN Y FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO:

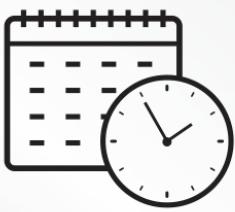
-INTENSIDAD
-VOLUMEN
-FRECUENCIA



+INTENSIDAD
+VOLUMEN
+FRECUENCIA



**KETO
CÍCLICA**



EN FUNCIÓN
DE TUS NECESIDADES

**KETO
HÍBRIDA**



POR LA
TARDE/NOCHE

**KETO
DIRIGIDA**



PRE Y/O INTRA
Y/O POST ENTRENO

**KETO
HÍBRIDA
+
DIRIGIDA**



POR LA TARDE/NOCHE
+
PRE Y/O INTRA
ENTRENO

KETO CÍCLICA

Días cetogénicos con días con cargas de hidratos cada 5-30 o más días.



Días comunes "ceto"

Muy bajo en carbohidratos - Medio-alto en proteínas - Alto en grasas

	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
%	5%	35%	60%
Fuentes	Verduras	Huevos, carnes y pescados	Ricas en omega-3 y saturadas

La estrategia de estos días es potenciar dos procesos bioquímicos: la “cetogénesis” (la producción de cetonas) y la “biogénesis mitocondrial” (la producción de mitocondrias dentro de las células). **En esta fase, disminuimos el porcentaje de grasa y compensamos estas calorías con un aumento de proteínas.** Estas cetonas y mitocondrias actúan conjuntamente participando en procesos de autofagia (“reciclaje celular”), sensibilidad a la insulina y producción de energía a partir de grasas y cetonas.

1. Reducción de la cantidad de carbohidratos.
2. Introducción de alimentos y suplementos dietéticos sensibilizadores a la insulina.
3. Generación de un entorno anti-inflamatorio por aumento de la ingesta de ácidos grasos saturados, mono-insaturados y omega 3.

Días de carga de hidratos de carbono (opcional) :

Alto en carbohidratos - Medio-alto en proteínas - Bajo en grasas

	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
%	70%	20%	10%
Fuentes	Almidones y carbos de medio y alto IG	Huevos, carnes y pescados	Ricas en omega-3 y saturadas

En estos días pautados en función de tu progreso, favorecemos las enzimas de formación de glucógeno (reservas de glucosa de nuestro organismo dentro del tejido muscular y hepático), de cara al rendimiento deportivo y el buen funcionamiento hormonal.

Se programan en función de tu estado de ánimo, energía, tono muscular y rendimiento en el gimnasio. No tienes que hacerlo cada 7, 10, 15, 30 o x días “predeterminados”; estas recargas no tienen que programarse porque dependen de TUS sensaciones. Indico en tu plan más adelante, cómo y cuándo usarlas.



KETO CÍCLICA

Días de carga de hidratos de carbono:

Alto en carbohidratos - Medio-alto en proteínas - Bajo en grasas



Una carga de carbohidratos consiste en un día compuesto de una o varias comida(s) con 5 a 10 gramos de carbohidratos / kilos de masa corporal, de cara al llenado de depósitos de glucógeno muscular. Se podría usar en deportistas el día antes de una competición, una sesión de fotos o en casos de sentir letargias frecuentes, dolores articulares, rendimiento deportivo muy afectado (si ya se está haciendo todo bien en la dieta e higiene de vida).

LEER LA GUÍA para entender cómo hacer una carga de hidratos de carbono.

Estos días de carga aceleran la actividad de las enzimas de formación de glucógeno (reservas de glucosa de nuestro organismo dentro del tejido muscular y hepático), de cara al rendimiento deportivo y el equilibrio hormonal.

Se programan en función de tu nivel de ceto adaptación, estado de ánimo, energía, tono muscular y rendimiento en el gimnasio. No tienes que hacer una carga cada 7, 10, 15, 30 o x días ya “predeterminados”; estas cargas **no tienen que programarse** porque dependen de TUS sensaciones. Indico en tu plan el día sábado cómo y cuándo usarlas. Las suelo recomendar los días sábado porque es donde se suele salir o invitar amigos o familiares con lo que se aprovecha la situación para “salir del plan keto”. En caso de competir, los días antes de una competición o una sesión de fotos, tiene sentido realizar una carga.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
KETO	KETO	KETO	KETO	KETO	CARGA	KETO

Importante: NO ES PORQUE en la imagen pone la carga el día sábado, que cada sábado tienes que hacer carga. Yo por ejemplo hago una carga grande en el sushi cada 30-60 días. Depende de como te sientas y tu ceto adaptación. Si acabas de empezar la nutrición cetogénica TE DESACONSEJO FUERTEMENTE usar cargas de hidratos de carbono. Quédate un mínimo 6 semanas sin nada de hidratos antes de ingerirlos otra vez. Luego podrás usarlas si haces deporte, y cada 15-21 días o incluso en personas muy avanzadas y atletas cada 4 días. Te doy más información en las páginas siguientes.



EJEMPLO DE KETO CÍCLICA

Uso de carbohidratos de manera periódica

Días comunes “ceto”

Muy bajo en carbohidratos - Medio-alto en proteínas - Alto en grasas



PROTEÍNAS

25-40%



GRASAS

55-65%



CARBOHIDRATOS

5-10%

¡ Una dieta ceto cíclica consiste en seguir una dieta cetogénica o ceto carnívora la mayoría del tiempo ! Se trata de realizar el plan Keto Pura o Keto Cut, y cada x días realizar una carga de hidratos de carbono UNICAMENTE EN CASOS de necesitarlo, estar en estados avanzados de la ceto adaptación y realizar deportes de naturaleza glucolíticos, en altas intensidades (Cross Fit, Pesas, Fútbol, Baloncesto, Trail Running etc.).

No es necesario hacer cargas de hidratos si no haces tal tipo de deporte. Puedes realizar una nutrición cetogénica a lo largo de todo el año.

En la página siguiente te en enseño qué hacer los días de carga.



DÍAS DE CARGA DE HIDRATOS DE CARBONO

Alto en carbohidratos - Medio-alto en proteínas - Bajo en grasas

Para saber si podrías beneficiarte de una carga de hidratos, en función de cómo te sientas a nivel de energía, rendimiento deportivo y estrés, elegirás una situación u otra.

Estado 1 :

Buen tono muscular, sigues rindiendo al gimnasio, no tienes dificultad para dormirte o despertar por la mañana, NO hace falta que hagas una carga de carbohidratos.

Estado 2 :

Si ves que no tienes ninguna de las condiciones de la situación 1 y ESTÁS HACIENDO TODO CORRECTAMENTE EN TU HIGIENE DE VIDA (responder a las preguntas del apartado estancamiento), una carga de carbohidratos podría ser recomendable. La puedes usar una vez por semana o cada 2, 3, 4 semanas o cuando la necesites. Como he mencionado anteriormente, el objetivo es no abusar de ellas y escuchar tu cuerpo. Doy más detalles sobre esta situación más abajo.

Lee la sección de la guía para entender cómo gestionar tu día, tu entrenamiento y suplementos este día.



Elegirás la situación A (carga de carbohidratos todo el día) o la situación B (Carga de carbohidrato solo por la noche) en función de tus sensaciones.

Situación A: Carga de carbohidratos TODO EL DÍA

Escoge esta situación únicamente si has entrenado muy fuerte el jueves, viernes y sábado y/o entrenaste dos veces el viernes y/o sábado, además de haber tenido una gran actividad no física (pasos > 15 000-20000/día).

Si encima, sientes que tienes ansiedad, te cuesta dormir desde hace unos días, esta situación es para ti. Recomendaría en tu caso, no realizar más de 1 carga de este tipo al mes.

COMIDA 1 (Post Entrenamiento)

- 300 g piña
- 8 tortitas de arroz
- 150 g de pechuga de pavo o pollo
- 3 pizcas de sal

COMIDA 2

- 600 g de patata cocida o 700 g de boniato
- 150 g de pechuga de pollo o pavo
- 3 pizcas de sal

COMIDA 3

- 3 huevos fritos, revueltos o duros
- 250 g de arándanos, frambuesas, moras o fresas
- 8 tortitas de arroz
- 50 g de arroz pesado crudo
- 3 pizcas de sal

COMIDA 4

- 150 g de ternera
- 50 g de arroz pesado en crudo
- 20 g de miel bio
- 3 pizcas de sal

**Situación B: Carga de carbohidratos solo por la noche****COMIDA 1**

- 250 g de pechuga de pollo cocinados en 10 ml de aceite de aguacate, ghee o coco

COMIDA 2

- 4 huevos duros bio o en tortilla
- 8 nueces de pecan o macadamia o Brasil

COMIDA 3**Posibilidad B.1 : Cena de carga « limpia »**

- 600 g patata o 700 g de boniato pesado en crudo
- 300 g de churrasco o ternera o añojo o filete de buey
- 25 g de miel bio
- 250 g de arándanos, frambuesas, moras o fresas
- 1 infusión diurética (cola de cerezo, alcachofa, rábano negro) y / o 1 infusión digestiva (anís, jengibre, hinojo, cilantro, menta, limón, cardamomo)

Posibilidad B.2 : Cena de « Comida libre »

Aunque sea una comida libre, intentaremos privilegiar hidratos de carbono y minimizar al máximo las grasas.

Si sales con amigos, por ejemplo si vas a un buffet de sushi, recomiendo tomar sushi, sashimi, y carnes (aunque este en salsas, recuerda que es tu día de comida libre ;).



KETO HÍBRIDA

Uso de carbohidratos solo por la tarde/noche

“Keto Híbrida”, también conocido como la estrategia “Carb Back Loading” en inglés, consiste en el uso de carbohidratos solo por la tarde/noche. De tal manera, durante el día, al tener niveles de insulina bajos y glucagón más elevados por evitar la introducción de carbohidratos y entrenar, el cuerpo sigue en estado de lipólisis y el hígado sigue produciendo cetonas.

Estrategia perfecta para gente que entrena en ayunas durante el día, o en ayunas justo al despertar. Permite aprovecharse del llenado de glucógeno gracias al aporte de carbohidratos de índice glucémico bajo-medio.

	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
% de calorías	15-20%	30-35%	45-50%
g/kg	1,0-1,5	2,0-3,5	1,0-1,5
Fuentes	Verduras, hortalizas de medio índice glucémico y frutas	Huevos, carnes, pescados, suplementación	Ricas en omega-3, mono-insaturadas y saturadas

PRIVILEGIA CARBOHIDRATOS DE BAJO A MEDIO INDICE GLUCÉMICO



FRUTOS ROJOS



CALABAZA



ZANAHORIA



BONIATO



REMOLACHA



POR LA
NOCHE Y/O AL
ROMPER TU AYUNO DE
16-20 HORAS



NO MEZCLES TUS
CARBOS CON
GRASA



POST
ENTRENAMIENTO
PESAS O HIIT



EJEMPLO DE KETO HÍBRIDA

Uso de carbohidratos solo por la tarde/noche



PROTEÍNAS

221g



GRASAS

100g



CARBOHIDRATOS

134g

COMIDA 1: Cetogénica

- Café cetogénico
 - Café negro o té matcha bio
 - 5 g de aceite de coco virgen extra (prensado en frío y bio cada vez que puedas)
 - 5 ml de aceite MCT
 - 5 g de mantequilla ghee
 - Opcional: estevia y/o canela

COMIDA 2: Cetogénica

- 350 g de salmón u otro pescado azul
- 4 huevos
- ½ aguacate
- 3 pizcas de sal

COMIDA 3 (Cena): Introducción de carbohidratos (evita al máximo las grasas)

- 350 g de pechuga de pollo o pavo o conejo o ternera
- Espinacas a demanda (y/o brócoli y/o espárrago y/o alcachofa y/o calabacín y/o apio y/o calabaza)
- 400 g de boniato o Yuca o una mezcla de 450 g de remolacha y zanahorias
- 3 pizcas de sal
- **Postre :** en un bol mezclar los ingredientes siguientes
 - 15 g de miel
 - 150 g de yogur griego o kéfir bio
 - 200 g de frutos rojos
 - Canela / estevia a demanda



KETO DIRIGIDA

Uso de carbohidratos entorno al entrenamiento

“Keto Dirigida” consiste en el uso de carbohidratos de ALTO ÍNDICE GLUCÉMICO en una ventana entre 30 mn antes del entrenamiento hasta 60 minutos post entrenamiento.

Ideal para personas buscando rendimiento deportivo en entrenamientos glucolíticos (pesas con altas cargas y en un rango de repes entre 6 y 15, crossfit con cargas y pocos descansos, trail runners, ciclismo en carreras).

El uso de carbohidratos de altos índices glucémicos es ideal porque es absorbido a muy alta velocidad y entonces produce un pico de insulina de muy corta duración y alta intensidad favoreciendo la entrada directa de estos carbohidratos en los tejidos.

	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
% de calorías	10-20%	35-40%	45-50%
g/kg	1,0-1,5	2,5-3,5	1,0-1,5
Fuentes	Verduras, carbohidratos de ALTO índice glucémico y frutas	Huevos, carnes, pescados, suplementación	Ricas en omega-3, mono-insaturadas y saturadas



PICO DE INSULINA
CORTO EN EL TIEMPO



VUELTA A LA CETOSIS
MÁS RAPIDA



APROVECHAMOS
EFECTO ANABÓLICO DE
LA GLUCOSA

Ver la guía para más información.



EJEMPLO DE KETO DIRIGIDA

Uso de carbohidratos de alto índice glucémico en torno al entrenamiento



PROTEÍNAS

160-180g



GRASAS

80-100g



CARBOHIDRATOS

100-120g

COMIDA 1: Alta en proteína baja en grasa

Nota: no realizar esta comida si prefieres romper tu ayuno directamente con LA INGESTA 2 – entonces tomaras la comida 1 cuando quieras después de tu entrenamiento, en función del timing de tu nutrición y suplementación peri-entreno.

- 250 g de pechuga de pollo o pavo o otra fuente de carne magra (ver tabla) o 40 g de proteína whey Iso
- 3 pizcas de sal

COMIDA 2: NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN PERI-ENTRENO

Ver página siguiente.

COMIDA 3 (Cena): Cetogénica

- 400 g de entrecot cocinado en 15 g de ghee o mantequilla o aceite de coco o sebo de vaca
- Espárragos a demanda (y/o brócoli y/o y/o alcachofa y/o calabacín y/o apio y/o calabaza)
- 3 huevos
- 1 aguacate grande
- 3 pizcas de sal
- **Postre :** en un bol mezclar los ingredientes siguientes
 - 200 g de yogur griego o kéfir bio
 - Canela / estevia a demanda



NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN PERI-ENTRENAMIENTO (SOLO DÍAS DE ENTRENAMIENTOS ANAERÓBICOS)

IMPORTANTE: EN CASO DE USAR LOS SUPLEMENTOS A CONTINUACIÓN, NO USAR LA SUPLEMENTACIÓN PERI-ENTRENO DEL PLAN DE SUPLEMENTACIÓN AL FINAL DEL PLAN KETO OPTIMIZADO.

COMBO NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN PRE O INTRA ENTRENO

En función de tus sensaciones y gustos durante el entrenamiento, te recomiendo probar 3 timings para introducir carbohidratos en torno a tu entrenamiento.

- **30 minutos antes de entrenar**
- **Durante tu entrenamiento**

- 10 g de palatinosa o ciclodextrina
- 10 g de miel
- 10 g de aminoácidos esenciales o hidrolizado de caseína Peptopro ®
- 1,5 g de sal
- 2 g de creatina Creapure ® o Krealkalyn ® o Hidroclorido
- 5 g de L-arginina o Aspartato de arginina o Citrulina malato
- 50 mg de cafeína o 1 café expreso o 1 té verde o 200 mg de EGCG (Epigallocatequina de té verde). Puedes tomar el café o el té descafeinado si tienes sensibilidad a la cafeína o si entrenas de tarde-noche.

Consejos:

1. Prueba este combo una vez antes de entrenar.
2. Prueba otra vez este combo intra entreno.
3. Si no has notado más energía, sube la dosis multiplicando por 1,5 las dosis de miel y palatinosa.
4. Si haciendo el punto 3 no has notado más energía, toma el combo 30 minutos antes de entrenar y además, durante tu entrenamiento.
5. Si no has sentido nada de diferencia de energía o sentías que te entraba sueño, NO USES el combo y aplica solamente la nutrición y suplementación POST entrenamiento.
6. Si has usado el combo, no USES la nutrición peri-entreno de tu plan de suplementación.
7. Si notas que tienes bajones “fuera de lo normal” quita la creatina y tomala post entrenamiento junto a la segunda toma.



COMBO NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN POST ENTRENO

- 2 tortitas de arroz
- ½ naranja, ½ plátano o 100 g de piña o cualquier otra fruta que te guste o 200 g de frutos rojos
- 1,5 g de sal
- 3 g de creatina
- 20 g de whey Isolada o 150 g de pechuga de pollo o pavo o salmón o sardinas
- 1 café o té verde (descafeinado si tienes sensibilidad a la cafeína o si entrenas de tarde-noche.)

PREGUNTAS QUE TE PUEDES HACER:

¿ Cómo saber si tengo que tomar el post entrenamiento si ya he tomado el combo pre y/o intra ?

El post entrenamiento NO es necesario si has ingerido el combo previamente. Si has tomado el combo pre y/o intra, las condiciones en las que veo útil tomar el post entrenamiento son las siguientes:

- Tener mucha hambre.
- En temporadas muy cargadas tanto en frecuencia, como volumen e intensidad de entrenamiento.
- Si vas a volver a entrenar con pesas durante el día o en un entrenamiento glucolítico de cualquier tipo.
- Ver que sigues teniendo cuerpos cetónicos en sangre (que es el objetivo de Keto Fit ☺).

Quiero entrenar en ayunas ¿Puedo tomar únicamente el post entrenamiento y no el pre o intra entrenamiento?

Evidentemente el combo pre intra o post entrenamiento rompe el ayuno. Pero no pasa nada, estás buscando rendimiento deportivo si has elegido este plan keto ciblada, con lo cual no tienes por qué preocuparte de “perder los beneficios del entrenamiento en ayunas”.

Entonces, la respuesta es: por supuesto. Esto se trata de escuchar a tu cuerpo, conocer tus sensaciones y actuar en función de lo que mejor te sienta.

Si embargo, si entrenas con 20 horas de ayuno o más y BUSCAS RENDIMIENTO DEPORTIVO o GANANCIA DE MASA MUSCULAR, recomendaría tomar, por lo menos, aminoácidos y sal pre o intra entrenamiento.

Si decido tomar el combo post entrenamiento ¿ cuándo recomiendas tomarlo ?

-Objetivo cetogénesis: Si has entrenado en ayunas (por la mañana o a medio día o por la tarde) y quieres acelerar tu cetogénesis post entrenamiento + la oxidación de grasas: 120-180 minutos post entrenamiento.

-Objetivo recuperación/anabolismo/ganancia de masa muscular: 30-60 minutos post entrenamiento.



KETO HÍBRIDA + DIRIGIDA

Uso de carbohidratos en torno al entrenamiento y por la tarde/noche

“Keto Híbrida + Dirigida” consiste en el uso combinado del plan Keto Híbrida + Keto Dirigida. Se trata de usar carbohidratos de ALTO ÍNDICE GLUCÉMICO en una ventana entre 30 mn antes del entrenamiento o durante el entreno con la adición de carbohidratos de índices glucémicos bajos-medios por la noche.

Ideal para personas buscando alto rendimiento deportivo en entrenamientos glucolíticos (entrenos con pesas y altas cargas y en un rango de repes entre 6 y 15, crossfit con cargas y pocos descansos (<15-30 segundos), trail runners, ciclismo en carreras. Además, muy recomendados en personas que entran 2 veces al día.

	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
% de calorías	15-20%	30-35%	40-45%
g/kg	1,0-1,5	2,5-3,5	1,0-1,5
Fuentes	Verduras, carbohidratos de todos los índices glucémicos, frutas	Huevos, carnes, pescados, suplementación	Ricas en omega-3, mono-insaturadas y saturadas

Nota importante: Se trata de una estrategia con bastantes carbohidratos durante el día, y harás dos tomas de hidratos: antes y/o durante el entreno (con hidratos de alto índice glucémico) y por la noche (con hidratos de bajo a medio índice glucémico).

Si tu objetivo sigue siendo sacar los beneficios de la cetosis nutricional, te aconsejo fuertemente medir tus cetonas al final de los ayunos intermitentes, antes de entrenar (usa mi link para tu [Keto Mojo](#) si todavía no tienes uno) para ver si esta estrategia nutricional perjudica tus objetivos o no.

Como digo siempre, si ya estás ceto adaptado y buscas rendimiento deportivo, no tienes por qué obsesionarte con estar siempre en cetosis. De hecho, la mayoría de personas muy ceto adaptadas y que practican deportes, podrían tener niveles de cetonas más bajos en sangre debido a que usan MÁS eficientemente cetonas como fuente de energía. Medidas oscilando entre 0,3 mmol/L-0,8 mmol/L son corrientes, no te inquietes bro.



EJEMPLO DE KETO HÍBRIDA + DIRIGIDA

Uso de carbohidratos en torno al entrenamiento y por la tarde/noche



PROTEÍNAS

213g



GRASAS

93g



CARBOHIDRATOS

172g

COMIDA 1: "Ceto-proteica"

Nota: no realizar esta comida si prefieres romper tu ayuno directamente con LA INGESTA 2 – entonces tomaras la comida 1 cuando quieras después de tu entrenamiento, en función del timing de tu nutrición y suplementación peri-entreno.

- 300 g de pechuga de pollo o pavo u otra fuente de carne magra (ver tabla)
- 1 aguacate de tamaño medio
- 3 pizcas de sal

COMIDA 2: NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN PERI-ENTRENO

Ver página correspondiente.

COMIDA 3 (Cena): Introducción de carbohidratos (evita al máximo las grasas)

- 400 g de salmón o sardinas o trucha u otro pescado azul
- Espinacas a demanda (y/o brócoli y/o espárrago y/o alcachofa y/o calabacín y/o apio y/o calabaza)
- 200 g de patata o 250 g de boniato o Yuca o remolacha
- 3 pizcas de sal

- **Postre :** en un bol mezclar los ingredientes siguientes
 - 250 g de yogur griego o kéfir bio
 - 100 g de frutos rojos
 - Canela / estevia a demanda

DÍAS DE DESCANSO O DE ENTRENAMIENTO AERÓBICO

Usarás los días de descanso o de entrenamiento de cardio (aeróbicos) a bajas intensidades este tipo de plan nutricional expuesto a continuación. ¿Qué es un entrenamiento aeróbico? correr, elíptica, bici, clases comunes en gimnasio < VO₂ max 65%. Entrenamientos con pesas valdrían únicamente cuando se tratan entrenos a altas repeticiones >20 repes donde se usan mayoritariamente fibras de tipo I. Aprovecha este día de descanso para realizar OMAD y/o ayunos intermitentes más largos ya que no entrenas.

👉 Como podrás ver a continuación, los días de descanso o aeróbico de baja intensidad no necesitas carbohidratos, y por ello te recomiendo escoger días que te gustan más del plan Keto Pura (Cetogénica Pura) o Día de la semana de Keto Cut (Ceto-Carnívora).

Te vuelvo a dejar aquí ejemplos.

Ejemplo 1 (cogido del plan Keto Pura) de día de descanso o entrenamiento aeróbico en Keto Fit:



PROTEÍNAS

202g



GRASAS

190g



CARBOHIDRATOS

20g

COMIDA 1

- 250 g de pechuga de pavo o pollo cocinado en 15 ml de aguacate virgen extra o grasa de pato
- Pepino a demanda (opcional)
- 1 lata (80-100g) de sardinas o caballa o atún o bonito en aceite de oliva virgen extra
- 3 pizcas de sal

COMIDA 2

- 300 g de salmón cocinado en 5 g de ghee o aceite de aguacate
- Calabacín a demanda (y/o brócoli y/o espárrago, y/o alcachofa, y/o canónigo, y/o apio, y/o pepino y/o puerro)
- Salsa Phil Hugo:

En una sartén, cocinar a fuego lento cebollas y/o cebolla "échalotes" (cantidad a demanda) en 15 g de ghee o mantequilla. Una vez las cebollas hayan cogido la textura deseada, añadir 70 g de nata entera y 50 g de bacon cortado en daditos (bio de preferencia). Remover hasta cocción ligera del bacon. Añadir 20 g de nueces de macadamia o Brasil o pecan o pili previamente molidas y 30 g de parmesano en polvo. Usar como aderezo para acompañar el salmón y las verduras. Añadir pimienta negra y orégano o timo (opcional).

- 3 pizcas de sal

• **Postre:**

100-150 g de frutos rojos
+ Canela / estevia a demanda

EJEMPLO 2 (COGIDO DE KETO CUT, CETO-CARNÍVORO) DE DÍA DE DESCANSO O ENTRENO AERÓBICO EN KETO FIT:



PROTEÍNAS

251g



GRASAS

124g



CARBOHIDRATOS

45g

COMIDA 1

- Café keto 5g *a la Phil Hugo*
 - Café negro o té matcha bio
 - 5 g de aceite de coco virgen extra (prensado en frío y bio cada vez que puedas)
 - 5 ml de aceite MCT
 - 5 g de mantequilla o ghee
 - 5 g de manteca de cacao
 - Opcional: estevia o alulosa o fruta del moje o eritritol y/o canela y/o 5 g de cacao en polvo puro sin azúcar (solo si tomas café, no lo pongas en té verde ☺)

COMIDA 2

- Tortilla de 4 huevos con espinacas o cualquier verdura de hoja verde
- 250 g de lomo de cerdo
- 3 pizcas de sal

COMIDA 3

- 350 g de pescado azul: salmón o trucha o atún o bonito o melva o arenque
- 150 g de contramuslo de pollo o pavo o pato (“Confit” de pavo o pato)
- Calabacín a demanda (y/o brócoli y/o espárrago y/o alcachofa y/o canónigo y/o apio y/o pepino)
- 3 pizcas de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida con cúrcuma y pimentón

• Postre :

- 150 g de kéfir, yogur griego o queso batido
- + 100 g de frutos rojos
- + 30 g de nueces de pecan o Brasil o macadamia o pili
- + Canela / estevia a demanda



FASE 3

KETO FLEX

OPCIÓN FLEXIBILIDAD MACRONUTRIENTES:

Menú 2300-2500 kcal



KETO FLEX

Keto Flex es un tipo de dieta cetogénica cíclica que para mi refleja todo el abanico de las estrategias en nutrición, y por ello es ideal usarla cuando uno ya esta ceto adaptado. Se compone de:

- Días cetogénicos (más altos en grasas)
- Días carnívoros (más altos en proteínas)
- Día más altos en carbohidratos (opcionales, preferiblemente solo en deportistas)
- Diferentes cantidades de calorías a lo largo de la semana

Una vez llegado a este punto, si has seguido correctamente las fases de Keto Optimizado (y has entrenando también), tendrías que haber mejorado tu nivel de ceto adaptación. Por ello, es hora de optimizar tu flexibilidad metabólica “jugando” con % de macronutrientes. Esto, en mi opinión, es posible dando a tu organismo diferentes % de macronutrientes y energía (cantidad de comida) diferentes a lo largo de la semana.



LUNES: OMAD

ONE MEAL A DAY



PROTEÍNAS

233g



GRASAS

138g



CARBOHIDRATOS

51g

CONSEJO: Haz “durar” tu ventana de comida. Es decir, en vez de comer todo en 1 hora, realiza 2 a 3 horas de ventana de comida (OMAD 22-2). Esto facilitará tu digestión, te saciará y te hará DISFRUTAR.

“DES-AYUNO”: 20-30 minutos antes de la única comida del día

- 10-15 g de suplemento de colágeno en polvo o 250 ml de caldo de huesos

Mezclas estos ingredientes en un shaker/vaso y si no quieres/no te gusta juntos, puedes tomarlos por separado:

- 2-3 chupitos de vinagre de manzana (de preferencia bio con la madre, sin pasteurizar sin filtrar)
- 1 Quintón hipertónico o 1 gramo de sal marina o Himalaya o celtica o Maldón o iodada o Redmond
- 1 zumo de limón o lima
- Opcional:
 - Té verde (descafeinado si no toleras la cafeína por la tarde/noche) con canela a demanda
 - 1 cápsula de berberina o R-ALA
 - 1 cucharadita de café de bicarbonato de sodio

UNICA COMIDA

- 400 g de salmón o sardinas o cualquier pescado azul con 250 g de entrecot de ternera de pasto de preferencia cocinado en 10 ml de aceite de aguacate o oliva

- ½ aguacate

- 3 huevos duros, revueltos o fritos

- Espárragos a demanda (y/o brócoli y/o calabaza y/o alcachofa y/o calabacín y/o apio y/o rúcula)

- 100 g de queso semi-curado o curado (cheddar, gruyere, manchego)

- 3 pizcas de sal

- **Postre:**

- 200 g de yogur griego bio, parmesano, idiazábal, queso de cabra etc..) o 20-30 g de caseína micelar (solo si toleras los lácteos) puedes hacer una papilla.
- 200 g de frutos rojos
- 20 g de chocolate negro (>85%) o cacao puro en polvo (opcional si ya usas caseína con sabor)
- Canela / estevia a demanda

MARTES: CETOGÉNICO



PROTEÍNAS

220g



GRASAS

163g



CARBOHIDRATOS

38g

COMIDA 1

- 1 aguacate grande
- 150 g de sardinas o caballa
- 3 huevos fritos o revueltos o duros
- 3 pizcas de sal

COMIDA 2: Mega Ensalada a la Phil Hugo

- Canónigos o rúcula o lechuga o ensalada verde con pimiento rojo a demanda
- 100 g de queso semi-curado o curado (cheddar, gruyere, manchego, parmesano, idiazábal, queso de cabra etc..)
- 250 g de lomo de cerdo
- Vinagreta: mezclar con arte y ciencia en un bol ☺: 15 ml de aceite de oliva virgen extra, vinagre de manzana o balsámico, 1 cuchara de café de mostaza, 1 cucharada de café de mayonesa (de aceite de oliva o aguacate NO DE GIRASOL o soja), 1 yema de huevo
- Cebolla o Cebolleta a demanda
- 3 pizcas de sal

COMIDA 3

- 200 g de costillas de cordero o contramuslo de pollo
- Ensalada fría de canónigos o rúcula o lechuga con espárragos verdes o blancos con apio y/o pepino y/o pimiento al gusto
- 3 pizcas de sal
- 2-3 pizcas de pimienta negra molida con cúrcuma y pimentón

MIÉRCOLES: CARNÍVORO



PROTEÍNAS

270g

GRASAS

138g

CARBOHIDRATOS

14g

COMIDA 1

- 350 g de entrecot de añojo cocinado en 10 g de sebo de vaca
- 150 g de hígado de res o corazón o riñón
- 100 g de queso o crema de queso

COMIDA 2

- 400 g de salmón cocinado en 15 g de ghee

• Postre

- 150 g de yogur griego
- 20 g colágeno hidrolizado (puedes escogerlo con el sabor que te guste)
- Canela / estevia a demanda

JUEVES: CETOGÉNICO



PROTEÍNAS

210g



GRASAS

168g



CARBOHIDRATOS

36g

COMIDA 1: Keto Pancakes

Ingredientes:

- 5 huevos grandes
- 15 g de aceite de coco o ghee
- 20 g de harina de coco
- 80 g de nata o mascarpone
- Canela, vainilla o semillas de chía al gusto
- 1-2 cucharaditas de cacao puro en polvo o café o café descafeinado soluble al gusto

Receta:

Mezclar los huevos, la harina de coco y la crema de queso o fresca. Añade la chía, vainilla, cacao o café. En una sartén, coloca la mezcla cocinándolo en el aceite de coco o el ghee. ¡Bon appétit!

COMIDA 2

- 300 g de trucha y/o caballa y/o anchoa y/o bonito y/o melva y/o sardinas y/o arenque y/o salmón
- 250 g de solomillo de pavo
- 15 g de aceite de coco o ghee o aguacate
- Canónigos a demanda (y/o brócoli y/o calabaza y/o calabacín y/o alcachofa y/o calabaza y/o apio y/o pepino y/o puerro)
- 3 pizcas de sal
- **Postre:** Papilla de caseína sabor coco
 - 30 g de caseína micelar o whey Iso o 300 g de kéfir o yogur griego o queso batido (o proteína isolada de guisante con sabor si quieras cambiar de lácteos)
 - 35 g de nueces de Brasil o macadamia o pecan
 - Semillas de chía/Canela / estevia a demanda

VIERNES: CARNÍVORO



PROTEÍNAS

275g



GRASAS

152g



CARBOHIDRATOS

33g

COMIDA 1

- Café ceto 5g *ala Phil Hugo*
 - Café negro o té matcha bio
 - 5 g de aceite de coco virgen extra (prensado en frío y bio cada vez que puedas)
 - 5 ml de aceite MCT
 - 5 g de mantequilla o ghee
 - 5 g de manteca de cacao
 - Opcional: estevia o alulosa o fruta del moje o eritritol y/o canela y/o 5 g de cacao en polvo puro sin azúcar (solo si tomas café, no lo pongas en té verde ☺)

COMIDA 2

- 300 g de pechuga de pollo
- 3 huevos
- 3 pizcas de sal

COMIDA 3

- 600 g de entrecot de añojo, ternera o novillo cocinado
- 150 g Corazón o riñón o hígado de res o de pollo u otro órgano que te guste cocinado en 10 g de sebo de vaca
- 1 aguacate
- 3 pizcas de sal

SÁBADO: DÍA FLEXIBLE

En función de cómo te sientas a nivel de energía, rendimiento deportivo y estrés, elegirás una situación u otra.

Situación 1: buen tono muscular, sigues rindiendo en el gimnasio, no tienes dificultad para dormirte o despertar por la mañana, no hace falta que hagas una carga de carbohidratos.

Situación 2: si ves que no tienes ninguna de las condiciones de la situación 1, una carga de carbohidratos podría ser recomendable. RECUERDA: una carga hace salir de cetosis, con lo que úsala **siempre y cuando lleves más de 4 a 6 semanas con dieta cetogénica pura, entrenas 3-5 veces por semana** y ya ves signos de ceto adaptación (ver el ebook para saber como entrenar este día). La puedes usar una vez por semana o cada 2-4 semanas dependiendo de tu objetivo.

Situación 1 : Día sin carga de carbohidratos

COMIDA 1

- 1 Café cetogénico :
 - Café negro o té matcha bio
 - 5g de aceite de coco virgen extra (prensada en frío y bio cada vez que puedas)
 - 5ml de MCT
 - 5g de mantequilla ghee
 - Opcional: 5g de colágeno bovino en polvo
 - Opcional : estevia y/o canela

COMIDA 2

- 300 g filete de lomo magro o ternera magra cocinado en 10 ml de aceite de coco o ghee
- Espárragos (u otra verdura de hoja verde) a demanda
- 3 pizcas de sal

COMIDA 3

Opción 1: Comida libre. Simplemente una comida no pautada pero cetogénica.

Intenta que esta cena tenga una cantidad de proteínas elevadas (pollo, pavo, ternera salmón, huevos...). Si sales con amigos, por ejemplo si vas a un buffet de sushi, recomiendo tomar sashimi, o carnes (aunque estén en salsas, recuerda que es tu día de comida libre ;).

Opción 2: Si no quieres comida libre esta noche (es decir no quieres pasarte con las calorías y/o te vas a quedar en casa), usa la cena del martes.



Situación 2 : Carga de carbohidratos

Elegirás la situación 2-1 (carga de carbohidratos todo el día) o la situación 2-2 (Carga de carbohidrato solo por la noche) en función de tus sensaciones.

Situación 2.1: Carga de carbohidratos TODO EL DÍA

Escoge esta situación únicamente si has entrenado muy fuerte el jueves, viernes y sábado y/o entrenaste dos veces el viernes y/o sábado, además de haber tenido una gran actividad no física (pasos > 15 000-20000/día). Si encima, sientes que tienes ansiedad, te cuesta dormir desde hace unos días, esta situación es para ti :

COMIDA 1 (Post Entrenamiento)

- 300 g piña
- 8 tortitas de arroz
- 150 g de pechuga de pavo o pollo
- 3 pizcas de sal

COMIDA 2

- 600 g de patata cocida o 700 g de boniato
- 150 g de pechuga de pollo o pavo
- 3 pizcas de sal

COMIDA 3

- 3 huevos fritos, revueltos o duros
- 250 g de arándanos, frambuesas, moras o fresas
- 8 tortitas de arroz
- 50 g de arroz pesado crudo
- 3 pizcas de sal

COMIDA 4

- 150 g de ternera
- 50 g de arroz pesado en crudo
- 20 g de miel bio
- 3 pizcas de sal

Situación 2.2: Carga de carbohidratos solo por la noche**COMIDA 1**

- 250 g de pechuga de pollo cocinados en 10 ml de aceite de aguacate, ghee o coco

COMIDA 2

- 4 huevos duros bio o en tortilla
- 8 nueces de pecan o macadamia o Brasil

COMIDA 3:**Posibilidad 1 : Cena de carga « limpia »**

- 600 g patata pesada en crudo o 700 g de boniato pesado en crudo
- 300 g de churrasco o ternera o añojo o filete de buey
- 25 g de miel bio
- 250 g de arándanos, frambuesas, moras o fresas
- 1 infusión diurética (cola de cerezo, alcachofa, rábano negro) y / o 1 infusión digestiva (anís, jengibre, hinojo, cilantro, menta, limón, cardamomo)

Posibilidad 2 : Cena de « Comida libre »

Aunque sea una comida libre, intentaremos privilegiar hidratos de carbono y minimizar al máximo las grasas.

Si sales con amigos, por ejemplo si vas a un buffet de sushi, recomiendo tomar sushi, sashimi, y carnes (aunque este en salsas, recuerda que es tu día de comida libre ;).

DÍA FLEXIBLE

SITUACIÓN 1:

**SI HAS REALIZADO LA SITUACIÓN 2 DEL SÁBADO
(1 COMIDA LIBRE O CARGA(S) DE HIDRATOS EL SÁBADO)
REALIZARÁS OMAD (ONE MEAL A DAY)**

"DES-AYUNO": 20 minutos antes de la única comida del día

- 10-15 g de suplemento de colágeno en polvo o 250 ml de caldo de huesos

Mezclas estos ingredientes en un shaker/vaso y si no quieres/te gusta puedes tomarlos por separado:

- 2-3 chupitos de vinagre de manzana (de preferencia bio con la madre, sin pasteurizar sin filtrar)
- 1 Quintón hipertónico o 1 gramo de sal marina o Himalaya o céltica o Maldón o iodada o Redmond
- 1 zumo de limón o lima
- Opcional:
 - Té verde (descafeinado si no toleras la cafeína por la tarde/noche) con canela a demanda
 - 1 cápsula de berberina o R-ALA
 - 1 cucharadita de café de bicarbonato de sodio

ÚNICA COMIDA

Plato 1: Pechuga de pollo o pavo o ternera o conejo con hongos y verduras + salsa curry

- 100-200 g de hongos salteados (en ajillo y perejil o sin nada)
- 350 g de pechuga de pollo o pavo o ternera o conejo
- 200 g de verduras (espárragos y/o calabaza y/o endivias y/o brócoli y/o puerros y/o brócoli)
- Para el aliño: En una taza mezclar los siguientes ingredientes: Yogur griego, Aceite de oliva, Sal Curry (si no te gusta el curry, usa 10-30 g de parmesano rallado).

Plato 2: Mega ensalada :

- 300 g de salmón ahumado o trucha o atún o anchoas o sardinas o bonito o caballa
- 100-150 g de Pimiento rojo
- 15 ml de aceite de oliva o aguacate virgen extra bio
- Vinagre de manzana bio a demanda
- 3 pizcas de sal

DOMINGO: DÍA FLEXIBLE

SITUACIÓN 2:

SI NO HAS REALIZADO COMIDA LIBRE EL SÁBADO

1. Lee y aplica la sección « Reefeel » del ebook para entender cómo gestionar este día.
2. Lee y aplica la situación B de tu plan de suplementación para tu suplementación peri-entreno.

COMIDA 1: Comida libre (Opción A) o carga de hidratos limpia (Opción B)

Opción A: Comida no pautada.

Come lo que te apetezca sin pasarte. Controla tus emociones.

NO ABUSES DE LA MEZCLA GRASAS CON CARBOHIDRATOS (ejemplo: mantequilla con pan blanco de trigo + mermelada o patatas fritas cocinadas en aceite de girasol).

Si comes comida chatarra, que sepas que salvo el impacto “psicológico”, no estarás optimizando tu salud metabólica. Si lo haces, hazlo en plena conciencia, disfruta del momento y NO TE ARREPIENTAS 😊

Opción B: Comida de carga de hidratos limpia.

- 100 g (pesado crudo) de arroz blanco basmati o jazmín o pasta sin gluten
- 20-30 g de miel bio
- 300 g de filete de ternera o entrecot de ternera o pechuga de pollo
- 3 pizcas de sal
- 150 g de arándanos, frambuesas, moras o fresas

COMIDA 2: Comida alta en proteínas baja en grasas

- 350 g de pechuga pollo o pavo o pescado blanco (merluza por ejemplo) o gambas u otro crustáceo pesado sin la concha
- Ensalada fría de brócoli y/o espárrago y/o alcachofa y/o rúcula y/o pepino) con:
 - Pimiento rojo y apio a demanda
 - Cebolla, ajo y perejil demanda
 - 50-100 g de tomatitos cherries
 - Vinagre de manzana bio a demanda
 - 10 ml de aceite de oliva virgen extra bio
 - 3 pizcas de sal



FASE 3

LOW CARB

A LA “PHIL HUGO” (Alta en proteína)

Menú 2400-2600 kcal



LOW CARB A LA PHIL HUGO

(ALTA EN PROTEÍNA)

Bajo en carbohidratos - Medio-alto en proteínas – Medio-Alto en grasas

	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
% de calorías	20-25%	25-35%	40-45%
g/kg	1,5-2,0	2,0-2,5	1,0-1,5
Fuentes	Verduras, almidones, frutas.	Huevos, carnes, pescados, suplementación	Ricas en omega-3, mono-insaturadas y saturadas

Una nutrición low-carb (no cetogénica) es un tipo de nutrición en la que el % de macronutrientes provenientes de los carbohidratos estará dentro del intervalo del 20-30%.

En algunas personas, atletas o deportistas cuya salud metabólica es óptima, pueden seguir dando positivo a la lectura de cetonas a pesar de estar ingiriendo más carbohidratos. Esto es debido a que la cantidad de masa muscular creada gracias al ejercicio de fuerza e hipertrofia, el “management” de los biorritmos circadianos y del estrés, junto con un timing, cantidad y calidad de comida, está tan bien regulado que el cuerpo se hace muy sensible a los carbohidratos.

Al haber pasado por fases de ceto adaptación anteriores, el organismo “tolera” estos carbohidratos, usándolos directamente como energía en el músculo, pasando menos tiempo en sangre, y entonces permitiendo al deportista quedarse en cetosis y seguir comiendo carbohidratos.

Esto es la verdadera definición de flexibilidad metabólica, ser una máquina de adaptación a cualquier tipo de nutrición: que nuestro propio metabolismo sea capaz adaptarse a lo que le damos y que sea capaz producir la energía necesaria en función de los distintos estreses al que le sometemos.

No soy partidario de usar mucha grasa en tal tipo de dieta, ni tampoco mezclar grasas con carbohidratos en la misma comida. Esto es porque altos niveles de insulina junto a la presencia de ácidos grasos en sangre podrían infiltrarse tanto en el tejido adiposo como en el muscular. Esto lo explico en mi curso de Ceto Adaptación Avanzado - para resumir, no queremos tener insulina elevada a la hora de ingerir grasas, que de manera práctica lleva a no mezclar carbo y grasas.

Por ello prefiero recomendar, como lo he pautado en este plan, “tirar más de proteínas” que de grasas a la hora de realizar una low carb. Por ello el nombre “Low Carb a la Phil Hugo”.

Además, prefiero pautar estos carbohidratos por la noche o la cena para que durante el día el metabolismo siga produciendo cetonas y entonces siga beneficiándose de la ceto adaptación. Recomiendo que la gente practique deportes anaeróbicos, y/o con pesas (POR SUPUESTO), y si puede ser en ayunas para forzar al cuerpo a usar sus reservas de grasa y producir desde ellas, cetonas. De tal manera, disminuiremos el impacto de la insulina sobre nuestra ceto adaptación.



LUNES



PROTEÍNAS

187g



GRASAS

121g



CARBOHIDRATOS

150g

COMIDA 1

- 350 g pescado blanco o gambas
- 1 aguacate grande
- 30-50 g Pan ceto (opcional la receta está en página siguiente)
- 50 g de queso semi-curado o curado (cheddar, gruyere, manchego, parmesano, idiazábal, de cabra etc..)
- 3 pizcas de sal

COMIDA 2

- 400 g de entrecot de añojo/vacuno/ternera
- Espinacas a demanda (y/o brócoli y/o espárrago y/o alcachofa y/o calabacín y/o apio y/o calabaza)
- 600 g de boniato o Yuca

• Postre :

- 150 g de kéfir bio o yogur griego o queso batido
- 200 g de frutos rojos o 150 g de piña
- Canela / estevia a demanda

RECETA PAN CETO CON HARINA DE COCO O ALMENDRAS

Este pan es sin gluten, sin lácteos y sobre todo, bajo en carbohidratos. Usa la receta a continuación:

Ingredientes:

- 225 ml de agua hirviendo
- 3 claras de huevo
- 20 g semillas de sésamo (opcional)
- 150 g harina de coco o almendras
- 40 g cáscaras de Psyllium en polvo
- 1 g sal marina
- 2 chupitos de vinagre de manzana



Receta:

1. Precalentar el horno a 175º
2. Mezclar los ingredientes secos en un recipiente
3. Añadir el vinagre y las claras de huevo a los ingredientes secos y mezclar bien. Añadir el agua hirviendo mientras bates con una batidora de mano durante unos 30 segundos.
4. Colocar en una bandeja de horno engrasada
5. Hornear 50-60 minutos

Nota: este pan NO es OBLIGATORIO. Esto quiere decir que te lo comas o no, no vas a ver una diferencia ni en tus niveles de cetonas, ni en tu estado de energía ni estético. Lo he integrado en la dieta simplemente para aportar variedad.

Por ello, los días que te lo he pautado, verás que te pongo “opcional”, es decir, si no lo quieres tomar, lo puedes sustituir por 100-200 g de verduras con 20 gramos de nueces de macadamias, nueces de Brasil o Pecan, o simplemente no sustituirlo por una cantidad de comida equivalente y seguir las pautas del día. No tendría gran impacto no ingerir estas calorías.

MARTES



PROTEÍNAS

244g



GRASAS

99g



CARBOHIDRATOS

150g

COMIDA 1

- 350 g de salmón o trucha
- 10 ml aceite de oliva virgen extra bio
- 40 g de nueces de macadamia
- Calabaza a demanda (y/o brócoli o espárrago, o alcachofa, o canónigo, o apio, o pepino)
- 3 pizcas de sal

COMIDA 2

- 300 g de pechuga de pavo o pollo
- Calabacín a demanda (y/o brócoli y/o espárrago, y/o alcachofa, y/o canónigo, y/o apio, y/o pepino y/o puerro)
- 500 g de patata cocida
- 1 pizca de pimienta negra molida con cúrcuma y pimentón

• Postre

- 50 g de queso curado (parmesano, manchego etc..)
- 250 g de cualquier fruta
- Canela / estevia a demanda

MIÉRCOLES



PROTEÍNAS

205g



GRASAS

123g



CARBOHIDRATOS

153g

COMIDA 1

- 400 g de trucha o atún o arenque
- Brócoli a demanda (o calabaza, o espárrago, o alcachofa, o rúcula, o apio o, pepino)
- 100 g de arroz blanco pesado en crudo
- 20 g de miel
- 3 pizcas de sal

- **Postre :**
 - 200 g de kéfir bio o yogur griego o queso batido
 - 250 g de frutos rojos
 - Canela / estevia a demanda

COMIDA 2

- 100 g de jamón serrano o lomo de cerdo
- 4 huevos fritos, revueltos o duros
- Ensalada con:
 - Pimiento rojo a demanda
 - 200 g de contramuslo de pollo o “Confit” de pato o pavo en trocitos
 - 40 g de macadamias o nueces de pecan o nueces de Brasil o nueces pili
 - 100 g de tomatitos cherries o tomate normales
 - Canónigos a demanda (y/o brócoli y/o escarola y/o rúcula y/o pepino y/o arúgula)
 - 2 pizcas de sal
 - Vinagre de manzana bio a demanda
 - 10 ml de aceite de oliva virgen extra bio

JUEVES



PROTEÍNAS

177g



GRASAS

113g



CARBOHIDRATOS

169g

COMIDA 1

- 350 g de carne roja
- 20 g de mayonesa
- ½ aguacate
- Ensalada de rúcula a demanda (y/o calabaza, y/o calabacín, y/o espárrago, y/o alcachofa, y/o brócoli, y/o apio y/o pepino y/o puerro) con Vinagre de manzana bio y 15 ml de aceite de oliva virgen extra bio
- 3 pizcas de sal

COMIDA 2

- 300 g de pechuga de pollo o solomillo de pavo o conejo
- 350 g de boniato
- 350 g de patata
- Verduras en sopa (caldo de hueso) o salteadas: puerros, calabacín, apio, pimiento rojo, cebolla y las demás que quieras usar.
- 3 pizcas de sal

• Postre

- 1 yogur griego
- 200 g de piña
- 15 g de chocolate negro puro
- Canela / estevia a demanda

VIERNES (CETO)

Recomendado no hacer low carb todos los días, me gusta meter un día donde hay menos carbohidratos para no “adaptar” el organismo al mismo “estrés” todos los días. La estrategia de no meter carbohidratos los viernes es sobretodo muy útil en caso que vayas a meter una comida libre el sábado noche. De tal manera, empezamos a depletar los depósitos de glucógeno (con entrenamiento hoy y mañana) y así, mejoramos sensibilidad a la insulina.



PROTEÍNAS

143g



GRASAS

209g



CARBOHIDRATOS

51g

COMIDA 1

- Café ceto 5g a la Phil Hugo

- Café negro o té matcha bio
- 5 g de aceite de coco virgen extra (prensado en frío y bio cada vez que puedas)
- 5 ml de aceite MCT
- 5 g de mantequilla o ghee
- 5 g de manteca de cacao
- Opcional: estevia o alulosa o fruta del moje o eritritol y/o canela y/o 5 g de cacao en polvo puro sin azúcar (solo si tomas café, no lo pongas en té verde 😊)

COMIDA 2

- Tortilla de 5 huevos cocinada en 10 g de aceite de coco
- 1 aguacate grande
- 35 g de nueces de macadamia o Brasil o pecan o pili
- 3 pizcas de sal

COMIDA 3

- 350 g de filete de vacuno o ternera cocinado en 10 g de mantequilla o ghee o sebo de vaca
- Espinacas a demanda (y/o brócoli y/o espárrago y/o alcachofa y/o calabacín y/o apio y/o calabaza)
- 3 pizcas de sal
- **Postre :**
 - 200 g de kéfir bio o 100 g de queso semi-curado o curado (cheddar, gruyere, manchego, parmesano, idiazábal, de cabra, de oveja etc..)
 - + 200 g de frutos rojos
 - + 15 g de chocolate negro puro
 - + Canela / estevia a demanda

SÁBADO: DÍA CON COMIDA O CENA LIBRE

En función de cómo te sientas a nivel de energía, rendimiento deportivo y estrés, realizarás o no una comida libre.

COMIDA 1

- 250 g filete de lomo magro o ternera magra cocinado en 10 ml de aceite de coco o ghee
- 3 pizcas de sal
- 1 infusión diurética (cola de cerezo, alcachofa, rábano negro) y / o 1 infusión digestiva (anís, jengibre, hinojo, cilantro, menta, limón, cardamomo)

COMIDA 2

- 4 huevos duros bio o fritos o revueltos
- 3 pizcas de sal

COMIDA 3

Comida libre. Simplemente una comida no pautada.

Intenta que esta cena tenga una cantidad de proteínas elevadas (pollo, pavo, ternera salmón, huevos...) Si sales con amigos, por ejemplo si vas a un buffet de sushi, recomiendo tomar sashimi, o carnes (aunque estén en salsas, recuerda que es tu día de comida libre ;).

Nota: Esta comida también podría ser tu comida 1 del día. Te recomiendo fuertemente realizar ayuno intermitente este día y si puedes entrenamiento en ayunas justo antes de esta comida ☺ .

Si no quieres comida libre esta noche (es decir no quieres pasarte con las calorías y/o te vas a quedar en casa), usa la cena de cualquier día de la semana de lunes a viernes.



DOMINGO: DÍA + "FLORA INTESTINAL" BAJO EN CALORÍAS, RICO EN PRE Y PROBIÓTICOS



PROTEÍNAS

180g



GRASAS

107g



CARBOHIDRATOS

113g

"DES-AYUNO" 20-30 MINUTOS ANTES DE LA PRIMERA COMIDA DEL DÍA

- Caldo de cocido con hueso, calabacín, apio, nabo, dientes de ajo, puerros
- 2 chupitos de vinagre de manzana
- Opcional: Suplementación "digestiva" extra solo hoy, sigue tomando tu suplementación normal también
 - 500 mg de colina o taurina
 - 2 cápsulas de enzimas digestivas
 - Probióticos (10-30 billones)

COMIDA 1

- 100-200 g de kimchi o sauerkraut (chucrut) (opcional)
- 350 g de pescado blanco aliñado con 15 ml de aceite de aguacate
- Alcachofas, cebollas y pimiento a demanda
- 250 g de piña o papaya
- 3 pizcas de sal

COMIDA 2

- 250 g de papaya o piña
- 350 g de salmón/trucha/atún/anchoas
- 1 aguacate grande
- Espárragos u otra verdura de hoja verde a demanda
- 3 pizcas de sal
- 200 g de kéfir o yogur griego endulzado con canela y stevia o eritritol o fruta del monje
- Opcional en caso de hambre: Sopa de verduras (brócoli, calabacín, alcachofa, apio) a demanda

Recomiendo realizar OMAD (juntar las comidas en una ventana de 2 horas) hoy si has realizado una gran cena ayer sábado.

KETO
OPTIMIZADO



PIANEZ SUPLEMENTACIÓN

NUTRICIÓN, FITNESS, MINDSET



WWW.PHILHUGO.COM

Para todas las preguntas de suplementación, referirse al apartado en el modo de uso.

Nota: para la marca de suplementos detallados a continuación, recomiendo hacerla desde este link:
<https://belevels.com/>, con mi código **INTERGALACTICO** tienes un descuento.

Significado de las siglas: g = gramo; mg= miligramo; µg = microgramo; UI = Unidades Internacionales.

AL DESPERTAR:

- Complejo Vitamina B: 3 cápsulas
- 1 g de sal o 30-50 ml de Agua de mar pura
- 125 mg Magnesio Triple (1 cápsula)
- 3 g de creatina monohidrato Creapure®, hidroclórido o Kre Alkalyn®

20 MN ANTES DE LA PRIMERA COMIDA DEL DÍA:

- 1000 mg Vitamina C
- 2000 UI Vitamina D3 – 100 µg K2
- 1 scoop de Gut Day (para mejorar digestiones, opcional)

PERI ENTRENO:

SITUACIÓN A: DÍAS COMUNES, SIN REFEED O COMIDA LIBRE

Pre-entreno (20-30 mn antes)

- 1 g de sal o 30-50 ml de Agua de mar pura
- 1000 mg de acetil-L-carnitina
- 200 mg de R-ALA
- 5-10 g de citrulina malato

Intra-Entreno

- 1 g de sal o 30-50 ml de Agua de mar pura
- 5-10 g de aminoácidos esenciales (solo si entrenas fuerza, hipertrofia o crossfit y no quieres entrenar en ayunas)

Post-entreno (45-60 mn después)

- 1 g de sal o 30-50 ml de Agua de mar pura
- 3 g de creatina monohidrato Creapure®, hidroclórido o Kre Alkalyn®
- 10 g de aminoácidos esenciales o 20 g de proteína de suero (Whey) Isolada (solo si entrenas fuerza, hipertrofia o crossfit)

SITUACIÓN B : DÍAS DE REEFED, POST REEFED O COMIDA LIBRE**Pre-entreno (30 mn antes)**

- 1 g de sal o 30-50 ml de Agua de mar pura
- 1000 mg de acetil-L-carnitina
- 200 mg de [R-ALA](#)
- 5 g citrulina malato

Intra-Entreno

- 5 g [aminoácidos esenciales](#) (solo si entrenas fuerza, hipertrofia o crossfit y no quieres entrenar en ayunas)
- 1 g de sal o 30-50 ml de Agua de mar pura

SITUACIÓN C : ENTRENO DE CARDIO**Pre-entreno (20-30 mn antes)**

- 1 g de sal o 30-50 ml de Agua de mar pura
- 1 g acetil-L-Carnitina
- 5-10 g citrulina malato

Intra-Entreno

-Si sales a correr, hacer bici o elíptica entre 30 y 60 min :

- 1 g de sal o 30-50 ml de Agua de mar pura

-Si sales a correr, hacer bici una larga distancia o en montaña (+2 horas), tómate por hora lo siguiente :

- 10 g de ciclodextrina o palatinosa o azúcar de caña o miel (si buscas rendimiento)
- 2 g de sal o 50 ml de Agua de mar pura
- 10 g de [aminoácidos esenciales](#)
- 50 mg cafeína

SITUACIÓN D : DÍAS DE DESCANSO

NO realizar la nutrición peri entreno.

1-2 HORAS ANTES DE DORMIR

- Omega 3: 2-3g
- 250 mg Magnesio Triple (2 cápsulas)
- 10 g de Colágeno

En caso de problemas de sueño/ansiedad

- Etapa 1:

Estar seguro de cortar la luz azul de dispositivos electrónicos 1h30 antes de dormir (filtros de luz azul en pantallas de ordenadores, tablets y móviles y llevar gafas anti luz azul si ves la tele), exponerse al sol durante el día sin gafas ni gorra, no tomar más de 200 mg de cafeína al día, dejar cafeína después de las 14h00.

- Etapa 2:

Si los problemas de sueño siguen, añadir a lo anterior 3 cápsulas de Chill Mood

- Etapa 3:

- Si los problemas de sueño persisten, añadir a todo lo anterior 1 a 5 mg de melatonina, empezando con 1 mg e ir subiendo hasta 5 mg
- Disminuir dosis de cafeína tomar máximo una taza de espresso al día y siempre antes de las 11 AM
- Entrenar antes de las 17h00.

Leer la guía para entender por qué contar solo con la suplementación para solucionar problemas de sueño no es suficiente.

*Progresando hacia tu meta TODOS LOS DÍAS.
Tu amigo, farmacéutico y coach*

Phil Hugo.

