

ESTILO CO_KETO

Guía práctica para comprar productos KETO



Si ya estás pensando en adquirir un estilo de alimentación cetogenico o bien, tus pacientes realizan este estilo de alimentación, es importante que te informes y aprendas todo lo necesario para llevar a cabo un manejo adecuado, consciente y responsable de cualquier estilo de alimentación que vayas a indicar a tus asesorados.

En el caso de la alimentación cetogenica no es la excepción; te compartimos algunas recomendaciones para tomar en cuenta al momento de hacer tu súper Co_KETO:

Estos son algunos de los alimentos que SI entran en la lista de productos que se adecuan a un plan de alimentación cetogénica

- Carne: Cualquier tipo (res, cerdo, cordero, aves)
- Pescados y mariscos: cualquier tipo (el salmón, la caballa, las sardinas y el arenque son los mejores)
- Huevo
- Grasas: aceite de coco, aceite de aguacate, aceite de oliva, TCM (Triglicéridos de Cadena Media), ghee, mantequilla, mantequilla de ajo, mantequilla de almendras, crema, mayonesa, manteca de cerdo, tocino, pepperoni y salami
- Aceitunas, aguacate
- Verduras: las que crecen sobre el suelo (no dentro de la tierra) como lechuga, espinaca, kale, coliflor, brócoli, col, coles de bruselas, col rizada, espárragos, calabacines, berenjenas, setas, pepino, cebollín, pimientos.
- Leche de almendras, leche de coco
- Yogur griego, turco o ruso (rico en grasa y sin azúcar añadida)
- Quesos
- Gelatina sin azúcar o grenetina
- Harina de coco y harina de almendra
- Frutos secos: nueces Pili, almendras, nueces, nueces de Brasil, macadamias, piñones
- Semillas: de calabaza, de girasol, chía, linaza, cáñamo, pistaches, sacha inchi, germen de trigo
- Frutos del bosque: frambuesas, fresas, arándanos, moras
- Agua natural, mineral y con electrolitos sin azúcar
- Café en grano
- Té e infusiones
- Especias y chile
- Canela
- Limón
- Extracto de vainilla sin azúcar
- Sustituto de azúcar: estevia 100%, eritritol, Truvia, fruto del monje.
- Royal
- Cocoa (sin azúcar)
- Vinagre de sidra de manzana (con la madre)

¿Cómo elegir los productos que se adecuen a un plan de alimentación cetogénica?

Para contestar esta pregunta deberás prestar mucha atención a las etiquetas nutrimentales y a la lista de ingredientes. **Revisa lo siguiente:**

Información Nutricional		
Tamaño de la Porción: 1 oz - 28g		
Porciones Por Empaque: 1		
CALORÍAS: 168 CALORÍAS DE GRASA: 125		
	% Valores Diarios*	
Grasa Total	14g	22%
Grasas Trans	0g	0%
Grasas Saturadas	4g	18%
Carbohidratos	9g	3%
Fibra Dietética	8g	32%
Azúcares	4g	
Sodio	0g	0%
Potasio	50mg	1%
Calcio	0mg	
Hierro	1mg	7%
Proteínas	2g	4%
El Porcentaje de Valores Diarios está basado en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.		
ENVASADO POR PESO, NO POR VOLUMEN. SIN COLORES ARTIFICIALES O SABORES ARTIFICIALES; TODO NATURAL. INGREDIENTES: Coco y Azúcar Integral de Caña.		

a) Energía

Por desgracia, el valor energético o calorías por ración suele ser el primero (y a veces el único) número que tomamos en cuenta. Sin duda las calorías importan, pero contar calorías tiene muchas limitaciones. Es mejor enfocarse más en los nutrimentos y menos en las calorías.

b) Grasas

En la sección de grasas, las etiquetas indican el aporte total de grasas y desglosan qué tipo de grasas aporta: saturadas, poliinsaturadas, monoinsaturadas, trans y colesterol. Pero más importante que la cantidad de grasa, es el origen de esa grasa. Las grasas saturadas naturales de los alimentos fueron muy satanizadas, hoy en día ya está comprobado que son necesarias. Sí, ten mucho cuidado con las grasas trans, esas sí son un invento dañino. El colesterol es otro elemento injustamente satanizado. Nuestro cuerpo produce colesterol porque lo necesita. Si consumes más en

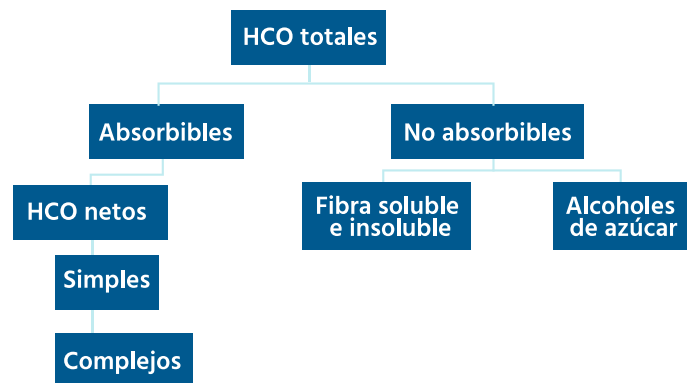
tu alimentación, tu cuerpo generará menos, y al revés.

c) Carbohidratos

El renglón de la información de los hidratos de carbono es el dato más importante para tener en cuenta. En esta sección vas a encontrar la información de hidratos de carbono totales, desglosados en fibra, azúcar y alcoholes de azúcar (si el producto los contiene).

Al seguir una alimentación cetogénica se logra disminuir la relación insulina-glucagón para incrementar la oxidación de la grasa. Sabemos que de los tres macronutrimentos, los hidratos de carbono son los que afectan en mayor o menor medida nuestros niveles de glucosa e insulina en la sangre. Por lo que este es el valor más importante para tener en cuenta al elegir un alimento que nos ayude a seguir un plan de alimentación cetogénica.

¿Cómo calcular los hidratos de carbono netos?



Tanto los **hidratos de carbono simples**, como los **complejos**, se descomponen en unidades de monosacáridos para entrar al torrente sanguíneo, por lo que se consideran **hidratos de carbono absorbibles** y por lo tanto **hidratos de carbono netos**.

Por otro lado, tenemos los **hidratos de carbono que no son absorbidos** por nuestro cuerpo, pasan directamente a través de nuestro intestino sin ser absorbidos, es la **fibra** y los **alcoholes de azúcar**.



La fibra se puede encontrar tanto en hidratos de carbono simples como en complejos. La fibra son unidades de glucosa unidas por enlaces beta que nuestro cuerpo no puede descomponer porque no tiene las enzimas necesarias, por eso la fibra pasa sin ser digerida hasta llegar al colon. Los alcoholes de azúcar son otro tipo de hidrato de carbono que se encuentra hoy en día en muchos alimentos, como ejemplos tenemos el xilitol, sorbitol, maltitol y eritritol. Estos se absorben parcialmente en nuestro cuerpo (a excepción del eritritol, que no se absorbe) y tienen un impacto leve en los niveles de glucosa e insulina en la sangre.

De todo esto que te comento, lo que necesitamos saber es la cantidad de **hidratos de carbono netos** que aporta un producto, es decir, los hidratos de carbono que sí afectan los niveles de glucosa e insulina en sangre, y este valor se obtiene restándole al valor de hidratos de carbono totales el valor de la fibra y la mitad de los alcoholes de azúcar (el valor del eritritol se resta completo).

Carbohidratos totales – fibra – (alcoholes de azúcar/2) = carbohidratos netos

Por ejemplo: un aguacate mediano aporta 17 gramos de hidratos de carbono totales y 14 gramos de fibra. Pero aporta 3 gramos de hidratos de carbono netos ($17 - 14 = 3$).



Veamos más ejemplos:

Información nutricional

Pan de harina de almendra baja en carbohidratos

Cantidad por porción

Calorías 126 Calorías de la grasa 102

%Valor diario*

Grasa total 11.3g 17%

Carbohidratos totales 3.9g 1%

Fibra dietética 2g 8%

Azúcares 0.6g

Proteína 4,4 g 9%

*El porcentaje de valores diarios se basa en una dieta de 2000 calorías

En esta etiqueta tenemos la siguiente información: carbohidratos totales: 3.9 gramos, de los cuales fibra dietética: 2 gramos. Por lo tanto, haciendo la resta, este producto nos aporta **1.9 gramos de hidratos de carbono netos por ración**.

Información Nutricional

Tamaño por porción: 50 g

Porciones por empaque: 7

Cantidades por porción

Cont. Energético 1214 kJ(293 kcal)

Grasa total 25g

Grasas Saturadas 2g

Sodio 9.5 mg

Total Carbohidratos 11g

Azúcares 0.6g

Fibra dietética 5g

Proteína 11g

Hierro 10% VNR*

Calcio 10% VNR*

Magnesio 35% VNR*

Vitamina E 60% VNR*

VNR* Valor Nutricional de Referencia para la población mexicana de acuerdo con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010

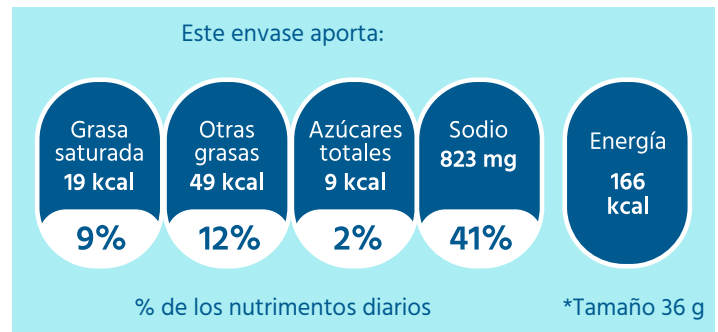
En esta etiqueta tenemos la siguiente información: carbohidratos totales: 11 gramos. Fibra dietética: 5 gramos. En este caso no hacemos la resta porque en la etiqueta declararon el valor de la fibra en otro renglón y no como parte de los hidratos de carbono. Por lo que este producto aporta **11 gramos de hidratos de carbono netos por ración**.

Información Nutricional	
Tamaño de la porción: 1 pza. (21g)	
Porciones por envase: 18	
Cantidades por porción	
Cont. Energético	353kJ (85 kcal)
Proteínas	3,0 g
Grasas totales	5,0 g
Grasa saturada	1,0 g
Total Carbohidratos	13,0 g
Azúcares	0,0 g
Manitol	10,0 g
Fibra dietética	2,0 g
Sodio	1 mg

En esta etiqueta tenemos la siguiente información: carbohidratos totales: 13 gramos. Maltitol: 10 g. El maltitol es un alcohol de azúcar que se absorbe parcialmente, por lo que se resta la mitad de su valor. Haciendo la resta, este producto aporta **8 gramos de hidratos de carbono netos por ración**. No consideramos a la fibra dietética ya que la declararon en otro renglón y no como parte de los hidratos de carbono.

Saber diferenciar entre hidratos de carbono totales y netos es muy importante. Lo que queremos saber es la cantidad de hidratos de carbono netos que aporta un producto para poder hacer elecciones correctas de alimentos que nos permitan seguir un plan de alimentación cetogénica.

Una buena recomendación es que **no elijas productos que aporten más de 3.5 g de azúcar por cada 100 g de producto, o lo que es lo mismo que no aporten más de 3.5% de azúcar**, este valor lo encuentras en la etiqueta frontal de los productos.



¿Cuántos hidratos de carbono contienen una alimentación cetogénica?

La edición pasada te comenté que en un plan de alimentación cetogénica el porcentaje de hidratos de carbono es del 5%, y podría llegar hasta el 10% del Requerimiento Energético Total. **Esto se traduce en 20 gramos de hidratos de carbono al día y hasta 50 gramos en personas jóvenes que realizan ejercicio.** Con esta cifra de hidratos de carbono disminuimos la relación insulina-glucagón para incrementar la oxidación de la grasa y lograr el estado de cetosis nutricional.

A modo de comparación, una dieta occidental normal puede fácilmente contener 250 gramos de hidratos de carbono o más en un día (50-60%), la mayoría de ellos hidratos de carbono refinados perjudiciales, incluida el azúcar.

De aquí la importancia de leer las etiquetas y elegir productos bajos en hidratos de carbono que permitan mantenerte en cifras menores a 20 gramos al día.

d) Lista de ingredientes

Finalmente, la información más importante de las etiquetas nutrimentales (además del dato de los hidratos de carbono) **es la lista de ingredientes**.

A pesar de que suele aparecer al final de la etiqueta, y casi nadie la revisa, es lo primero que deberíamos reconocer. No elijas productos que en su lista de ingredientes contenga: azúcar en sus más de 60 nombres, maltodextrina, aceites o grasas vegetales, grasas trans, colorantes y/o saborizantes artificiales.

Así es que si te preguntas si un producto es “Keto” la respuesta es:

Revisa la lista de ingredientes y las etiquetas nutrimentales para conocer cuánto aporta de hidratos de carbono netos y cuáles son sus principales ingredientes.

No te dejes engañar por la mercadotecnia y la publicidad del producto, el poder de decisión está en la información nutrimental que nos aporta.

Te dejo algunas marcas de productos que he encontrado que son bajas en hidratos de carbono, buenas opciones para incluir en un plan de alimentación cetogénica.

Yoghurt



Leche de coco y leche de almendras



Harina de almendra y harina de coco



Aceites y mantequilla



Edulcorantes



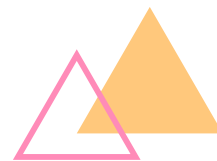
Chocolate 85% y 90% cacao



Crema de almendras y de cacahuete



Electrolitos y bebidas hidratantes



L. N Tania Ruvalcaba

Instagram: @co_keto.nutriologa

Facebook: Tu estilo de vida Co-Keto



Curso-taller de prescripción de DIETA CETOGENICA



Dirigido a médicos y nutriólogos

OBJETIVO

Al finalizar el curso-taller, el participante aplicará los fundamentos de la Dieta Cetogénica en su práctica profesional, de acuerdo con lo que analizó y aprendió.

DIRIGIDO A

Lic. en Nutrición, Médicos y estudiantes de último año de estas carreras, que hayan aprobado las siguientes materias: Bioquímica, Evaluación Nutricional, Dietología y Dietoterapia.

DURACIÓN Y ACTIVIDADES

El curso tiene una duración de 4 semanas, las clases son vía remota los lunes y jueves de 18:00 a 20:00 horas (16 horas clase). Las clases se quedan grabadas en la página web: www.tuestilodevidacoketo.com Además, es necesario realizar 5 actividades y un examen final.

HERRAMIENTA

Videoconferencias a través de la aplicación Zoom, la comunicación directa es a través de WhatsApp.

INVERSIÓN

El costo del curso es de \$2500 (son \$156 por hora clase).

INCLUYE

- Constancia digital de Participación en el Curso-Taller.
- Formatos y guías con referencias y enlaces de interés.

VALOR CURRICULAR SEP-ICAT

El curso cuenta con validez oficial de la SEP, a través del ICAT, con valor curricular de 32 horas (16 horas clase + 16 horas de actividades).

*El trámite de la constancia emitida por la SEP es opcional y su costo es adicional (\$1,500).

*La constancia se emite con el nombre de "Bases científicas para la prescripción de Dieta Cetogénica"

¡Rompe tus paradigmas y conoce la alimentación cetogénica!



[tuestilodevidacoketo](https://www.facebook.com/tuestilodevidacoketo)

www.tuestilodevidacoketo.com



[co_keto.nutriologa](https://www.instagram.com/co_keto.nutriologa)