



Guía para comer en restaurantes cuando haces dieta keto

Cuando estamos a dieta generalmente nos es difícil salir a comer a restaurantes. Es verdad, que es más fácil cocinar en casa para poder seguir al pie de la letra una alimentación Keto, pero no siempre se puede... y seamos realistas, además de que nos gusta disfrutar y compartir con amigos ocasiones especiales, no siempre queremos quedarnos en casa y cocinar todo el tiempo.

Es por esto, que Libera Tu Salud te presenta una guía práctica de lo que puedes pedir cuando vas a comer a un restaurante y no romper tu dieta.



Primero que nada, he aquí algunos tips generales:

1

Anticípate al lugar.

Prevé a qué tipo de restaurante vas a asistir y si puedes checar su menú con anticipación, mejor. Muchos restaurantes ya cuentan con su menú online.

2

Quita de la mesa las tentaciones.

Muchas veces hacer esto es la mejor estrategia. ¿A qué nos referimos? la canasta del pan por ejemplo, frituras o botanas que son difíciles de resistir.

3

Pregunta, ¡no pasa nada!

Si en el menú no encuentras algo que puedas comer, pregunta al mesero si es posible que tengan un platillo keto friendly, por ejemplo: una hamburguesa sin el pan, con una ensalada en vez de papas fritas, y aguacate en vez de mayonesa o catsup.

Ahora te damos algunas recomendaciones de que pudieras pedir en cada estilo de restaurante:

Cafeterías

Los productos que más se venden en las cafeterías son los panes dulces, bollería, sandwiches y pasteles. Como sabemos todos estos alimentos, están prohibidos dentro de la dieta cetogénica.



Si existe la posibilidad, pide una ensalada con los ingredientes permitidos y añádele aceite de oliva.

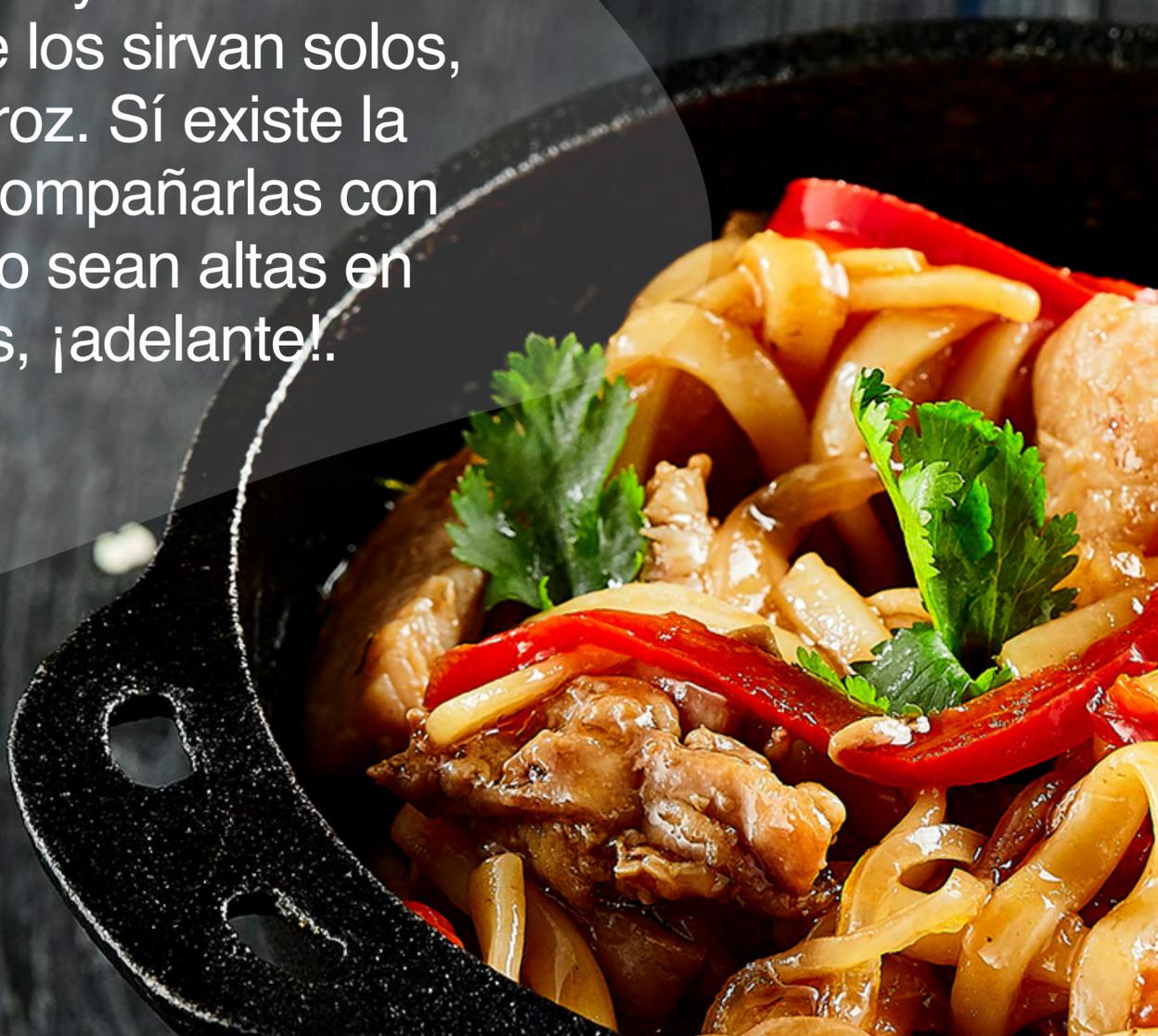
Si esta opción no está disponible en esta cafetería, posiblemente podrás solicitar que te preparen una tortilla de huevo a la que pueden agregarle pollo, jamón o cualquier otra proteína.

Restaurantes que sirven: pollo, cortes de carne y hamburguesas



Es importante aclarar que cuando decimos hamburguesas, no nos referimos a los fast foods, en los que la carne es de dudosa procedencia, sino a los que sirven carne de verdad.

En el caso del pollo y de cortes de carne, pide que te los sirvan solos, sin papas, ni arroz. Sí existe la posibilidad de acompañarlas con verduras, que no sean altas en carbohidratos, ¡adelante!.



En los restaurantes de cortes de res, tienes la opción adicional de pedir una parrillada de vegetales que incluyen brócoli, setas o champiñones, espárragos, entre otros. Siempre que tengas controlados tus ingredientes, esta es una magnífica variante que puedes comer.

En el caso de las hamburguesas, pide una que contenga solo alimentos permitidos dentro de la dieta Keto, sin salsas añadidas (mostaza, ketchup, mayonesa y barbacoa) y SIN PAN, directamente en el plato.

De entre los ingredientes más comunes para acompañar la carne, están el queso, la lechuga, el tomate (con precaución) y algunos brotes de otras verduras. Todos estos entran en tu dieta cetogénica



Pizzerías y restaurantes italianos

En los restaurantes italianos clásicos siempre puedes optar ir directamente por la sección de antipasti. En ésta, usualmente existen ensaladas como la caprese que contiene mozzarella, tomates (con precaución), ensalada pesto (pregunta si es casera) y albahaca.

Esta es la opción ideal.

Sin embargo, si lo que quieren todos es pizza tienes un problema que tiene una solución poco tradicional, pero que podría salvar el día: No te comas la masa.

Cuando elijas la pizza, coloca todos los ingredientes de la lista de alimentos que tienes permitidos, coge un cuchillo y aprovecha que el queso está derretido para empezar a quitarlo de la masa.

Solo de esta manera podrás disfrutar del sabor de la pizza sin salir de cetosis. Otra opción, es hacer una pizza cetogénica en casa.

Restaurantes asiáticos

En este grupo de restaurantes podemos incluir a los restaurantes vietnamitas, tailandeses, chinos y japoneses.

Todos ellos representan un peligro real de salir de la cetosis, por los ingredientes principales de su cocina. Sobre todo en el caso de los restaurantes chinos en los que se usa mucho arroz, mucha fritura y siempre añaden glutamato monosódico en sus comidas.



También en ellos suelen colocar salsas dulces, por lo que debes tener mucho cuidado en evitarlas del todo.

En los restaurantes japoneses, puedes apostar por los sashimis y los tatakis, que son básicamente pescado, carne o gambas crudas, en el caso de los sashimis y ligeramente cocinados en el caso de los tatakis. Esta opción es segura. Evita por completo el arroz de sushi que además lleva azúcar en su preparación.

En los restaurantes chinos, intenta pedir el pato sin salsa añadida y algunos vegetales braseados. Es la única opción cetogénica en casi todas sus cartas y menús. Es mejor evitarlos porque no tienes mucha flexibilidad en los platos.

En los restaurantes vietnamitas y los restaurantes tailandeses, usualmente existe la opción de bowls donde puedes elegir qué ingredientes añadir u ordenar que te quiten algún ingrediente que no entre en tu plan. Además, existe la opción con curry que le da un sabor muy agradable a la comida.



Restaurantes mexicanos

La comida mexicana tiene la gran ventaja de que en casi todos los rellenos de sus platillos se usan ingredientes cetogénicos

Esto es genial porque puedes pedir tacos con tus amigos y comerlo casi todo menos las tortillas de maíz y los frijoles o alubias. Evidentemente los nachos están prohibidos.

Otra opción que tienen algunos restaurantes mexicanos, es reemplazar las tortillas de maíz en las fajitas y burritos por lechuga. Esta es la mejor opción, siempre.

Ten cuidado con las bebidas, porque en éstos restaurantes, todas las aguas (de jamaica o de tamarindo) tienden a estar azucaradas y de algunos sorbos estarías fuera de cetosis.



Restaurante de comida india

Si bien casi todos los platos de la comida india usualmente se acompañan de pan pita o de arroz pilao o pilaf, los restaurantes indios ofrecen algunas opciones geniales que entran perfectamente en tu plan cetogénico.



Una opción es pedir solo un pollo tikka masala, un pollo con mantequilla o los platos tandoori.

Si te ofrecen salsas extras, es mejor preguntar qué ingredientes llevan para no cometer errores, salvo que sea su salsa de yogurt, que sí está permitida en tu dieta.

Añade a algunos platos, ghee o mantequilla clarificada que es una opción rica en grasas saludables y sin carbohidratos.

Restaurantes tipo buffet

En los buffet no tienes que preocuparte mucho porque de todas las opciones que hemos descrito, es la que mejor se adapta a tu dieta cetogénica, debido a la gran variedad de platillos que usualmente tienen.

Sobre todo porque tienen apartados especiales para las verduras, otra para carnes, otras para pescados. Al final, solo debes elegir lo que está dentro de tus alimentos permitidos. Más fácil, imposible.

Sin embargo, puedes seguir algunas normas que harán que no corras ningún riesgo. Por ejemplo, obligarte a incluir pescado.





Luego, pasa por la zona de vegetales y elige los que menos carbohidratos tengan. De esta forma, con casi ningún carbohidrato en tu primer plato, puedes tener más flexibilidad en el segundo, si todavía tienes hambre.



La razón para hacerlo de esta forma es mantener tu estómago saciado en el primer round, así en el segundo irás con menos hambre. Y bebe agua, recuerda que al principio de la dieta pierdes este líquido vital, por lo que es necesario mantenerse hidratado.

Estas sugerencias son generales en cuanto al tipo de restaurante para que te sea fácil seguir una guía, sin embargo a continuación te damos algunas ideas de qué pedir en restaurantes como:

Dunkin' Donuts

Ordenar el muffin de huevo y queso, sin el pan. Tiene 370 calorías, 32g de grasa, 16g de proteína y 3g de carbohidratos.



McDonald's

Big Mac, sin pan. Calorías:330, grasa:25g, proteína:18g y carbohidratos:7g



Libera Tu Salud te lo hace más fácil y te acompaña en el proceso.

Fuentes

Morris, R. (2021). Restaurant Guide. KETO for Women, 54-57.

Roda, D. O. (13 de Enero de 2021). MH. Obtenido de MHunters.com: <https://mhunters.com/es/blog/dieta-cetogenica-en-restaurantes-o-fuera-de-casa/>