

# Lista del super para la dieta Keto



**La dieta keto implica darle la bienvenida a los alimentos que contengan un mayor contenido de grasas y proteínas, como el pescado, semillas o lácteos.**

Tener los alimentos específicos a la mano ayudará a que el proceso sea más adaptable y llevadero.

Dado que esta dieta se basa principalmente en grasas, es importante elegir grasas saludables, así que antes de solo comprar pescado y aguacate, debes saber que lo ideal es escoger entre una variedad de alimentos.

# ¡Conócelos!



# Verduras bajas en carbohidratos

Te sonará sorprendente saber que no todas las verduras son iguales, por ejemplo, las papas y el camote aportan un gran cantidad de carbohidratos, y por esta característica son consideradas más cereales que verduras, por lo tanto no son la mejor opción durante esta etapa.

Pero en su lugar, hay muchas opciones bajas en carbohidratos como las verduras de hoja y tallo verde, como:

**alga, espinaca, apio, lechuga, espárragos, pepinos, acelgas, coliflor, brócoli, pimientos, etc.**



# Pescados

Por todos lados escuchamos los beneficios del salmón y su omega-3, pero también son buenas opciones la sardina, atún, anchoas, trucha y también puedes incluir mariscos como fuente de proteína:

**camarones, pulpo, calamares, etc. Aprovecha las opciones enlatadas bajas en sodio (que te pueden facilitar cocinar) y pon mayor atención en los pescados de agua fría.**



# Lácteos

Quesos frescos o de maduración, crema y yogur griego serán buenos aliados, además de aportar proteína son fuente de grasa.

En la medida que puedas, escoge los productos ecológicos y desnatados procedentes de animales alimentados a libre pastoreo.

Asegúrate de consumir las opciones naturales, ya que los sabores añadidos también suman carbohidratos.

Sé cuidadoso con las etiquetas, revisa que no contengan azúcares añadidos o estabilizantes que aportan carbohidratos, por ejemplo: la goma garrofín o la carragenina.




Si te gustaría aprender más sobre el etiquetado, visita nuestro texto

# **Aprender a leer la etiqueta de los productos antes de comprar** en la sección **Conoce más**



**Aprende  
a leer  
la etiqueta  
de un producto,  
ANTES DE COMPRAR**

[www.liberatusalud.com](http://www.liberatusalud.com)

 **Libera tu Salud**  
Health & Food Coach  
Layla Islas

# Semillas

Cacahuates, nueces, almendras, pistaches o nueces de la India, deberás tener alguna de estas opciones en tu alacena, ya que aportan grasas saludables, mono y poliinsaturadas, fibra y proteína.

Es un ganar-ganar. Utilízalas como snack, agregarlas a tus ensaladas y platillos.



# Bebidas Vegetales

La leche de vaca al contener alta cantidad de carbohidratos es mejor limitarla, para sustituirla se puede optar por las leches vegetales a base de semillas como:

**almendras, nueces, cualquier fruto secos o coco, estas al no contener carbohidratos y alto aporte de grasa son el combo perfecto, además de ser riquísimas. Buscas opciones sin azúcar.**





# Aceites

El ghee, aceite de aguacate, oliva y coco, son aceites vegetales que serán una gran ayuda en la dieta keto, puesto que lo que se requiere es aumentar el consumo de grasas saludables.

No te limites a solo utilizarlos para cocinar, también puedes añadirlos a tus platillos o aderezos, ¡piensa en grande.

Te ayudamos con algunas Recetas.



# Proteínas

Aunque la dieta es moderada en proteínas, las carnes rojas, aves y el huevo, son buenas opciones.

Un poco de pollo chino, huevos revueltos o un corte para la cena podrán ser de gran ayuda, considerarlos en tu compra.



# Recuerda:

## Lácteos:

Queso manchego  
Queso oaxaca  
Queso parmesano  
Queso panela  
Kéfir  
Yogurt griego  
Crema

## Bebidas vegetales

Leche de almendras  
Leche de nuez  
Leche de coco

## Aceites

Ghee  
Aceite de oliva extra  
virgen  
Aceite de aguacate

## Semillas

Nueces  
Almendras  
Pistaches  
Cacahuates

## Proteína

Atún  
Salmón  
Sardina  
Anchoas  
Trucha  
Huevo  
Pollo  
Carnes rojas  
Camarones  
Pulpo

## Verduras

Acelgas  
Aguacate  
Espinacas  
Apio  
Brócoli  
Coliflor  
Lechuga  
Pimientos

Esta lista se encuentra dividida por cada sección de supermercado, es lo que necesitas para llenar tu alacena.

**¡Llévala contigo y haz una compra inteligente!**