



Tips esenciales para la dieta keto

La dieta cetogénica es muy conocida por sus beneficios, sin embargo, como ocurre al iniciar cualquier cambio en la alimentación, nos podemos enfrentar a diferentes obstáculos y la dieta keto no es la excepción.

¡Te mostramos los tips que te ayudarán en el proceso!



1

**Consume sólo grasas saludables.
Que la dieta sea alta en grasas no quiere
decir que cualquier grasa sea la opción.**

Incluye en mayor medida grasas saludables como semillas, nueces, aguacate, aceite de oliva y pescados. Si no tienes muy claro qué grasas pueden ser o no saludables, considera consumir solo alimentos reales o naturales.



2

¡Hidrátate bien!

El agua y líquidos son imprescindibles para la salud, pero sobre todo contribuyen a la sensación de saciedad y a un buen balance de fluidos, necesario para que el proceso sea un éxito. Inclúyelos diariamente.



Da click al siguiente link y descubre cuánta agua necesitas al día de acuerdo a tu peso.
<https://www.liberatusalud.com/salud/>

3

Incluye verduras en tu dieta.

Aunque el principal objetivo de la dieta Keto es limitar el consumo de carbohidratos, no quiere decir que te tienes que olvidar de lo demás.

Sin verdura, ninguna dieta o estilo de vida puede ser saludable, ya que de los vegetales obtenemos la mayoría de las vitaminas y la fibra que nuestro organismo necesita. Opta por los vegetales de tallo y hoja verde ¡Dale variedad!



4

Considera metas reales

Empieza por opciones realistas y que vayas a ser capaz de mantener, considera que todos los procesos son poco a poco.

No sirve de nada ponerse metas irreales que solo pueden llevarse a cabo durante un par de días. La constancia es la clave, ten paciencia y piensa que alimentarse bien es algo que debe hacerse toda la vida.



5

Proteínas de calidad: Cuida tu consumo de proteínas, opta por opciones de calidad y orgánicas.

Es decir, si vas a comer carne, es mejor comer un bistec y no una hamburguesa de fast food.

Carne congelada
para hamburguesas



Hamburguesas de
carne molida de res
con verduras



Te invitamos a visitar nuestro artículo

¡Comienza pisando fuerte!

Si te gustaría conocer más sobre la dieta Keto te invitamos a visitar el texto <<Las preguntas y respuestas más frecuentes que surgen durante la dieta KETO>> que encontrarás en la sección de <<Tips de vida diaria>>



Recuerda que antes de empezar una dieta Keto, deberás consultar con tu médico y nutriólogo, no inicies una dieta sin antes saber si esta es apta para ti.