

Dieta Retorno de Grayson County Medical Clinic

Consulte a un médico antes de comenzar esta dieta, especialmente si está embarazada o tomando medicamentos recetados.

El punto más importante de la dieta es obtener la mayor parte de sus calorías de la grasa. Las calorías de la grasa se queman rápido lo que significa que producen menos inflamación en su cuerpo, lo que conlleva a menos artritis, enfermedad cardíaca y afecciones inflamatorias como las alergias, el asma y la gota. ¡La grasa es su amiga, no su enemiga!

Existen 2 niveles objetivos para los carbohidratos: moderado (<50 carbohidratos/día) e intenso (<20 carbohidratos/día). Si supera el 50, perderá la magia de la "cetosis" (que su cuerpo use la grasa como fuente principal de combustible). Mientras más bajo mantenga los carbohidratos, más rápido mejorará y más éxito tendrá.

GRASAS Y ACEITES

Idealmente, 70-80% de las calorías que coma deben provenir de la grasa. Mientras encuentre más formas de incluir grasa en su dieta, más saludable será. *iNo intente hacer una dieta baja en grasas!*

Están permitidos todas las grasas y aceites, incluso la mantequilla. La grasa del tocino, la mantequilla, el aceite de coco, el aceite de palma y el aceite de oliva son

aceites especialmente saludables y se recomiendan para cocinar. Evite los aceites vegetales insaturados como la soya, la canola y el maíz, la margarina y otros aceites hidrogenados que contienen grasas trans.

Para los aderezos de ensaladas, el aderezo ideal es uno de aceite y vinagre hecho en casa, con limón y especias según lo requiera. El queso azul, la salsa ranchera, la salsa César y la salsa italiana también son aceptables si la etiqueta dice 1 a 2 gramos de carbohidratos por ración o menos. Evite los aderezos "ligeros", porque usualmente tienen más carbohidratos. También puede incluir huevos cortados, tocino y/o queso gratinado en las ensaladas pero, ¡SIN CROUTONES!

CANTIDADES

Coma cuando tenga hambre; deje de comer cuando esté satisfecho. La dieta funciona mejor sobre la base de "alimentación a demanda", lo que quiere decir, coma cada vez que tenga hambre, trate de no comer más de lo que necesita para sentirse satisfecho. Aprenda a escuchar a su cuerpo. Una dieta baja en carbohidratos tiene un efecto natural de disminución del apetito para ayudarlo en el consumo de cantidades cada vez más pequeñas de manera cómoda. Sin embargo, no coma todo lo que hay en el plato solo porque esté ahí.

Tiempo de las comidas:

¡No muera de hambre! No está contando calorías. Disfrute perder peso de manera cómoda, sin tener hambre ni tener deseos de comer. Si tiene hambre, coma algo saludable hasta que ya no tenga hambre.

Coma su primera comida cuando tenga hambre. Si se despierta y no tiene hambre, **está BIEN saltarse el desayuno**, *no es la comida más importante del día*. Trate de evitar comer por al menos 2 horas antes de acostarse a dormir ya que interfiere

con el sueño. Una comida rica en grasas justo antes de que se oculte el sol puede, por lo general, hacer innecesaria una comida más tarde.

COMA TODO LO QUE LE GUSTE DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

Carnes: vacuno (incluso **hamburguesas [sin el pan]** y bistec), cerdo, jamón (no caramelizado), tocino, cordero, ternera u otras carnes. En el caso de las carnes procesadas (chorizo, pepperoni, salchichas), revise que la cantidad de carbohidratos de la etiqueta no sea mayor a 2 gramos por onza o que puedan tener rellenos de granos que no están en la lista de alimentos permitidos para comer). Coma todo el tocino y chicharrones que desee.

Aves: pollo, pavo, pato y otras aves.

Pescado y mariscos: cualquier pescado, incluyendo atún, salmón, bagre, róbalo, trucha, camarón, vieiras, cangrejo y langosta.

Huevos: se permiten los huevos enteros sin restricciones.

Quesos totalmente fermentados: sin límites mientras la cantidad de carbohidratos sea menor a 1 carbohidrato por onza. Incluyen los quesos añejos y duros como el suizo y cheddar, así como el Brie, Monterrey Jack, Gouda, Camembert, azul, mozzarella, Gruyere y quesos de cabra. Evite los quesos procesados como Velveeta. Revise la etiqueta, la cantidad de carbohidratos debe ser menor a 1 gramo por onza. En el caso de los quesos parcialmente fermentados como el queso cottage, ricotta, queso crema y el yogurt, debe contar cuidadosamente que los carbohidratos se mantengan por debajo de su límite de 20 carbohidratos diarios. Encuentro más fácil evitar estos quesos parcialmente fermentados.

Pepinillos, eneldo o alimentos sin azúcar: Mt. Olive produce pepinillos sin azúcar. Revise los carbohidratos y los tamaños de las porciones de las etiquetas para ver si tienen 1 gramo de carbohidratos por onza o menos y coma cuantos desee.

Bocadillos: chicharrones de cerdo, rebanadas de pepperoni, jamón, vacuno, pavo y arrollados de otras carnes, huevos picantes.

Mantequilla o mayonesa: sin límites. Recomiendo ir a tiendas de comidas saludables y comprar mayonesa a base de aceite de coco o de aguacate. También se puede usar mayonesa comercial a base de aceites de soya y de canola pero la limitaría a 4 onzas al día debido al alto contenido del ácido graso pro-inflamatorio omega-6.

VEGETALES:

Primeramente, **no existen alimentos "esenciales" de base vegetal** y muchas sociedades humanas como los esquimales, los indios de las llanuras de Norteamérica, los Maasai de Uganda y los Nenets siberianos han vivido vidas vigorosamente saludables por milenios

consumiendo casi ninguna planta. Una manera fácil de romper la adicción al azúcar es comer los alimentos de las casillas de arriba solo con especias de plantas y con aderezo ocasional y no habrá necesidad de contar carbohidratos o ser tentado por el azúcar. Esto se llama **Cero Carbohidratos y es una alternativa muy saludable para el conteo de carbohidratos**. Si no puede estar sin plantas y frutas, deberá ser vigilante y no permitir que se cuele muchos carbohidratos mientras consume los siguientes alimentos.

Ensaladas verdes: 2 tazas al día. Incluyen rúcula, col china (bok choy), repollo (todas las variedades), acelga, cebollín, escarola, verduras (todas las variedades, incluyendo remolacha, coles, mostaza y nabo), col rizada, lechuga (todas las variedades), perejil, espinaca, achicoria, rábanos, chalote y berro. (Si es una hoja, puede comerlo).

Vegetales: 1 taza (medida sin cocinar) al día. Incluye alcachofas, espárragos, brócoli, coles de Bruselas, coliflor, apio, pepino, berenjena, judías verdes (ejotes), jicama, puerros, champiñones, quingombó, cebollas, ají, chalote, arvejas, brotes (frijoles y alfalfa), guisantes, zapallito de tronco, tomates, ruibarbo, vainitas amarillas, calabacín.

A continuación se presenta una lista de vegetales bajos en carbohidratos con los carbohidratos netos por 100 gr (3 1/2 onzas):

Aguacate - 2 gr. No solo bajo en carbohidratos, sino también rico en grasas nutritivas.⁹ Técnicamente una fruta, la mayoría de las personas piensan en él como un vegetal.

Brócoli - 4 gr. Otra gran opción que puede reemplazar a la pasta, al arroz o a las papas. Solo fríalo en mantequilla o añada un poco de queso para lograr contornos deliciosos.

Calabacín - 3 gr. Pruebe nuestros calabacines fritos o en chips. El calabacín también se puede usar para hacer pasta baja en carbohidratos, como en esta carbonara baja en carbohidratos.

Espinacas - 1 gr. Un vegetal extremadamente pobre en carbohidratos, la espinaca es rica en vitaminas y minerales y se puede usar de muchas

maneras.¹⁰ Se combina muy bien con huevos, como en nuestra popular tortilla.

Espárragos - 2 gr. Venerada como alimento y medicina y afrodisíaco por los antiguos egipcios, griegos y romanos, hasta la era medieval, el espárrago es uno de los vegetales que se han cultivado con mayor antigüedad en el mundo.¹² ¡Nutritivo y delicioso!¹³ Pruébalo envuelto en prosciutto a la parrilla o en otras recetas deliciosas.

Col rizada - 3 g. Más dura que la espinaca, con menos agua, pero igual de rica en nutrientes, la col rizada puede prepararse cortada, salteada, horneada y de muchas formas más.¹⁴ Córdela en tiras y hará un grandioso sustituto de fideos para salsas picantes.

Judías verdes - 4 gr. En tiras, en cubitos y revueltas en una ensalada, en estofados y más, las judías verdes saben deliciosas especialmente cuando se les añade grasas como mantequilla, una vinagreta de aceite de oliva o tocino. Coles de Bruselas - 5 gr. De sabor a nueces, sustanciosas y nutritivas, son especialmente buenas tostadas con aceite de oliva y ajo o con tocino.¹⁶ O al vapor y servidas con salsa de queso crema.

Frutas: las frutas modernas no son de ninguna manera "naturales". Se han mezclado cuidadosamente por más de 1000 años para aumentar su contenido de azúcar y almidón y disminuir las semillas y la fibra. Por ejemplo, el plátano - antes y después:

Así, la mayoría de las frutas son ricas en contenido de azúcar y carbohidratos y se deben evitar. Existen unas pocas frutas que se pueden incluir con moderación pero tendrá que prestar atención en la cantidad total de carbohidratos diarios. A continuación, una lista:

Frambuesas - Media copa (60 gramos) contiene 3 gramos de carbohidratos.

Moras - Media copa (70 gramos) contiene 4 gramos de carbohidratos.

Fresas - Ocho unidades de tamaño mediano (100 gramos) contienen 6 gramos de carbohidratos.

Ciruelas- Una unidad de tamaño mediano (65 gramos) contiene 7 gramos de carbohidratos.

Clementinas- Una unidad de tamaño mediano (75 gramos) contiene 8 gramos de carbohidratos.

Kiwi - Una unidad de tamaño mediano (70 gramos) contiene 8 gramos de carbohidratos.

Cerezas - Media copa (75 gramos o aproximadamente 12 cerezas) contiene 8 gramos de carbohidratos.

Arándanos - Media copa (75 gramos) contiene 9 gramos de carbohidratos.

Cantalupo (melón) - Una taza (160 gramos) contiene 11 gramos de carbohidratos.

Durazno - Una unidad de tamaño mediano (150 gramos) contiene 13 gramos de carbohidratos.

Nueces: recuerde, el maní y el anacardo no son nueces. Ambos son muy ricos en carbohidratos y no los debe comer en una dieta baja en carbohidratos. Solo 2 puñados de maní o anacardos supera su límite de carbohidratos de 20 gramos al día. Si desea comer nueces, existen algunas opciones mucho mejores. A continuación se presentan 7 buenas opciones junto con el contenido neto de carbohidratos por cada 100 gr (3 1/2 onzas o aproximadamente 3 puñados):

Pacanas - 100 gr (3 1/2 onzas o aproximadamente tres puñados) contienen 4 gramos de carbohidratos netos.

Nueces de Brasil - 100 gr contienen 4 gramos de carbohidratos netos.

Macadamia - 100 gr contienen 5 gramos de carbohidratos netos.

Avellanas - 100 gr contienen 7 gramos de carbohidratos netos.

Nueces - 100 gr contienen 7 gramos de carbohidratos netos.

Maní - 100 gr contienen 8 gramos de carbohidratos netos.

Almendras - 100 gr contienen 9 gramos de carbohidratos netos. Las almendras se pueden moler y convertir en harina de almendras. Su sabor neutro la convierte en un buen sustituto de las harinas ricas en carbohidratos y se usa en muchas [recetas bajas en carbohidratos de pan o incluso pizza](#).

Caldo: 2-3 tazas diarias, según sea necesario para reponer sodio. Se recomienda fuertemente el caldo claro (consomé), a menos de que tenga una dieta con restricción de sodio por hipertensión o insuficiencia cardíaca.

ALIMENTOS PERMITIDOS EN CANTIDADES LIMITADAS:

Crema: hasta 4 cucharadas al día. Incluye crema entera, ligera o agria (no mitad y mitad).

Aceitunas (negras o verdes): hasta 6 al día. Aguacate: hasta 1/2 fruta al día.

Jugo de limón/lima: hasta 4 cucharadas al día.

Salsas de soya: hasta 4 cucharadas al día. Kikkoman es una marca baja en carbohidratos. Revise las etiquetas de otras marcas.

LOS CARBOHIDRATOS SON LO QUE DEBE EVITAR:

En esta dieta no se come casi ningún azúcar (carbohidratos simples) ni almidones (carbohidratos complejos). Los únicos carbohidratos recomendados con los vegetales nutricionalmente densos y ricos en fibra mencionados anteriormente.

Los azúcares son carbohidratos simples. *Evite este tipo de alimentos:* azúcar blanca, azúcar morena, miel, sirope de arce, melazas, sirope de maíz, cerveza (contiene malta de cebada), leche (contiene lactosa), yogures de sabor, jugos de frutas y frutas.

Los almidones son carbohidratos complejos. Evite estos tipos de alimentos: granos (incluso los granos "enteros"), arroz, cereales, harinas, almidón de maíz, pan, pastas, magdalenas, rosquillas, galletas y vegetales "con almidón" como granos de cocción lenta (judías pintas, habas (frijoles negros), zanahorias, chirivía, maíz, chícharos, papas, papas fritas, patatas fritas y batatas.

¡ESTO SIGNIFICA QUE NO PUEDE COMER NINGUNO DE LOS SIGUIENTES

ALIMENTOS! Pan, tortillas, pasta, papas, batatas, arroz, granos, maní, mantequilla de maní, maíz, pan de maíz, sémola, ningún cereal hecho de granos, avena, harina de avena

ENDULZANTES Y POSTRES

Si siente la necesidad de comer o beber algo dulce, debe seleccionar el endulzante alternativo más sensible disponible. Los endulzantes alternativos disponibles son: Splenda (sucralosa), Nutra-sweet (aspartame), Truvia (mezcla de estevia/eritritol), y Sweet `N Low (sacarina). Evite alimentos con alcoholes de azúcar (como sorbitol y maltitol) por ahora, debido que ocasionalmente producen malestar estomacal, aunque se pueden permitir en cantidades limitadas en el futuro. (Le recomendaría mantenerse alejado de los endulzantes artificiales de ser posible o usar Estevia)

BEBIDAS

Beba todo lo que guste de las bebidas permitidas, no fuerce los líquidos más allá de su capacidad. La mejor bebida es el agua. Las aguas gasificadas y saborizadas (sin carbohidratos) y las aguas de manantial y mineral también son buenas opciones.

Bebidas con cafeína: algunos pacientes encuentran que su ingesta de cafeína interfiere con su pérdida de peso y el control del azúcar en la sangre. Con esto presente, puede tomar hasta 3 tazas de café (negro o con endulzante artificial y/o crema), té (sin endulzar o con endulzante artificial) o sodas dietéticas con cafeína al día.

ALCOHOL

Al principio, evite el consumo de alcohol en esta dieta. En un punto más adelante en el tiempo, a medida que la pérdida de peso y los patrones dietéticos se establecen bien, se puede volver a añadir a la dieta, alcohol en cantidades moderadas si es bajo en carbohidratos.

CONSEJOS Y RECORDATORIOS IMPORTANTES

Los siguientes elementos NO están en la dieta: azúcar, pan, cereales, alimentos que contienen harina, frutas, jugos, miel, leche entera o descremada, yogur, sopas enlatadas, sustitutos lácteos, ketchup, condimentos y salsas dulces.

Evite estos errores frecuentes: tenga cuidado con los productos dietéticos sin grasa o ligeros y de alimentos que contienen azúcares y almidones "ocultos" (como la ensalada coleslaw o las galletas o tortas sin azúcar). Revise las etiquetas de medicamentos líquidos, jarabes para la tos, gotas para la tos y/u otros medicamentos de venta sin receta que pueden contener azúcar.

PLANIFICACIÓN DE UN MENÚ BAJO EN CARBOHIDRATOS

¿Cómo luce un menú bajo en carbohidratos? Puede planificar su menú diario usando lo siguiente como guía:

Desayuno:

Carne u otra fuente de proteína (por lo general, huevos)

Fuente de grasa - Es posible que ya esté en su proteína, por ejemplo, tocino y huevos contienen grasas. Pero si su fuente de proteína es "magra", añada algo de grasa en forma de mantequilla, crema (en el café), salsa holandesa, mayonesa o queso.

Vegetales bajos en carbohidratos (si lo desea) - Puede ser en una omelet o un quiche de desayuno.

Almuerzo:

Carne u otra fuente de proteína

Fuente de grasa - Si su fuente de proteína es "magra", añada algo de grasa en forma de mantequilla, aderezo para la ensalada, queso, crema o aguacate.

1 a 1 ½ tazas de ensalada de verduras o verduras cocidas

½ a 1 taza de vegetales

Merienda:

Merienda baja en carbohidratos que tenga proteína y/o grasa.

Cena:

Carne u otra fuente de proteína

Fuente de grasa - Si su proteína es "magra", añada algo de grasa en forma de mantequilla, aderezo para la ensalada, queso, crema o aguacate. 1 a 1 ½ tazas de ensalada de verduras o verduras cocidas

½ a 1 taza de vegetales

Un día típico puede ser así:

Desayuno:

Huevos y/o chorizo y tocino

Considere mezclar 2 onzas de mantequilla con 2 onzas de salsa y usarlo como aderezo.

Añada una onza o 2 de crema agria

Almuerzo

Empanada de hamburguesa a la parrilla con queso encima de una ensalada de verduras y otros vegetales, con tocino, huevos cortados y aderezo para la ensalada

Merienda

Rebanadas de pepperoni y cubos de queso o chicharrón de cerdo con salsa de queso (una marca con menos de 2 gramos de carbohidratos por onza)

Cena

Bistec o filé de pescado con salsa tártara, vegetales verdes con abundante mantequilla o salsa de queso y unas rebanadas de tomate con mayonesa.

LEER UNA ETIQUETA DE BAJOS CARBOHIDRATOS

Comience revisando los datos nutricionales.

- Mire el tamaño de la porción, el total de carbohidratos y de fibra.
- Se recomienda solo usar el contenido total de carbohidratos.
- Si no tiene tanta resistencia a la insulina, es posible que tenga éxito restándole la fibra al total de carbohidratos para lograr la "cantidad efectiva

o neta de carbohidratos" Por ejemplo, *si tiene 7 gramos de carbohidratos y 3 gramos de fibra, la diferencia serían 4 gramos de carbohidratos netos o efectivos.*

- No tiene que preocuparse, en este momento, por las calorías o la grasa.
- La cantidad efectiva de carbohidratos de los vegetales debe ser de 5 gramos o menos.
- La cantidad efectiva de carbohidratos de la carne o los condimentos debe ser de 1 gramo o menos por onza.
- Revise también la lista de ingredientes. Evite los alimentos que tienen cualquier forma de azúcar o almidón que aparezcan en los primeros 5 ingredientes de la lista.

¡El azúcar con otros nombres sigue siendo azúcar!

Todos los siguientes, son formas de azúcar: sucrosa, dextrosa, fructosa, maltosa, lactosa, glucosa, miel, sirope de agave, sirope de maíz rico en fructosa, sirope de maple, sirope de arroz integral, melazas, jugo de caña evaporado, jugo de caña, concentrado de jugos de frutas, endulzante de maíz.