



Plan de Control de Peso

Dieta cetogénica

Acupuntura Homeopatía Ejercicio

Libro 1er mes



Dr. Marco Antonio Lopez Palacios

Fundamentos
Cetosis
Carbohidratos
Ayuno Intermitente
Ejercicio
Ansiedad y Obesidad
Medicina alternativa
Rutina de Ejercicio
Dieta cetogenica
Complementos
Formulacion homeopatica
Seguimiento

Plan de control de **Peso**



Indice

Rutina de ejercicios

Pre entreno

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Complementos

Uso del medicamento homeopatico

Seguimiento

Plan de control de **Peso**



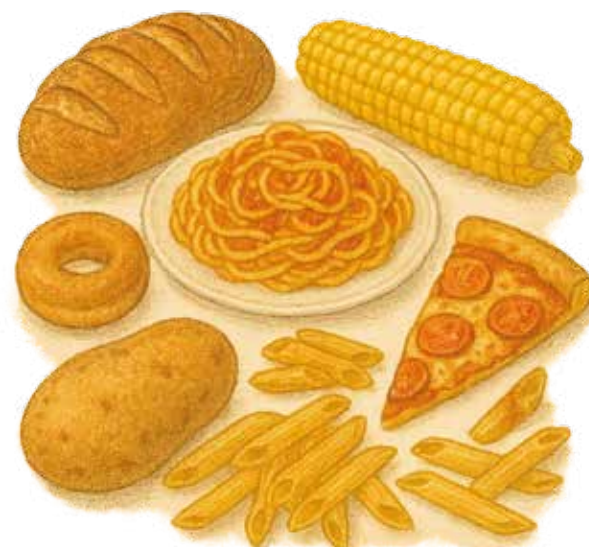
Los 3 tipos de macronutrientes

El cuerpo humano obtiene energía a partir de tres tipos principales de macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas. Cada uno de estos macronutrientes se metaboliza de manera diferente en el ciclo de Krebs, un proceso central en la producción de energía celular. Vamos a analizar cómo se descomponen estos macronutrientes y cuánta energía (en forma de ATP) generan, así como el orden de preferencia del cuerpo al utilizarlos.

Carbohidratos // Energía rápida pero escasa

Los carbohidratos son la fuente de energía más accesible para el cuerpo humano. Cuando se consumen, los carbohidratos se descomponen rápidamente en glucosa, que entra en las células y se utiliza en un proceso conocido como glucólisis. En esta fase, una molécula de glucosa se descompone para producir piruvato, que luego entra en el ciclo de Krebs. A través de este proceso, se generan 36 a 38 moléculas de ATP por cada molécula de glucosa.

El cuerpo prefiere los carbohidratos como fuente de energía primaria porque la glucosa se metaboliza rápidamente y proporciona energía inmediata. Dado que el cerebro y el sistema nervioso central dependen casi exclusivamente de la glucosa para su funcionamiento, el cuerpo prioriza su uso. Además, la glucosa es más fácil de almacenar en forma de glucógeno en el hígado y los músculos, proporcionando una reserva rápida de energía.



Plan de control de **Peso**

Grasas // Mas energia. pero Lenta

Las grasas son la fuente de energía más densa, ya que proporcionan aproximadamente 9 kcal por gramo, en comparación con las 4 kcal por gramo de los carbohidratos y las proteínas. El cuerpo almacena energía en forma de triglicéridos en el tejido adiposo y puede recurrir a esta reserva cuando los niveles de glucosa son bajos. Sin embargo, descomponer una molécula de grasa para obtener energía es un proceso más complejo y lento que descomponer glucosa.

El metabolismo de las grasas comienza con la lipólisis, que convierte los triglicéridos en ácidos grasos y glicerol. Luego, los ácidos grasos se transforman en acetil-CoA a través de la beta-oxidación antes de entrar en el ciclo de Krebs. Este proceso produce alrededor de 129 moléculas de ATP por cada molécula de ácido graso de cadena larga, como el ácido palmítico. Aunque el rendimiento energético es mayor que el de los carbohidratos, la descomposición de las grasas requiere más tiempo y oxígeno, por lo que el cuerpo solo las utiliza cuando las reservas de glucosa se han agotado o durante actividades prolongadas de baja intensidad.

Proteínas // EL ultimo recurso

Las proteínas no se consideran una fuente primaria de energía porque su función principal es construir y reparar tejidos, así como regular funciones corporales a través de enzimas y hormonas. Sin embargo, en situaciones de escasez de carbohidratos y grasas, el cuerpo puede recurrir al catabolismo de proteínas. Durante este proceso, las proteínas se descomponen en aminoácidos, que se convierten en intermediarios del ciclo de Krebs, como el piruvato o el oxaloacetato.

La cantidad de ATP generada por el metabolismo de las proteínas varía según el tipo de aminoácido involucrado, pero generalmente es menos eficiente que el metabolismo de los carbohidratos o las grasas. Por esta razón, el cuerpo utiliza proteínas como fuente de energía solo en condiciones extremas, como el ayuno prolongado o el ejercicio físico extenuante sin una adecuada ingesta calórica.

Plan de control de **Peso**

Preferencia de uso por el cuerpo

El cuerpo humano sigue un orden específico de preferencia para utilizar los macronutrientes como fuente de energía:

1. Carbohidratos: Se prefieren por su rápida disponibilidad y eficiencia en la producción de ATP.
2. Grasas: Son utilizadas cuando las reservas de glucosa son bajas o durante actividades de baja intensidad, pero requieren más tiempo y oxígeno para ser metabolizadas.
3. Proteínas: Se usan solo como último recurso, ya que su catabolismo implica la pérdida de tejido muscular y otras proteínas esenciales.

Este orden de preferencia refleja la necesidad del cuerpo de mantener una fuente de energía rápida y accesible para funciones vitales, especialmente en tejidos como el cerebro que dependen casi exclusivamente de la glucosa.



Plan de control de **Peso**

Alimentos con glucosa. baratos pero deficientes

En el mundo moderno, los alimentos ricos en glucosa, como azúcares refinados, refrescos, panes blancos y alimentos ultraprocesados, son más baratos y accesibles que aquellos ricos en vitaminas y minerales esenciales. Esto se debe en parte al bajo costo de producción y a la larga vida útil de estos productos. Sin embargo, aunque estos alimentos proporcionan energía rápida, carecen de nutrientes importantes que el cuerpo necesita para diversos procesos, como la reparación celular, la función inmune y la regulación del metabolismo.

Por ejemplo, alimentos como las papas fritas, las galletas, y las bebidas azucaradas son comunes en muchas dietas, pero no proporcionan suficientes vitaminas como la A, C, D o minerales como el hierro y el magnesio. Una dieta alta en estos alimentos puede llevar a deficiencias nutricionales, incluso si proporciona una ingesta calórica suficiente.

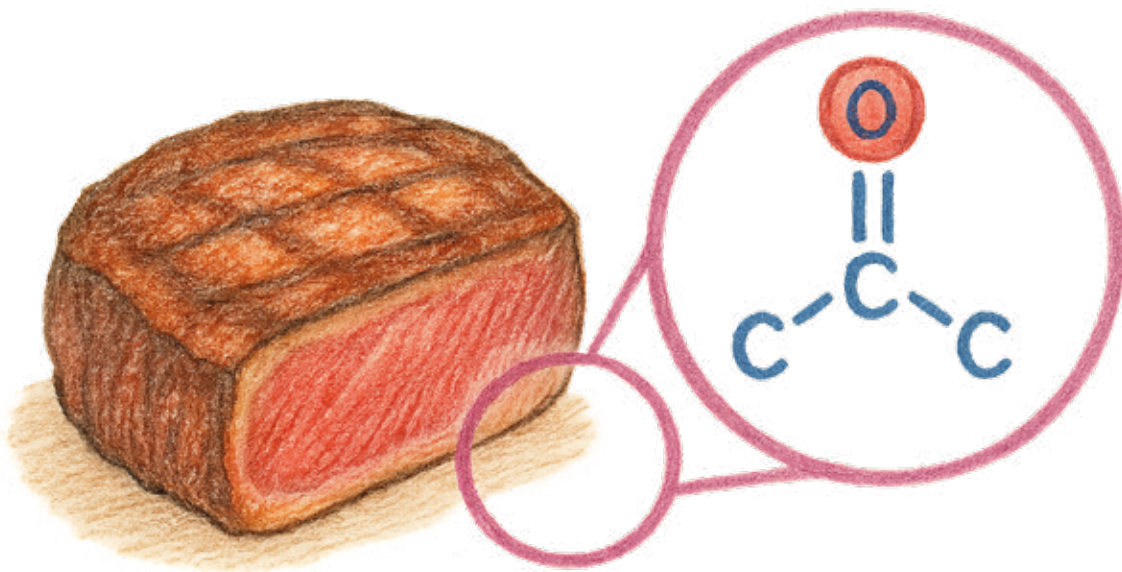


En resumen, el cuerpo obtiene energía principalmente de carbohidratos, grasas y proteínas, pero prefiere utilizarlos en ese mismo orden debido a la rapidez y eficiencia del metabolismo de cada uno. Si bien los alimentos ricos en glucosa son más accesibles y baratos, una dieta equilibrada que incluya vitaminas y minerales es crucial para la salud general y el bienestar.

Plan de control de **Peso**

Que es La cetosis

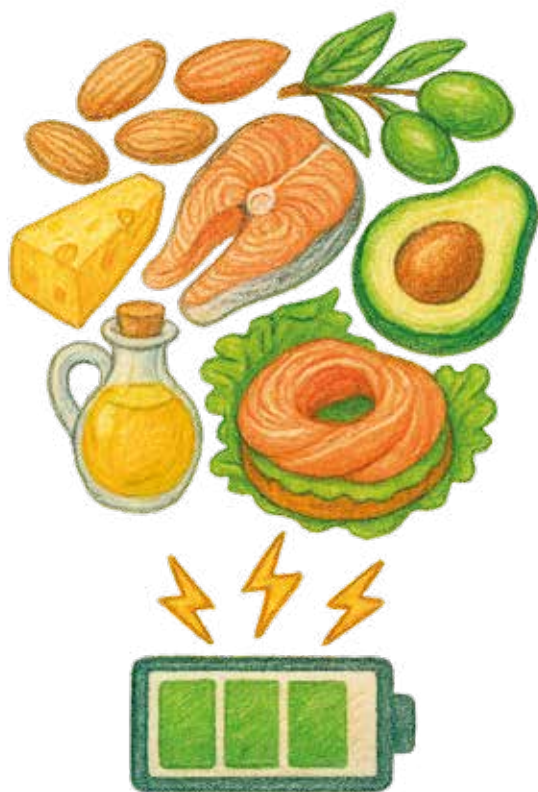
La cetosis es un estado metabólico en el cual el cuerpo utiliza grasa en lugar de carbohidratos como su principal fuente de energía. Este proceso se activa cuando la ingesta de carbohidratos es extremadamente baja, lo que lleva a una disminución de los niveles de glucosa en la sangre y, en consecuencia, a una reducción de la insulina. Cuando no hay suficiente glucosa disponible para abastecer las necesidades energéticas del cuerpo, el hígado comienza a descomponer los ácidos grasos almacenados y convierte una parte de ellos en compuestos llamados cuerpos cetónicos: acetoacetato, beta-hidroxibutirato y acetona. Estos cuerpos cetónicos pueden ser utilizados como fuente de energía por casi todas las células del cuerpo, incluidas las del cerebro.



Plan de control de **Peso**

Como se consigue una cetosis terapeutica

El cuerpo humano entra en cetosis cuando se reduce drásticamente la ingesta de carbohidratos a aproximadamente 20-50 gramos al día. A medida que las reservas de glucógeno (la forma almacenada de glucosa en el hígado y los músculos) se agotan, el cuerpo busca alternativas para producir energía. Este proceso puede tardar entre 2 y 4 días dependiendo del nivel de actividad física, el metabolismo individual y la cantidad de carbohidratos consumidos previamente.



1 Depleción del glucógeno: Inicialmente, el cuerpo utiliza las reservas de glucógeno para mantener los niveles de glucosa en la sangre. Sin embargo, estas reservas son limitadas y se agotan rápidamente en ausencia de ingesta de carbohidratos.

2 Producción de cuerpos cetónicos: Una vez agotado el glucógeno, el hígado comienza a oxidar los ácidos grasos provenientes de las reservas de grasa corporal para producir cuerpos cetónicos. Estos cuerpos cetónicos se liberan en el torrente sanguíneo y se transportan a diferentes tejidos y órganos, incluidos los músculos y el cerebro, para ser utilizados como fuente de energía.

3 Adaptación a la cetosis: Durante los primeros días de cetosis, el cuerpo puede experimentar síntomas de "adaptación" como fatiga, dolor de cabeza y mareos, ya que las células se acostumbran a utilizar cuerpos cetónicos en lugar de glucosa. Sin embargo, después de este período de adaptación, el cuerpo se vuelve más eficiente en la producción y utilización de cuerpos cetónicos, lo que facilita la quema de grasa corporal.

Plan de control de **Peso**

La cetosis es la única forma de combatir la grasa

La cetosis es un estado metabólico único que permite al cuerpo acceder a las reservas de grasa tanto visceral como abdominal de manera efectiva. A continuación, se explican las razones por las que la cetosis es la única forma de quemar grasa de estas áreas específicas:

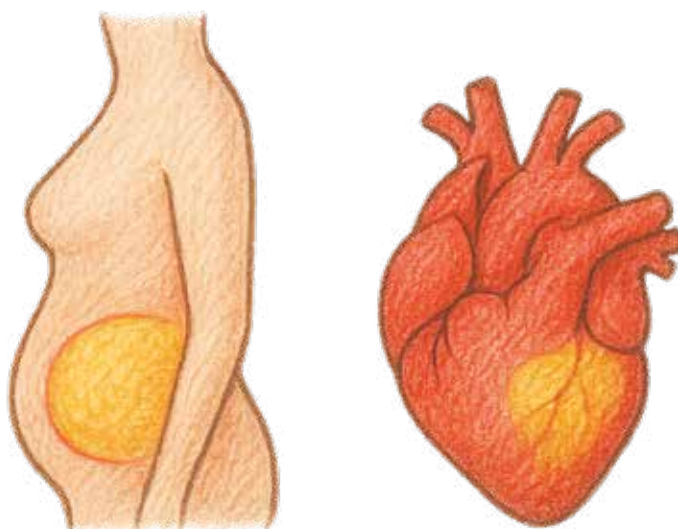
1. Acceso a las Reservas de Grasa Almacenadas: Bajo condiciones normales de alimentación, especialmente con una dieta alta en carbohidratos, el cuerpo utiliza la glucosa como fuente de energía y almacena el exceso en forma de grasa. En cetosis, la falta de glucosa obliga al cuerpo a recurrir a las reservas de grasa almacenadas, incluyendo la grasa visceral (que rodea órganos vitales como el hígado, el páncreas y los intestinos) y la grasa abdominal (que se acumula alrededor de la cintura).
2. Reducción de Insulina: La insulina es una hormona que promueve el almacenamiento de grasa en el cuerpo. Cuando la ingesta de carbohidratos es baja, los niveles de insulina disminuyen drásticamente, facilitando la movilización de los ácidos grasos de los depósitos de grasa. Esto es especialmente relevante para la grasa visceral y abdominal, ya que estas áreas tienden a ser más sensibles a la insulina. En cetosis, con niveles de insulina reducidos, el cuerpo tiene un acceso más fácil y directo a estas reservas de grasa.
3. Quema de Grasa Continua: Una vez que el cuerpo se adapta a la cetosis, utiliza la grasa de manera más eficiente como fuente de energía primaria, lo que facilita la pérdida de grasa en todas las áreas del cuerpo, incluidas las zonas más difíciles de reducir como el abdomen y las vísceras. A diferencia de las dietas basadas en la restricción calórica que pueden reducir la grasa subcutánea (bajo la piel), pero no afectan significativamente la grasa visceral, la cetosis permite un uso continuo de la grasa almacenada, manteniendo al cuerpo en un estado constante de quema de grasa.

Plan de control de **Peso**



Grasa abdominal y visceral

La grasa abdominal y visceral no solo es un problema estético, sino también un factor de riesgo para diversas enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y el síndrome metabólico. La acumulación de grasa visceral es particularmente peligrosa porque rodea los órganos internos y puede liberar ácidos grasos libres directamente en el hígado, alterando el metabolismo de la glucosa y los lípidos. Al inducir cetosis, se promueve la reducción de estos depósitos de grasa, mejorando la salud metabólica y reduciendo el riesgo de enfermedades asociadas con el exceso de grasa abdominal.



Adelgazar es fácil si sabes bioquímica

La cetosis es un estado metabólico crucial para la quema eficaz de grasa visceral y abdominal, ya que obliga al cuerpo a utilizar sus reservas de grasa almacenada en lugar de glucosa. A través de la reducción de la ingesta de carbohidratos, el cuerpo reduce los niveles de insulina y accede a las reservas de grasa más difíciles de eliminar, ofreciendo una estrategia eficaz no solo para la pérdida de peso, sino también para mejorar la salud metabólica en general.

Plan de control de **Peso**

Carbohidratos

La glucosa es la grasa mala pero disfrazada

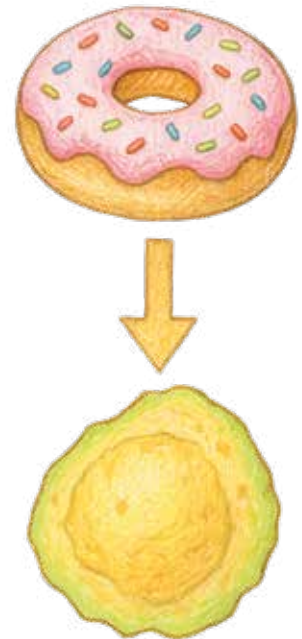
Los carbohidratos son una fuente importante de energía para el cuerpo humano, pero cuando se consumen en exceso, pueden convertirse en grasa, específicamente en triglicéridos. Este proceso tiene implicaciones importantes para la salud, ya que puede llevar al desarrollo de condiciones como el hígado graso, la resistencia a la insulina y aumentar el riesgo cardiovascular. A continuación, explicaremos cómo ocurre esta conversión y sus posibles efectos en el cuerpo.

El proceso de conversión. Carbohidrato a Triglicérido

Cuando consumimos carbohidratos, como los que se encuentran en alimentos como pan, pasta, arroz, frutas y azúcares, nuestro cuerpo los descompone en glucosa, una molécula simple que es utilizada como fuente de energía. La glucosa se transporta por el torrente sanguíneo a las células, donde es utilizada para producir energía inmediata. Sin embargo, cuando la cantidad de glucosa en la sangre supera las necesidades energéticas del cuerpo, el exceso se almacena de varias formas.

1. Almacenamiento de Glucógeno: Inicialmente, el cuerpo convierte el exceso de glucosa en glucógeno, una forma de almacenamiento que se encuentra principalmente en el hígado y los músculos. Sin embargo, el espacio para almacenar glucógeno es limitado.

2. Conversión a Triglicéridos: Una vez que las reservas de glucógeno están llenas, el hígado toma el exceso de glucosa y lo convierte en ácidos grasos a través de un proceso llamado lipogénesis de novo. Estos ácidos grasos se combinan con glicerol para formar triglicéridos, que son moléculas de grasa que se almacenan en las células adiposas (grasas) del cuerpo para su uso futuro como energía.



Plan de control de **Peso**

Carbohidratos

El Hígado graso como resultado del exceso de glucosa

El hígado graso es una condición en la cual el hígado acumula una cantidad excesiva de grasa, principalmente en forma de triglicéridos. Esto puede ocurrir cuando hay una ingesta alta de carbohidratos, especialmente de azúcares simples, como los que se encuentran en los dulces y bebidas azucaradas. El exceso de glucosa se convierte en triglicéridos en el hígado, y cuando estos triglicéridos no se utilizan para obtener energía, comienzan a acumularse dentro de las células hepáticas.

Este acúmulo de grasa puede causar inflamación y daño a las células hepáticas, lo que lleva a una condición conocida como esteatosis hepática o hígado graso. Con el tiempo, esto puede progresar a enfermedades más graves, como la esteatohepatitis no alcohólica (NASH), cirrosis hepática e incluso cáncer de hígado.

Placas de ateroma

Los triglicéridos que circulan en el torrente sanguíneo también pueden contribuir a la formación de placas de ateroma. Estas placas son acumulaciones de grasa, colesterol y otras sustancias en las paredes de las arterias. Cuando los niveles de triglicéridos y colesterol en la sangre son altos, estas sustancias pueden adherirse a las paredes arteriales, formando depósitos duros que estrechan o bloquean el flujo sanguíneo.

Las placas de ateroma aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares como el infarto de miocardio (ataque al corazón) y el accidente cerebrovascular (derrame cerebral). Esto se debe a que las arterias obstruidas pueden limitar o bloquear completamente el flujo de sangre al corazón o al cerebro, lo que resulta en daños severos a los tejidos y órganos afectados.

Plan de control de **Peso**



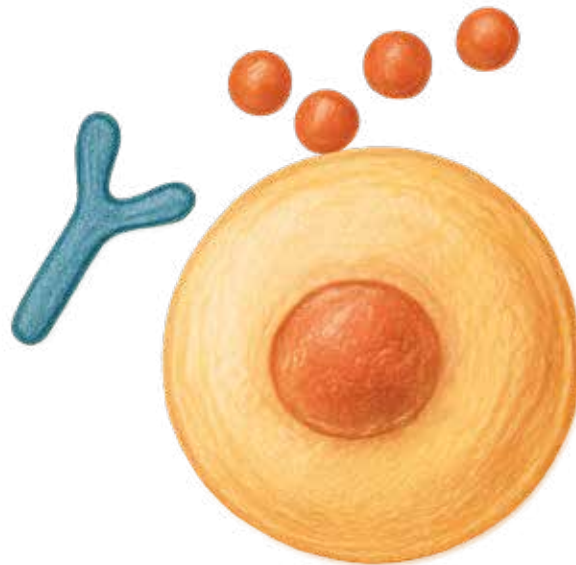
Carbohidratos

Resistencia a La insulina y Diabetes

El consumo excesivo de carbohidratos, especialmente los refinados y azúcares simples, también puede llevar al desarrollo de resistencia a la insulina. La insulina es una hormona producida por el páncreas que ayuda a las células a utilizar la glucosa como fuente de energía. Sin embargo, cuando hay un exceso constante de glucosa en la sangre, las células pueden volverse menos sensibles a la acción de la insulina.

Esta resistencia a la insulina obliga al páncreas a producir más insulina para intentar mantener los niveles de glucosa en sangre bajo control. Con el tiempo, esta sobreproducción puede agotar las células productoras de insulina del páncreas, llevando a niveles elevados de glucosa en la sangre y, eventualmente, al desarrollo de diabetes tipo 2.

Además, el exceso de triglicéridos en el hígado y el torrente sanguíneo puede empeorar la resistencia a la insulina. Cuando los niveles de triglicéridos son altos, se promueve la inflamación y el estrés oxidativo en las células, factores que contribuyen aún más a la resistencia a la insulina y al riesgo de desarrollar diabetes.



Plan de control de **Peso**

Ayuno Intermitente

Que es el ayuno intermitente

El ayuno intermitente es una práctica alimentaria que alterna períodos de ingesta de alimentos con períodos de ayuno. A diferencia de las dietas tradicionales que se enfocan en qué comer, el ayuno intermitente se centra en cuándo comer. Existen diferentes métodos de ayuno intermitente, como el 16/8 (16 horas de ayuno y 8 horas de alimentación) o el 5:2 (dos días de restricción calórica severa a la semana), pero todos tienen un objetivo en común: permitir que el cuerpo pase por períodos sin ingerir alimentos.



Plan de control de **Peso**

Ayuno Intermitente

Como funciona

Durante el ayuno, el cuerpo agota sus reservas de glucosa almacenada (glucógeno) en el hígado y los músculos en unas 10-12 horas. Una vez que el glucógeno se ha agotado, el cuerpo busca otras fuentes de energía, y aquí es donde comienza a descomponer la grasa almacenada para obtener energía, un proceso conocido como cetosis. Este estado metabólico ocurre cuando el hígado convierte las reservas de grasa en cuerpos cetónicos, que son utilizados como combustible por los órganos, incluidos el cerebro y los músculos.

Tiempo para conseguir un ayuno eficiente

Para que el cuerpo entre en cetosis mediante el ayuno intermitente, es necesario un período de ayuno de al menos 12 a 16 horas, aunque el tiempo puede variar dependiendo del nivel de actividad, el metabolismo individual y la cantidad de glucosa disponible en el cuerpo. Durante estas horas de ayuno, el cuerpo agota primero las reservas de glucógeno y luego comienza a quemar grasa almacenada, lo que desencadena la producción de cuerpos cetónicos. Este proceso es más eficaz cuando se practica regularmente, ya que el cuerpo se adapta a utilizar la grasa como fuente de energía primaria.



Plan de control de **Peso**

Ayuno Intermitente

Por que el ayuno intermitente induce cetosis

El ayuno intermitente induce cetosis porque reduce la cantidad de glucosa disponible en la sangre y agota rápidamente las reservas de glucógeno. Cuando no hay suficiente glucosa para abastecer las necesidades energéticas del cuerpo, el hígado comienza a descomponer las reservas de grasa para producir cuerpos cetónicos. Este cambio en la fuente de energía es natural y está diseñado para permitir que el cuerpo sobreviva durante períodos de escasez de alimentos, aprovechando las reservas de grasa.

Sinergia con La dieta cetogenica

El ayuno intermitente tiene una excelente sinergia con las dietas bajas en carbohidratos, como la dieta cetogénica. Ambas estrategias comparten el objetivo de reducir la disponibilidad de glucosa en el cuerpo, lo que facilita la entrada en cetosis y la quema de grasa. Una dieta baja en carbohidratos limita la cantidad de glucosa proveniente de la alimentación, mientras que el ayuno intermitente extiende el tiempo durante el cual el cuerpo no recibe glucosa externa. Esta combinación acelera el uso de las reservas de grasa, promoviendo una mayor producción de cuerpos cetónicos y mejorando la eficiencia metabólica.

Además, al combinar el ayuno intermitente con una dieta baja en carbohidratos, se minimizan los picos de insulina, lo que facilita aún más el acceso a las reservas de grasa y reduce el riesgo de resistencia a la insulina, contribuyendo a una mejor salud metabólica en general.

Plan de control de **Peso**



Por que el ejercicio no sirve para quemar grasa

El ejercicio es una parte fundamental de un estilo de vida saludable, pero a menudo se malinterpreta su efectividad en la quema de grasa cuando se compara con una dieta cetogénica. Aunque el ejercicio ayuda a gastar energía y mantener un peso corporal saludable, su impacto en la quema de grasa no es tan directo ni eficiente como el de una dieta cetogénica.

Vs La dieta cetogénica

Cuando hacemos ejercicio, el cuerpo utiliza inicialmente la glucosa como fuente de energía. Esta glucosa proviene de los carbohidratos que consumimos y del glucógeno almacenado en el hígado y los músculos. Solo cuando estas reservas de glucosa se agotan, el cuerpo comienza a utilizar la grasa almacenada como fuente de energía. Este proceso de quema de grasa tarda más en iniciarse, especialmente en actividades de corta duración o baja intensidad, como caminar o levantar pesas durante períodos cortos.

En contraste, una dieta cetogénica induce la cetosis, un estado metabólico en el que el cuerpo cambia su fuente principal de energía de la glucosa a los ácidos grasos. En cetosis, el cuerpo descompone la grasa en cuerpos cetónicos, que son utilizados como combustible, lo que resulta en una quema de grasa más constante y eficiente. Mientras que el ejercicio depende del tiempo y la intensidad para alcanzar esta fase de quema de grasa, la dieta cetogénica mantiene al cuerpo en un estado constante de quema de grasa.

Entonces, como podemos usar el ejercicio

Cuando hacemos ejercicio, el cuerpo utiliza inicialmente la glucosa como fuente de energía. Esta glucosa proviene de los carbohidratos que consumimos y del glucógeno almacenado en el hígado y los músculos. Solo cuando estas reservas de glucosa se agotan, el cuerpo comienza a utilizar la grasa almacenada como fuente de energía. Este proceso de quema de grasa tarda más en iniciarse, especialmente en actividades de corta duración o baja intensidad, como caminar o levantar pesas durante períodos cortos.

En contraste, una dieta cetogénica induce la cetosis, un estado metabólico en el que el cuerpo cambia su fuente principal de energía de la glucosa a los ácidos grasos. En cetosis, el cuerpo descompone la grasa en cuerpos cetónicos, que son utilizados como combustible, lo que resulta en una quema de grasa más constante y eficiente. Mientras que el ejercicio depende del tiempo y la intensidad para alcanzar esta fase de quema de grasa, la dieta cetogénica mantiene al cuerpo en un estado constante de quema de grasa.



Plan de control de **Peso**



Reduccion de estrías y piel colgante

Un beneficio importante del ejercicio durante la pérdida de peso es su capacidad para prevenir estrías y piel colgante. Cuando se pierde peso rápidamente, como puede ocurrir con algunas dietas, la piel puede no tener tiempo suficiente para adaptarse al nuevo tamaño del cuerpo, lo que puede provocar estrías y flacidez. El ejercicio, especialmente los ejercicios de resistencia, ayuda a mantener y aumentar la masa muscular, lo que proporciona un soporte interno que ayuda a la piel a mantenerse firme mientras se reduce la grasa corporal.

Además, el ejercicio estimula la circulación sanguínea y la producción de colágeno, una proteína que da estructura y elasticidad a la piel. Una mejor circulación y más colágeno ayudan a que la piel se recupere más rápidamente y mantenga su elasticidad, reduciendo así la posibilidad de piel colgante y estrías durante la pérdida de peso.

Plan de control de **Peso**

Ansiedad estrés y obesidad

Ansiedad. Estrés y Obesidad: Una Conexión Inflamatoria

La ansiedad y el estrés no solo afectan el bienestar emocional, sino que también tienen un impacto significativo en la salud física, especialmente en la obesidad. Estas condiciones están estrechamente relacionadas con la producción de ciertas hormonas inflamatorias, como el cortisol, que desempeñan un papel fundamental en la perpetuación del sobrepeso y sus complicaciones asociadas, como la formación de placas de ateroma, el riesgo de infarto y la resistencia a la insulina.

El cortisol es una hormona que se libera en respuesta al estrés. En situaciones agudas, el cortisol ayuda al cuerpo a manejar el estrés al liberar glucosa en el torrente sanguíneo, proporcionando una fuente rápida de energía. Sin embargo, cuando el estrés se vuelve crónico, los niveles de cortisol permanecen elevados durante períodos prolongados. Este aumento persistente de cortisol puede provocar varios efectos negativos en el cuerpo.

1. Almacenamiento de Grasa: El cortisol estimula la acumulación de grasa, especialmente en la zona abdominal, favoreciendo la obesidad central. Este tipo de obesidad es particularmente peligrosa, ya que está asociada con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

2. Aumento del Apetito y Preferencia por Alimentos Calóricos: El cortisol también puede aumentar el apetito y la preferencia por alimentos ricos en azúcares y grasas, ya que estos alimentos estimulan la liberación de dopamina, una hormona que ayuda a calmar temporalmente la ansiedad y el estrés. Este ciclo de "estrés-comida" contribuye a un mayor consumo calórico y, por lo tanto, al aumento de peso.



Plan de control de **Peso**

Ansiedad estrés y obesidad

Placas de ateroma

El aumento persistente del cortisol también promueve la inflamación en el cuerpo. En estados de inflamación crónica, el sistema inmunológico está constantemente activo, lo que puede dañar las paredes arteriales. Este daño promueve la acumulación de grasas, colesterol y otras sustancias, formando las placas de ateroma en las arterias.

Estas placas endurecen y estrechan las arterias, aumentando el riesgo de infarto y accidente cerebrovascular. Las personas con obesidad, especialmente con obesidad abdominal, tienen mayores niveles de inflamación y, por lo tanto, un riesgo incrementado de desarrollar estas complicaciones cardiovasculares.

Resistencia a la insulina

El cortisol también influye en la resistencia a la insulina, un estado en el que las células del cuerpo no responden eficazmente a la insulina, la hormona que permite que la glucosa entre en las células para ser utilizada como energía. Cuando los niveles de cortisol son altos, el hígado libera más glucosa en el torrente sanguíneo. Esta liberación constante de glucosa provoca un aumento de los niveles de azúcar en la sangre, lo que obliga al páncreas a producir más insulina.

Con el tiempo, esta sobreproducción de insulina puede llevar a las células a volverse menos sensibles a su efecto, lo que se conoce como resistencia a la insulina. Esta condición no solo contribuye al aumento de peso, sino que también incrementa el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Plan de control de **Peso**



Ansiedad estrés y obesidad

Placas de ateroma

El aumento persistente del cortisol también promueve la inflamación en el cuerpo. En estados de inflamación crónica, el sistema inmunológico está constantemente activo, lo que puede dañar las paredes arteriales. Este daño promueve la acumulación de grasas, colesterol y otras sustancias, formando las placas de ateroma en las arterias.

Estas placas endurecen y estrechan las arterias, aumentando el riesgo de infarto y accidente cerebrovascular. Las personas con obesidad, especialmente con obesidad abdominal, tienen mayores niveles de inflamación y, por lo tanto, un riesgo incrementado de desarrollar estas complicaciones cardiovasculares.

Resistencia a la insulina

El cortisol también influye en la resistencia a la insulina, un estado en el que las células del cuerpo no responden eficazmente a la insulina, la hormona que permite que la glucosa entre en las células para ser utilizada como energía. Cuando los niveles de cortisol son altos, el hígado libera más glucosa en el torrente sanguíneo. Esta liberación constante de glucosa provoca un aumento de los niveles de azúcar en la sangre, lo que obliga al páncreas a producir más insulina.

Con el tiempo, esta sobreproducción de insulina puede llevar a las células a volverse menos sensibles a su efecto, lo que se conoce como resistencia a la insulina. Esta condición no solo contribuye al aumento de peso, sino que también incrementa el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Plan de control de **Peso**



Medicina alternativa

El manejo del estrés y la obesidad

La medicina alternativa ha ganado popularidad como complemento a los tratamientos convencionales para el manejo del estrés, la ansiedad y la obesidad. Dos de las terapias alternativas más conocidas son la acupuntura y la homeopatía. Ambas han sido utilizadas para promover el bienestar general y apoyar la pérdida de peso, aunque sus mecanismos y enfoques son distintos.



Plan de control de **Peso**

Medicina alternativa

Acupuntura: Alivio del Estrés y Pérdida de Peso

La acupuntura es una práctica de la medicina tradicional china que consiste en la inserción de agujas finas en puntos específicos del cuerpo para equilibrar el flujo de energía, conocido como qi. En cuanto al manejo del estrés y la ansiedad, la acupuntura puede ser eficaz en varios aspectos:

1. Reducción del Estrés: La acupuntura estimula la liberación de neurotransmisores como las endorfinas y la serotonina, que tienen propiedades relajantes y pueden ayudar a reducir los niveles de ansiedad. Al equilibrar el sistema nervioso y mejorar la circulación, la acupuntura puede ayudar a mejorar el estado emocional y disminuir la sensación de estrés.
2. Control del Apetito: En el contexto de la obesidad, la acupuntura puede ayudar a regular el apetito y mejorar el metabolismo. Al estimular puntos específicos relacionados con el sistema digestivo y el control del hambre, se puede reducir el deseo de comer en exceso y apoyar el proceso de pérdida de peso. Además, la acupuntura puede mejorar la función digestiva y el equilibrio hormonal, lo que facilita una mejor regulación del peso.



Plan de control de **Peso**

Medicina alternativa

Homeopatía: Regulación del Metabolismo y La Ansiedad

La homeopatía es un sistema de medicina alternativa basado en el principio de "lo similar cura lo similar". Utiliza remedios naturales altamente diluidos para estimular las capacidades de auto-sanación del cuerpo. En relación con el manejo del estrés, la ansiedad y la obesidad, la homeopatía ofrece las siguientes ventajas:

1. Reducción de la Ansiedad: Los remedios homeopáticos pueden ayudar a calmar la mente y el sistema nervioso, reduciendo los síntomas de ansiedad y estrés. Remedios como Aconitum y Ignatia se utilizan comúnmente para tratar trastornos relacionados con el estrés, ayudando a equilibrar el estado emocional y promoviendo una sensación de calma.
2. Apoyo Metabólico y Control de Peso: Algunos remedios homeopáticos, como Natrum muriaticum y Graphites, se utilizan para apoyar la regulación del metabolismo y la gestión del peso. Estos remedios pueden ayudar a equilibrar el sistema digestivo y mejorar la absorción de nutrientes, facilitando la pérdida de peso y la reducción de la grasa corporal. La homeopatía también puede ayudar a ajustar el metabolismo del cuerpo y mejorar la eficacia de los procesos metabólicos.



Plan de control de **Peso**

Rutina de ejercicio

LUNES

1. Plancha (Plank): 3 series de 20-30 segundos

Mantén el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los talones, apoyado en los antebrazos y los pies.

2. Crunches: 3 series de 15 repeticiones

Acostado sobre tu espalda, con las rodillas dobladas y los pies en el suelo, eleva el torso hacia las rodillas.

3. Elevación de Piernas (Leg Raises): 3 series de 12 repeticiones

Acostado sobre tu espalda, levanta las piernas rectas hacia el techo y bájalas lentamente sin tocar el suelo.

4. Puente de Glúteos (Glute Bridge): 3 series de 15 repeticiones

Acostado sobre tu espalda, con las rodillas dobladas y los pies en el suelo, eleva las caderas hacia el techo apretando los glúteos.

Plan de control de **Peso**



Rutina de ejercicio

Martes

1. Plancha Lateral (Side Plank): 3 series de 15-20 segundos por lado

Recuéstate de lado, apoya el peso en el antebrazo y el borde externo del pie, mantén el cuerpo en línea recta.

2. Crunches en Bicicleta (Bicycle Crunches): 3 series de 15 repeticiones por lado

Acostado sobre tu espalda, lleva las rodillas hacia el pecho y gira el torso para tocar el codo opuesto con la rodilla.

3. Tijeras (Scissors): 3 series de 20 segundos

Acostado sobre tu espalda, levanta las piernas a unos 30 grados del suelo y crúzalas en movimientos alternos.

4. Plancha con Toque de Hombro (Shoulder Tap Plank): 3 series de 15 toques por lado

Mantén la posición de plancha y toca un hombro con la mano opuesta, alternando lados.

Plan de control de **Peso**



Rutina de ejercicio

Miércoles

1. Caminata ligera o estiramientos suaves para mantener el cuerpo en movimiento y ayudar en la recuperación.

Debe ser 60 minutos ininterrumpidos de caminata, elíptica, caminadora o correr, no cuenta el camino que se realiza hacia el trabajo o la escuela

Plan de control de **Peso**



Rutina de ejercicio

Jueves

1. Plancha (Plank): 3 series de 30-40 segundos
2. Crunches: 3 series de 20 repeticiones
3. Elevación de Piernas (Leg Raises): 3 series de 15 repeticiones
4. Puente de Glúteos (Glute Bridge): 3 series de 20 repeticiones

Viernes

1. Plancha Lateral (Side Plank): 3 series de 20-30 segundos por lado
2. Crunches en Bicicleta (Bicycle Crunches): 3 series de 20 repeticiones por lado
3. Tijeras (Scissors): 3 series de 30 segundos
4. Plancha con Toque de Hombro (Shoulder Tap Plank): 3 series de 20 toques por lado

Sabado

1. Plancha (Plank): 3 series de 40-50 segundos
2. Crunches en Bicicleta (Bicycle Crunches): 3 series de 20 repeticiones por lado
3. Elevación de Piernas (Leg Raises): 3 series de 15 repeticiones
4. Plancha Lateral (Side Plank): 3 series de 20-30 segundos por lado

Domingo

Descanso

Es muy importante el reposo del ejercicio físico, para dar al cuerpo la posibilidad de reparar los tejidos

Recuerda ir aumentando en 5 las repeticiones por semana conforme avanza el mes

Plan de control de **Peso**



Dieta cetogenica

Cafe cetogenico / Bebida pre-entreno

1 taza de cafe (aprox 240ml)

2 cucharadas de electrolitos en polvo

1 cucharada de colageno o proteina cetogenica

1/2 cucharada de mantequilla Ghee o crema de almendras

Colocar todos los ingredientes en una licuadora a velocidad alta y mezclar hasta que desaparezcan los grumos



Plan de control de **Peso**

Dieta cetogenica

Semana 1

Smoothie de arandanos

1/2 taza de leche de coco o almendras

1/2 taza de arandanos congelados

1 cucharada de colageno en polvo (opcional)

1 cucharada de crema de almendras

Colocar todos los ingredientes en una licuadora a velocidad alta y mezclar hasta que desaparezcan los grumos



Plan de control de **Peso**

Dieta cetogenica

Semana 1

Tacos cetogenicos de carne de res con Lechuga

225 g de carne molida de res

Jitomates asados (tatemados) picados

1/2 cebolla picada

2 cucharadas de queso crema o rodajas de queso manchego o gouda

Hojas de lechuga

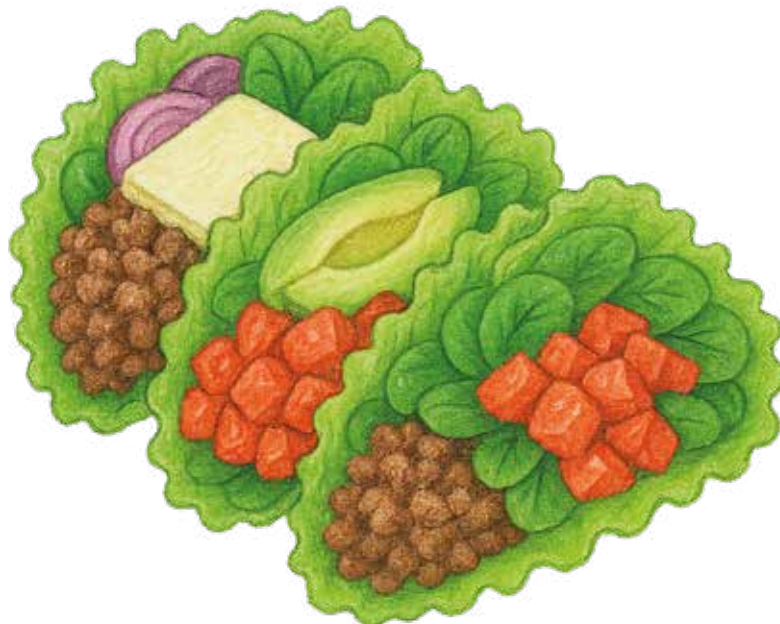
Espinacas o verduras crudas y picadas de tu elección

1 aguacate rebanado

Poner a cocer la carne en una cacerola a fuego medio. Agregar los jitomates y la cebolla rebanadas y mezclar en la cacerola.

Una vez la cebolla es transparente, colocar el queso crema y continuar mezclando hasta que se derrita en la mezcla de carne

Colocar la mezcla sobre las hojas de lechuga y decorar con las espinacas o verduras de tu elección y las rodajas de aguacate



Plan de control de **Peso**

Dieta cetogenica

Semana 1

Ensalada de atun blanco

2 latas (140g) de atun en agua sin grasas trans, escurrido

1/4 de taza de mayonesa de aguacate

2 cucharadas de jugo de limon

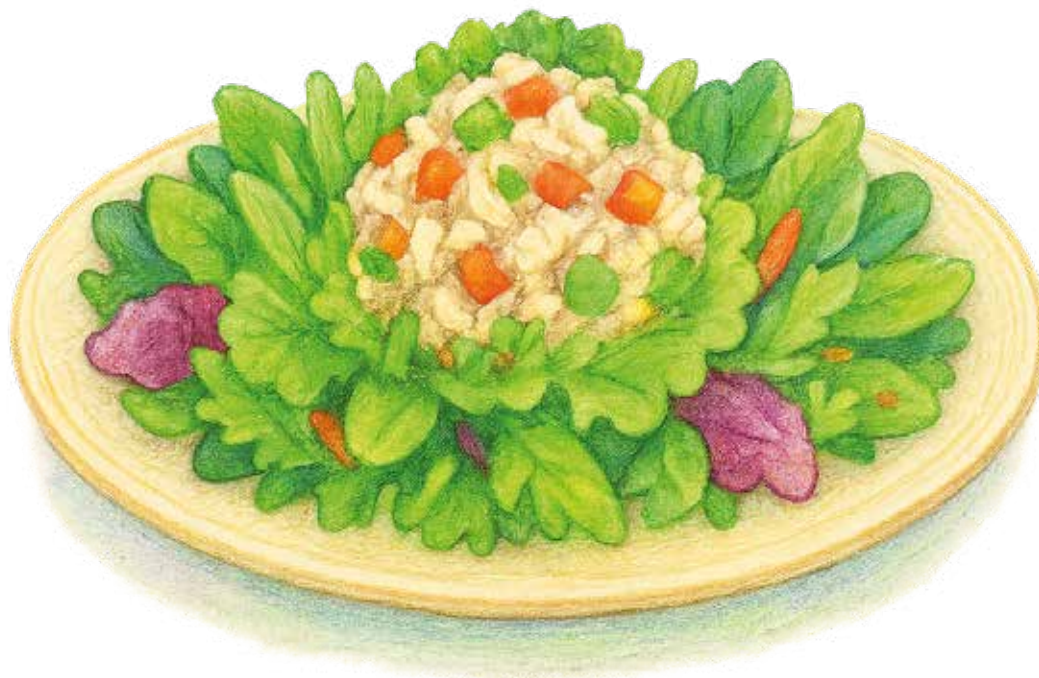
1/2 taza de pimientos picados

Verduras mixtas crudas

1 cucharada de colageno o curcuma (opcional)

En un bowl mezclar el atún, mayonesa, limon, pimientos y colageno.

Servir sobre una cama de verduras mixtas crudas



Plan de control de **Peso**



Dieta cetogenica

Semana 1

Pollo en salsa de crema de espinacas

1 cucharada de aceite de coco
1 1/2 taza de leche de almendras o coco
50g de nata
200g de filete de pollo
100g de champiñones
200g de espinacas
1 pizca de nuez moscada
Sal de grano
Pimienta

Fría el filete de pollo con aceite de coco en la sartén, agregar sal y pimienta al gusto

Para crear la crema de espinacas, mezclar en una sartén la leche de almendras, la nata, los champiñones y las espinacas hasta que reduzca.

Emplatar sirviendo la crema de espinacas sobre el filete de pollo.



Plan de control de **Peso**

Dieta cetogenica

Semana 1

Granola / Postres

1/2 taza de coco rallado sin azúcar
1 taza de almendras sin tostar fileteadas y rebanadas
1 taza de nueces sin tostar fileteadas
1/4 de semillas de cañamo sin tostar
1 taza de cacao o chocolate amargo con 80% cacao y 20% de azúcar
1/4 taza de aceite de coco derretido
Fruta del monje o estevia al gusto

Precalentar el horno a 160C

En un tazón grande mezclar todos los ingredientes, excepto el edulcorante y el aceite de coco

En 1 cazuela grande a fuego medio-bajo revolver el aceite de coco y el edulcorante. Añadir el resto de ingredientes y mezclar

Colocar sobre moldes para hornear o en una charola forrada para hornear colocar la mezcla y dejar dentro del horno durante 20 minutos.

Retirar del horno, esperar a que enfríe y guardar en el congelador



Plan de control de **Peso**

Compra semanal

Semana 1

Leche de coco o almendras
Arándanos congelados
Colágeno en polvo (opcional)
Crema de almendras
Carne molida de res
Jitomates asados (tatemados)
Cebolla
Queso crema, queso manchego o gouda
Hojas de lechuga
Espinacas
Verduras crudas
Aguacate
Atún en agua sin grasas trans
Mayonesa de aguacate
Limón
Pimientos
Aceite de coco
Nata
Filete de pollo
Champiñones
Nuez moscada
Sal de grano
Pimienta
Coco rallado sin azúcar
Almendras sin tostar
Nueces sin tostar
Semillas de cáñamo sin tostar
Cacao o chocolate amargo (80% cacao, 20% azúcar)
Fruta del monje o estevia

Plan de control de **Peso**



Dieta cetogenica

Semana 2

Smoothie de Vainilla

1 taza de leche de coco o almendras

1/2 cucharada de extracto de vainilla (no saborizante)

1 cucharada de colágeno en polvo (opcional)

1 taza de hielo

Edulcorar con estevia o fruta del monje al gusto (opcional)

Pon todos los ingredientes en una licuadora a alta velocidad y mezcla hasta que desaparezcan los grumos



Plan de control de **Peso**



Dieta cetogenica

Semana 2

Ensalada de salmon

1 cucharadita de aceite de coco
110g de filete de salmón
2 tazas de verduras crudas mixtas de elección
1/2 aguacate rebanado
Sal de grano
Pimienta

En una sartén colocar el aceite de coco y al derretirse freír el salmón, agregar sal y pimienta al gusto

Decorar con las verduras y el aguacate

Calabacitas rebanadas al horno

2 calabacitas
1 cucharada de aceite de aguacate o de olivo
1 cucharadita de curcuma
Sal de grano
1/3 de queso Gouda o Manchego

Precalentar el horno a 200C

Cortar las calabacitas en rebanadas y agregar el aceite y la curcuma. Disponerlas sobre una charola para hornear y cubrirlas con el queso.

Hornear durante 10 minutos hasta que gratine. Servir junto con la ensalada de salmón

Plan de control de **Peso**



Dieta cetogenica

Semana 2

Sopa de pollo con verduras

2 cucharadas de aceite de aguacate, coco u oliva
2 dientes de ajo desmenuzados
1 taza de verduras crudas mixtas de elección
1/2 cebolla en cubos
1 pimiento picado
1 lt de caldo de huesos de pollo
4 tazas de agua
500g de pechuga de pollo
Sal de grano
Pimienta



En una olla grande a fuego medio verter el aceite de aguacate.

Saltear por 5 minutos el ajo, cebolla, pimiento y apio

Verter el caldo de pollo agua y vinagre en la olla

Añadir el resto de ingredientes. Cubrir y poner a hervir a fuego lento durante 25-30 minutos o hasta que la pechuga de pollo esté bien cocida

Desmenuzar el pollo y devolver a la sopa

Agregar las verduras crudas mixtas a la sopa

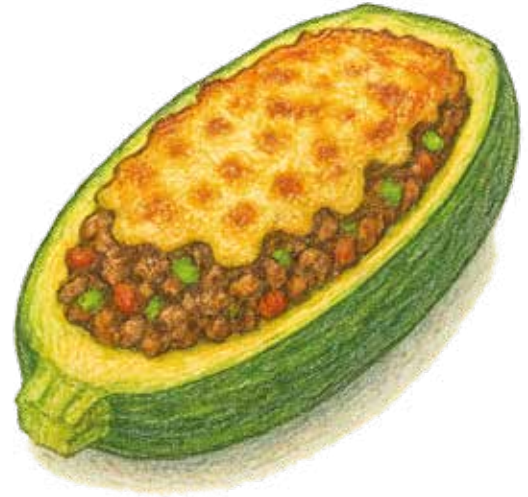
Plan de control de **Peso**

Dieta cetogenica

Semana 2

Calabaza con salsa marinara

1 calabaza
2 cucharadas de aceite de coco
500g de carne molida de res
1/2 taza de pimiento picado
2 dientes de ajo desmenuzados
1/2 taza de cebolla en cubos
1 lata de pure de tomate
2 rodajas de queso manchego o gouda
Sal de grano
Pimienta



Precalentar horno a 200C

Abrir la calabaza de forma que sea posible quitar el relleno y usarla como receptáculo. Untar en el interior el aceite de coco y calentar en el horno durante 20 minutos

En una sartén dorar la carne molida agregar sal y pimienta al gusto y reservar en un plato. En la misma sartén verter el aceite de coco y saltear el pimiento, ajo y cebolla durante 5 minutos

Sacar la calabaza del horno y colocar la mezcla de carne molida, pimientos salteados, pure de tomate dentro de la calabaza, colocar encima el queso y devolver al horno durante 5 minutos más

Plan de control de **Peso**



Dieta cetogenica

Semana 2

Barras de Limon / Postres

Pasta

6 cucharadas de mantequilla Ghee
2 tazas de harina de almendras
Estevia o fruta del monje
1 cucharada de ralladura de limón

Relleno

1/2 taza de mantequilla Ghee
2 cucharadas de colágeno en polvo (opcional)
3 huevos
1/2 taza de jugo de limón
Estevia o fruta del monje
2 cucharadas de ralladura de limón

Precalentar el horno a 180C

Forrar con papel antiadherente un refractaro de 20 x 20 o moldes para horneas

En 1 tazón mediano combinar todos los ingredientes de la pasta y aplicarla sobre el refractario. Hornear durante 10 minutos.

Cortar en 16 cuadros

Para el relleno, mezclar en un tazón todos los ingredientes

Verter el relleno sobre la pasta horneada y hornear por 20 minutos adicionales. Retirar y enfriar. Después guardar en el congelador por 2 horas o hasta que endurezca



Plan de control de **Peso**



Compra semanal

Semana 2

Leche de coco o almendras
Extracto de vainilla (no saborizante)
Colágeno en polvo (opcional)
Estevia o fruta del monje (opcional)
Aceite de coco
Filete de salmón
Verduras crudas mixtas
Aguacate
Sal de grano
Pimienta
Calabacitas
Aceite de aguacate o de oliva
Cúrcuma
Queso Gouda o Manchego
Ajo
Cebolla
Pimiento
Caldo de huesos de pollo
Pechuga de pollo
Calabaza
Carne molida de res
Puré de tomate
Mantequilla Ghee
Harina de almendras
Ralladura de limón
Huevos
Jugo de limón

Plan de control de **Peso**



Dieta cetogenica

Semana 3

Smoothie cetogenico de chocolate

1/2 taza de leche de almendras o coco

1 cucharada de aceite de coco

1 cucharada de crema de almendras

1/2 taza de cacao en polvo precalentado y mezclado en agua

1 cucharada de colageno en polvo (opcional)

Colocar todos los ingredientes en una licuadora a velocidad alta y mezclar hasta que desaparezcan los grumos



Plan de control de **Peso**



Dieta cetogenica

Semana 3

Hamburguesas de res

1/2 cebolla morada mediana rebanada
500g de carne molida de res 80% carne 20% grasa
50g de queso cheddar, gouda o manchego
1/4 de cucharadita de paprika
1/4 de cucharadita de curcuma
1/2 cucharadita de aceite de coco
Sal de grano
Pimienta
Hoja de lechuga para servir

Colocar la cebolla en un procesador de alimentos y accionar hasta que quede picada. Pasarla a un tazón grande y agregar la carne, y especias. Combinar los ingredientes con las manos y formar 8 hamburguesas.

En 1 sartén antiadherente derretir el aceite de coco y freír las hamburguesas. Servirlas calientes con tus ingredientes preferidos (es posible acompañar con Ketchup y mostaza) sobre una hoja de lechuga

Espinacas salteadas

2 cucharadas de aceite de aguacate u oliva
1 diente de ajo desmenuzado
340g de espinacas
Jugo de limón
Sal de grano

Agregar las espinacas en una sartén y cubrir con la mezcla del ajo, limón y aceite.

Tapar la sartén y cocer durante 3 minutos. Retirar y emplatar junto con las hamburguesas de res

Plan de control de **Peso**



Dieta cetogenica

Semana 3

Sopa de crema de brocoli

1 cucharada de aceite de coco

200g de brocoli

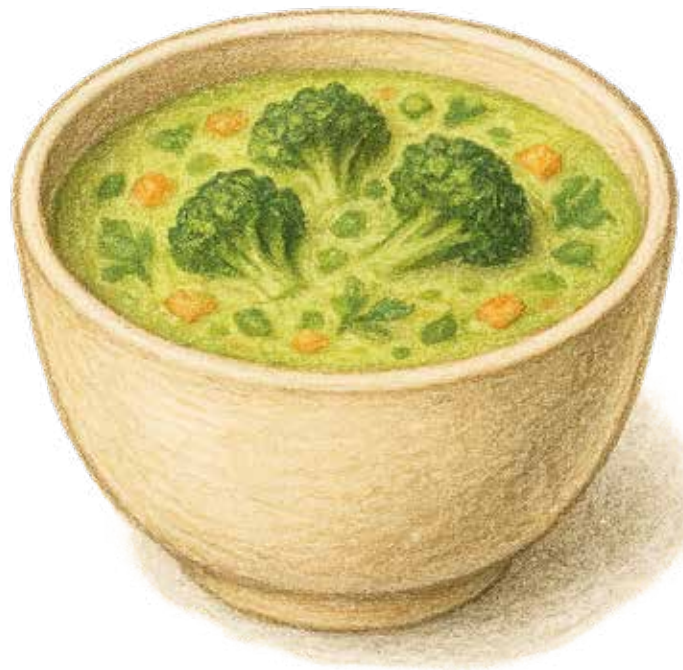
50g de nata o 1 taza de leche de almendras o coco

300ml de caldo de verduras o caldo de pollo

1 taza de verduras mixtas de preferencia

Cortar el brocoli en trozos pequeños y freir con el aceite en una olla. Agregar el caldo de verduras o pollo y cocinar hasta que el brocoli se encuentre suave, entonces, agregar la nata o leche de almendras y hacer pure.

Emplatar junto a las verduras. Es posible emplear croutones fritos de pan sin azucares añadidos o bien de centeno.



Plan de control de **Peso**

Dieta cetogenica

Semana 3

Lasagna cetogenica

6 calabazas o berenjenas rebanadas en lonchas simulando la pasta
1 cebolla morada en cubos
4 dientes de ajo desmenuzados
2 cucharadas de aceite de oliva
1 kg de carne molida de res 80% de carne 20% de grasa
2 cucharadas de oregano
2 cucharadas de albahaca
1/2 cucharada de paprika
1/2 cucharada de curcuma
1/2 cucharadita de sal de grano
1 taza de aceitunas negras deshuesadas y rebanadas
1 taza de queso manchego o gouda rallado
1 taza de queso mozzarella rallado
1 lata de salsa o pure de tomate

Precalienta el horno a 180C

En una olla grande a fuego medio-bajo saltea la cebolla y el ajo en el aceite de oliva durante 3 minutos. Agregar la carne molida y freír, mezclar junto el oregano, la paprika, curcuma, pimienta y sal. Incorporar la salsa de tomate

En un refractario colocar una cama de calabazas o berenjenas y verter una capa gruesa de carne, agregar los quesos y crear un nuevo piso con las calabazas. Repetir el proceso.

Cubrir bien y hornear durante 30 minutos

Las porciones sobrantes guardarlas al vacío en el refrigerador y calentar en horno de microondas durante 1 min.

Plan de control de **Peso**



Dieta cetogenica

Semana 3

Brownies cetogenicos / Postres

1/2 taza de harina de almendras

1/4 de taza de cacao en polvo o chocolate amargo con 80% cacao y 20% de azúcar

1/2 cucharada de polvo para hornear

50g de chocolate amargo sin azúcar

1/2 taza de aceite de coco

1/2 taza de fruta del monje

3 huevos

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

Precalentar el horno a 180C

Forra con papel antiadherente un refractario de 20x20 o moldes para hornear

En 1 tazón mediano mezcla la harina, cacao y polvo para hornear

En baño maria u horno de microondas, derretir el chocolate y el aceite de coco. Batir hasta que desaparezcan los grumos. En microondas, calentar en intervalos de 30 segundos, retirar, batir y repetir

En 1 tazón aparte batir vigorosamente el edulcorante, huevos y vainilla. Agregar la mezcla de chocolate y continuar batiendo. Verter la mezcla de harina y formar una masa.

Vaciar en el refractario y hornear por 20 minutos. Retirar, enfriar y guardar en el refrigerador

Plan de control de **Peso**



Compra semanal

Semana 3

Leche de coco o almendras
Aceite de coco
Crema de almendras
Cacao en polvo
Colágeno en polvo (opcional)
Cebolla morada
Carne molida de res (80% carne, 20% grasa)
Queso cheddar, gouda, manchego o mozzarella
Paprika
Cúrcuma
Sal de grano
Pimienta
Hojas de lechuga
Aceite de aguacate o de oliva
Ajo
Espinacas
Jugo de limón
Brócoli
Nata
Caldo de verduras o de pollo

Calabazas o berenjenas
Orégano
Albahaca
Aceitunas negras deshuesadas
Salsa o puré de tomate
Harina de almendras
Chocolate amargo (80% cacao, 20% azúcar)
Polvo para hornear
Fruta del monje
Huevos
Extracto de vainilla

Plan de control de **Peso**



Dieta cetogenica

Semana 4

Smoothie probiotico de Kefir

1 taza de kefir (de leche de coco o de cabra)
1 cucharada de colageno en polvo (opcional)
1/2 aguacate congelado o espinacas frescas
1 cucharada de crema de nueces o almendras

Pon todos los ingredientes en una licuadora a alta velocidad y mezcla hasta que desaparezcan los grumos



Plan de control de **Peso**



Dieta cetogenica

Semana 4

Rollos de Lechuga con ensalada de pollo

Pollo deshebrado

2 tallos de apio

1/2 taza de mayonesa de aguacate keto

1/2 taza de almendras picadas

2 cucharadas de vinagre

1/4 de cucharadita de sal de grano

1/4 de cucharadita de pimienta

Hojas de lechuga

1 aguacate en cubos

2 rodajas de jitomate

Deshebrar el pollo y en un bowl mezclarlo con la mayonesa, almendras, vinagre, apios. Mezclar bien y colocar sobre las hojas de lechuga, encima colocar a forma de decoración los cubos de aguacate y las rodajas de jitomate



Plan de control de **Peso**



Dieta cetogenica

Semana 4

Pimientos rellenos

1 cucharada de mantequilla Ghee

2 pimientos

150g de carne molida de res 80% carne 20% grasa}

Queso Gouda o Manchego

1/4 de cucharadita de paprika

1/4 de cucharadita de cúrcuma

Sal de grano

Pimienta

Precalentar el horno a 180C

Mezclar la carne junto con la paprika, la curcuma, sal y pimienta. Freír en una sartén junto a la mantequilla Ghee y reposar.

Dividir a la mitad los pimientos y retirar el relleno. Colocarlos sobre una charola para hornear. Distribuir la carne en los pimientos y colocar el queso. Hornear durante 10-20 minutos



Plan de control de **Peso**



Dieta cetogenica

Semana 4

Pimientos rellenos

1 cucharada de mantequilla Ghee
2 pimientos
150g de carne molida de res 80% carne 20% grasa}
Queso Gouda o Manchego
1/4 de cucharadita de paprika
1/4 de cucharadita de cúrcuma
Sal de grano

Precalentar el horno a 180C

Mezclar la carne junto con la paprika, la curcuma, sal y pimienta. Freír en una sartén junto a la mantequilla Ghee y reposar.

Dividir a la mitad los pimientos y retirar el relleno. Colocarlos sobre una charola para hornear. Distribuir la carne en los pimientos y colocar el queso. Hornear durante 10-20 minutos

Plan de control de **Peso**



Dieta cetogenica

Semana 4

Pay de queso cetogenico / Postres

Pasta

1 1/2 taza de harina de almendras
1 sobre de estevia o fruta del monje
5 cucharadas de mantequilla Ghee derretida
1 cucharadita de extracto de vainilla

Relleno

680g de queso crema ablandado
1 cucharada de estevia o fruta del monje
1/2 taza de crema de coco
2 huevos
1 cucharadita de ralladura de limón

Cubierta de arándanos (opcional)

1 taza de arándanos
Estevia o fruta del monje

Precalentar el horno a 180C

En 1 tazón pequeño, mezclar los ingredientes de la pasta. Aplicar al fondo de un molde para hornear y calentar por 10 minutos. Retirar y dejar enfriar

Reducir la temperatura del horno a 150C

Para el relleno, mezclar en un tazón mediano el queso y el edulcorante. Añadir despacio la crema de coco hasta incorporar por completo. Añadir uno por uno los huevos mientras bates, agregar la ralladura de limón.

Verter la mezcla en el molde sobre la pasta. Hornear por 1 hora.

Retirar, dejar enfriar y guardar en el refrigerador.

Para la cubierta de arándanos, calentar en una cazuela a fuego lento los arándanos y el edulcorante y machacar ligeramente. Retirar y verter sobre el pay.

Plan de control de **Peso**



Compra semanal

Semana 4

Leche de coco o almendras
Kéfir (de leche de coco o de cabra)
Colágeno en polvo (opcional)
Aguacate (fresco, congelado o en cubos)
Espinacas frescas
Crema de nueces o almendras
Filetes de res
Romero
Aceite de olivo
Cebolla en polvo
Cúrcuma
Queso Gouda o Manchego
Sal de grano
Pimienta
Brócoli
Mantequilla Ghee
Pollo deshebrado
Apio
Mayonesa de aguacate keto
Almendras picadas
Vinagre
Hojas de lechuga
Jitomate
Pimientos

Carne molida de res (80% carne, 20% grasa)
Paprika
Harina de almendras
Estevia o fruta del monje
Extracto de vainilla
Queso crema
Crema de coco
Huevos
Ralladura de limón
Arándanos

Plan de control de **Peso**



Complementos

Medicamentos y naturistas adicionales

1. Cetonas exogenas.

Sirven para conseguir el estado de cetosis antes de las 12 horas y para evitar la gripe cetonica producto de la deplecion de las reservas de glucosa que indica el inicio de la cetosis

2. Proteinas

Cualquier tipo de proteina esta bien, siempre y cuando no sea proteina whey o con lacteos, ya que contienen una cantidad considerable de glucosa, rompiendo el estado de cetosis. En todo caso, la proteina animal que obtienes de esta dieta es suficiente para el crecimiento muscular

3. Vitaminas y minerales

Nuevamente, todas las vitaminas y minerales que requieres los obtienes de esta dieta, no obstante, si quieres consumirlos esta bien, con 1 tableta al día es suficiente

4. Agua

No olvides que lo mas importante es la ingesta de agua, siempre debes cargar con al menos 1 lt de agua simple, si requieres sabor puedes edulcorar con fruta del monje o stevia. Recuerda no consumir jugos ni agua de frutas por la cantidad de azucar que tiene

Plan de control de **Peso**



Medicamento homeopatico

Como usarlo

Te enseño rapidamente como usar el medicamento homeopatico. Recuerda que la formulacion que te di se emplea 1 vez por dia y se mezclan 12 gotas en un vaso de agua con la cantidad de agua equivalente a un sorbo.



12 gotas de medicamento

Diluidas en 1 vaso de agua



Nvl de agua

1 sorbo



Al ingerir, pasar el sorbo de agua por debajo de la lengua

Plan de control de **Peso**



Seguimiento

Tienes dudas?

Mandame un mensaje por whatsapp. Intentaré responder lo más pronto posible, te pido un poco de paciencia, podría estar en consulta con otro paciente

Recuerda que...

Cada semana recibirás un mensaje por whatsapp de mi parte, te pido te tomes unos 5 minutos para comunicarme cualquier cosa que durante la semana te llame la atención del tratamiento

No olvides...

Mandarme fotografías semanales de tu peso, glucosa y tensión arterial (si así lo amerita)

Puedes comer la cantidad de alimentos de la dieta que gustes y mandes, recuerda que estos alimentos son bajos o nulos en carbohidratos y no romperán el estado de cetosis

Animo

Se que cuesta mucho trabajo realizar cambios en el estilo de vida, yo personalmente he hecho este plan para adelgazar durante 4 meses y entiendo que las tentaciones están a la orden del día. No obstante, si logras resistir te garantizo que estarás 1 paso más cerca de lograr tu objetivo

Plan de control de **Peso**

