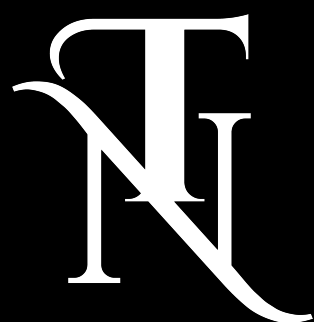




GUÍA PRÁCTICA · TENDENCIAS NEREMI

Keto con cabeza

Lista de compra mediterránea

Empieza sin caer en extremos: aceite de oliva, pescado, huevos, verduras y alimentos reales para una Keto más amable.

www.tendenciasneremi.com

Comer Keto no debería significar llenar la nevera de bacon, nata, queso y productos “sin azúcar”. Una dieta Keto mejor planteada puede tener una base más mediterránea, más realista y más amable: aceite de oliva, pescado, huevos, aguacate, frutos secos naturales, semillas, verduras bajas en carbohidratos y alimentos frescos.

Esta guía no es una dieta cerrada ni un menú personalizado. Es una lista de apoyo para organizar tu compra, entender qué alimentos encajan mejor en una Keto con cabeza y evitar los errores más frecuentes al empezar.

1. Antes de empezar: qué significa hacer Keto con cabeza

La dieta Keto, o dieta cetogénica, es una alimentación muy baja en hidratos de carbono, moderada en proteína y más alta en grasa. Su objetivo es favorecer la **cetosis nutricional**, un estado en el que el cuerpo produce cuerpos cetónicos y los utiliza como fuente de energía.

Pero aquí viene lo importante: **Keto no es comer grasa sin límite**. Tampoco es una dieta obligatoria para comer mejor. Puedes mejorar mucho tu alimentación reduciendo azúcar, ultraprocesados y harinas refinadas sin necesidad de hacer una Keto estricta.

En Tendencias NereMi hablamos de **Keto con cabeza** cuando la dieta prioriza alimentos reales, usa aceite de oliva como grasa principal, incluye verduras bajas en carbohidratos, cuida la fibra y la hidratación, evita abusar de embutidos y carnes procesadas, no promete milagros, se adapta al contexto de cada persona y no se convierte en una cárcel alimentaria.

2. Lista de compra Keto mediterránea

2.1. Verduras bajas en carbohidratos

Añade variedad. No todo en Keto tiene que ser huevo, aguacate y queso.

- Espinacas
- Acelgas
- Rúcula
- Canónigos
- Lechuga
- Pepino
- Calabacín
- Berenjena
- Brócoli
- Coliflor
- Setas
- Champiñones

- Espárragos
- Apio
- Repollo
- Pimiento (cantidad adaptada)
- Tomate (moderado)
- Judías verdes (si encajan)

Idea práctica: elige 4 verduras para cocinar y 2 para ensaladas. Así evitas comprar “verde de postureo” que luego acaba triste en el cajón de la nevera.

2.2. Proteínas de calidad

La dieta Keto no debería ser solo grasa. La proteína ayuda a la saciedad, al mantenimiento de la masa muscular y a montar platos más completos.

- | | |
|----------------------------|--|
| • Huevos | • Bonito |
| • Salmón | • Marisco |
| • Sardinas | • Pollo |
| • Caballa | • Pavo |
| • Boquerones | • Carne fresca no procesada |
| • Merluza | • Yogur natural sin azúcar (si encaja) |
| • Bacalao | • Kéfir natural sin azúcar (si encaja) |
| • Atún (natural o en AOVE) | • Queso fresco o curado (moderación) |

Mejor priorizar pescado azul, huevos, aves y carnes frescas. Los embutidos pueden parecer cómodos, pero no deberían ser la base de una Keto saludable.

2.3. Grasas saludables

La grasa es importante en Keto, pero la calidad importa mucho.

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| • Aceite de oliva virgen extra | • Pistachos naturales |
| • Aguacate | • Semillas de chía |
| • Aceitunas | • Semillas de lino molidas |
| • Nueces naturales | • Semillas de calabaza |
| • Almendras naturales | • Semillas de sésamo |
| • Avellanas naturales | |

Usa con prudencia: mantequilla, nata, quesos grasos, mayonesas comerciales y salsas preparadas. No se trata de prohibirlo todo, sino de no convertir las grasas saturadas y los procesados en el centro del plato.

2.4. Conservas útiles

Las conservas buenas pueden salvarte una comida rápida sin caer en ultraprocesados.

- Sardinas en AOVE
- Caballa en AOVE
- Atún (natural o en AOVE)
- Bonito
- Mejillones al natural o escabeche sencillo
- Aceitunas
- Pepinillos sin azúcar añadido
- Alcachofas (revisando etiqueta)
- Espárragos

Revisa siempre la etiqueta. Mejor pocos ingredientes, sin azúcar añadido y sin salsas raras.

2.5. Lácteos, si encajan

Los lácteos no son obligatorios. Algunas personas los toleran bien y otras no.

- Yogur natural sin azúcar
- Kéfir natural sin azúcar
- Queso fresco
- Requesón (si encaja)
- Queso curado (moderado)

Conviene limitar: postres lácteos “sin azúcar”, yogures de sabores, yogures proteicos muy edulcorados, nata como base diaria y queso en exceso. Que algo sea bajo en carbohidratos no significa que sea ideal a todas horas.

2.6. Bebidas

La bebida principal debería ser el agua.

- Agua
- Agua con gas (si te ayuda)
- Infusiones sin azúcar
- Café solo o con poca leche compatible
- Caldo casero sin azúcar añadido

Evita o reduce: refrescos azucarados, zumos, bebidas energéticas, alcohol frecuente, batidos “keto” comerciales y bebidas detox. El agua sigue siendo la reina de la casa.

2.7. Condimentos y especias

Los condimentos ayudan a que comer saludable no sepa a castigo.

- Sal (moderación)
- Pimienta
- Orégano
- Romero
- Tomillo
- Perejil
- Ajo
- Cebolla (poca, si encaja)
- Cúrcuma
- Jengibre
- Canela
- Pimentón
- Vinagre
- Limón (moderado)
- Mostaza sin azúcar

Vigila: salsas industriales, ketchup, salsas “light”, aliños preparados y mezclas con azúcar añadido. Una vinagreta sencilla con AOVE, vinagre, hierbas y un poco de mostaza suele ser más interesante que muchas salsas de bote.

3. Alimentos que suelen limitarse en Keto

En una dieta Keto estricta se suelen reducir mucho los alimentos ricos en hidratos de carbono.

- Pan
- Pasta
- Arroz
- Cereales
- Harinas
- Azúcar
- Bollería
- Galletas
- Dulces
- Refrescos
- Zumos
- Patata
- Boniato
- Legumbres (raciones habituales)
- Frutas dulces
- Cereales integrales
- Snacks salados
- Postres “sin azúcar” ultraprocesados

Importante: que algo no encaje en Keto estricta no significa que sea malo. Las legumbres, la fruta entera o los cereales integrales pueden formar parte de una alimentación saludable en otros enfoques. Keto los limita por estrategia, no porque sean enemigos.

4. Productos “keto” que conviene mirar con lupa

No todo lo que pone “keto” en la etiqueta merece entrar en tu cesta.

- Barritas keto
- Galletas keto
- Panes keto industriales
- Postres keto
- Bombones sin azúcar
- Cremas dulces con edulcorantes
- Snacks bajos en carbohidratos
- Salsas comerciales
- Preparados para tortitas o bizcochos keto
- Listas de ingredientes larguísimas

¿Esto me ayuda a comer mejor o solo me permite seguir comiendo ultraprocesados con otra etiqueta?

Si la respuesta es la segunda, mejor dejarlo en la estantería.

5. Compra básica para 3 días

Si estás empezando y no quieres complicarte, esta compra te puede servir como base orientativa.

Proteínas

- 6 huevos
- 2 lomos de salmón o pescado azul
- 2 filetes de merluza o pescado blanco
- 1 pechuga de pollo o pavo
- 2 latas de sardinas o atún en AOVE

Verduras

- 1 bolsa de espinacas
- 2 calabacines
- 1 brócoli
- 1 pepino
- 1 bandeja de champiñones
- 1 bolsa de rúcula o canónigos

Grasas saludables

- Aceite de oliva virgen extra
- 2 aguacates
- 1 bote de aceitunas
- 1 bolsa de nueces naturales
- Semillas de chía o lino

Extras útiles

- Yogur natural sin azúcar (si encaja)
- Infusiones
- Mostaza sin azúcar añadido
- Limón
- Especias

6. Ideas sencillas de comidas Keto mediterráneas

Estas ideas son orientativas. No son un menú personalizado.

Desayunos

- Tortilla de espinacas con AOVE
- Huevos revueltos con champiñones
- Aguacate con huevo cocido
- Yogur natural sin azúcar con nueces y chía (si encaja)
- Tortilla francesa con rúcula

Comidas

- Salmón a la plancha con ensalada de rúcula, pepino, aguacate y nueces
- Pollo al horno con calabacín y setas
- Ensalada de atún, huevo, aceitunas, lechuga y pepino
- Pavo con brócoli salteado
- Merluza al horno con espárragos

Cenas

- Crema de calabacín sin patata con huevo cocido

- Tortilla de calabacín con ensalada verde
- Pescado blanco con espárragos
- Ensalada templada de pollo y aguacate
- Champiñones salteados con huevos

Snacks opcionales

- Aceitunas
- Huevo cocido
- Puñado pequeño de nueces
- Pepino con guacamole
- Sardinas en conserva

No hace falta picar si no tienes hambre. El snack es una opción, no una obligación.

7. Mini batch cooking Keto para empezar

Dedica una hora a preparar bases y la semana se vuelve bastante más llevadera.

Cocina 2 proteínas

- Huevos cocidos
- Pollo al horno o pescado preparado para 1-2 comidas

Prepara 3 verduras

- Brócoli al vapor o salteado
- Calabacín a la plancha
- Ensalada verde lavada y lista

Deja 2 grasas saludables preparadas

- Vinagreta de AOVE, vinagre y hierbas
- Guacamole sencillo o aguacate listo para usar

Ten un plan B

- Conservas de sardinas, atún o caballa
- Aceitunas
- Huevos
- Frutos secos naturales
- Verduras congeladas bajas en carbohidratos

Planificar no es vivir a dieta. Es quitarle trabajo al cerebro cuando llega el cansancio.

8. Errores frecuentes al hacer la compra Keto

Error 1: comprar solo grasa

Si tu cesta parece una colección de queso, bacon, nata y mantequilla, falta equilibrio. Añade verduras, pescado, huevos, frutos secos naturales y aceite de oliva.

Error 2: olvidar la fibra

Sin verduras, semillas y frutos secos naturales, es fácil que aparezca estreñimiento. La fibra también cuenta en Keto.

Error 3: abusar de productos “sin azúcar”

Muchos productos sin azúcar siguen siendo ultraprocesados. Pueden mantener el deseo constante de dulce y no siempre aportan calidad.

Error 4: comprar sin menú

Una compra sin plan suele acabar en improvisación. Antes de comprar, decide al menos 3 comidas y 3 cenas.

Error 5: pensar que todo lo bajo en carbohidratos es saludable

Un producto puede ser bajo en hidratos y seguir siendo poco interesante. Mira ingredientes, no solo macros.

Error 6: no revisar tu contexto de salud

Si tienes medicación, diabetes, colesterol LDL elevado, enfermedad renal, enfermedad hepática, embarazo, lactancia o antecedentes de trastornos de la conducta alimentaria, no empieces Keto por tu cuenta.

9. Checklist rápida antes de pagar

Antes de pasar por caja, revisa:

- ☐ ¿Llevo al menos 4 verduras bajas en carbohidratos?
- ☐ ¿Tengo proteína suficiente para varios días?
- ☐ ¿La grasa principal será aceite de oliva?
- ☐ ¿He comprado pescado o conservas de pescado?

- ☐ ¿Tengo opciones rápidas para días cansados?
- ☐ ¿He evitado llenar la cesta de productos “keto” industriales?
- ☐ ¿Tengo agua, infusiones o bebidas sin azúcar?
- ☐ ¿Mi compra parece comida real o un escaparate de etiquetas?

Si tu cesta tiene color, alimentos frescos y pocos paquetes con promesas, vas por mejor camino.

10. Plantilla de lista de compra semanal

Imprime esta página y marca lo que necesites cada semana.

Verduras

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ Espinacas | ☐ Brócoli |
| ☐ Rúcula | ☐ Coliflor |
| ☐ Canónigos | ☐ Setas |
| ☐ Lechuga | ☐ Espárragos |
| ☐ Pepino | ☐ Apio |
| ☐ Calabacín | ☐ Pimiento |
| ☐ Berenjena | ☐ Tomate moderado |

Proteínas

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ☐ Huevos | ☐ Atún |
| ☐ Salmón | ☐ Pollo |
| ☐ Sardinas | ☐ Pavo |
| ☐ Caballa | ☐ Carne fresca no procesada |
| ☐ Merluza | ☐ Marisco |
| ☐ Bacalao | ☐ Yogur natural sin azúcar |

Grasas saludables

- | | |
|---|---|
| ☐ Aceite de oliva virgen extra | ☐ Avellanas naturales |
| ☐ Aguacate | ☐ Semillas de chía |
| ☐ Aceitunas | ☐ Semillas de lino |
| ☐ Nueces naturales | ☐ Semillas de calabaza |
| ☐ Almendras naturales | |

Conservas útiles

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ☐ Sardinas en AOVE | ☐ Espárragos |
| ☐ Caballa en AOVE | ☐ Alcachofas |
| ☐ Atún natural o en AOVE | ☐ Aceitunas |
| ☐ Mejillones sencillos | |

Condimentos

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ☐ Pimienta | ☐ Jengibre |
| ☐ Orégano | ☐ Canela |
| ☐ Romero | ☐ Vinagre |
| ☐ Tomillo | ☐ Limón |
| ☐ Perejil | ☐ Mostaza sin azúcar añadido |
| ☐ Cúrcuma | |

Bebidas

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ Agua | ☐ Café |
| ☐ Agua con gas | ☐ Caldo sencillo sin azúcar añadido |
| ☐ Infusiones | |

11. Frase para recordar

Keto con cabeza no es quitar hidratos y compensarlo con cualquier grasa. Es construir un plato más consciente, con alimentos reales, buena planificación y respeto por tu contexto.

AVISO RESPONSABLE

Este contenido es informativo y no sustituye la valoración de un profesional sanitario o dietista-nutricionista. Si tienes diabetes, enfermedad renal, enfermedad hepática, enfermedad cardiovascular, colesterol LDL elevado, tomas medicación, estás embarazada, das lactancia, tienes antecedentes de trastornos de la conducta alimentaria o una condición médica diagnosticada, consulta con un profesional cualificado antes de iniciar una dieta Keto o cualquier cambio importante en tu alimentación.



Empieza por mejorar tu compra

Descarga esta lista, úsala como apoyo y no como una dieta cerrada.

Construye platos sencillos y observa cómo te sientes. Para seguir aprendiendo, lee la guía completa: "Dieta Keto: guía completa para entenderla, hacerla mejor y evitar errores".

www.tendenciasneremi.com