

## ¿Qué son los bajos carbohidratos?

**Una dieta baja en carbohidratos limita los carbohidratos, que se encuentran principalmente en alimentos azucarados, pasta, maíz, arroz y pan.**

También implica comer menos carbohidratos y una mayor proporción de grasa. A esto también se le puede llamar dieta baja en carbohidratos y alta en grasas o dieta cetogénica.

Durante décadas, nos han dicho que la grasa es perjudicial para la salud. Al mismo tiempo, los productos "dietéticos" bajos en grasa, a menudo repletos de azúcar, han inundado las estanterías de los supermercados. Esto ha sido un gran error, que coincidió con el inicio de la epidemia de obesidad.

Hay estudios que demuestran que no hay razón para temer las grasas naturales. La grasa es buena para ti. En una dieta baja en carbohidratos, se minimiza el consumo de azúcar y almidones. Puedes comer otros alimentos deliciosos y aun así perder peso.

¿Cómo funciona? Al evitar el azúcar y los almidones, la glucosa sanguínea se estabiliza y los niveles de insulina, la hormona de almacenamiento de grasa, caen. Esto aumenta la quema de grasa y te hace sentirte más saciado, lo que reduce la ingesta de alimentos y causa pérdida de peso.



## ¿Quieres saber más?

En [dietdoctor.com/es](http://dietdoctor.com/es) encontrarás todo lo que necesitas para que la dieta baja en carbohidratos o cetogénica sea sencilla. Con un solo clic tendrás acceso a más de 600 recetas, guías prácticas, historias de éxito inspiradoras y videos. El sitio también está disponible en inglés y sueco.

### Membresía

Por motivos de credibilidad, Diet Doctor no acepta dinero de la industria, de publicidad ni vende productos. Diet Doctor está fundado en su totalidad por sus miembros.

Además de hacernos posible ayudar a cientos de miles de personas a mejorar su salud, nuestros miembros también tienen acceso a materiales exclusivos y prácticas herramientas. Entre otras cosas, son populares la herramienta de planificación semanal de comidas, cientos de videos y cursos.

### Mes de prueba gratuito

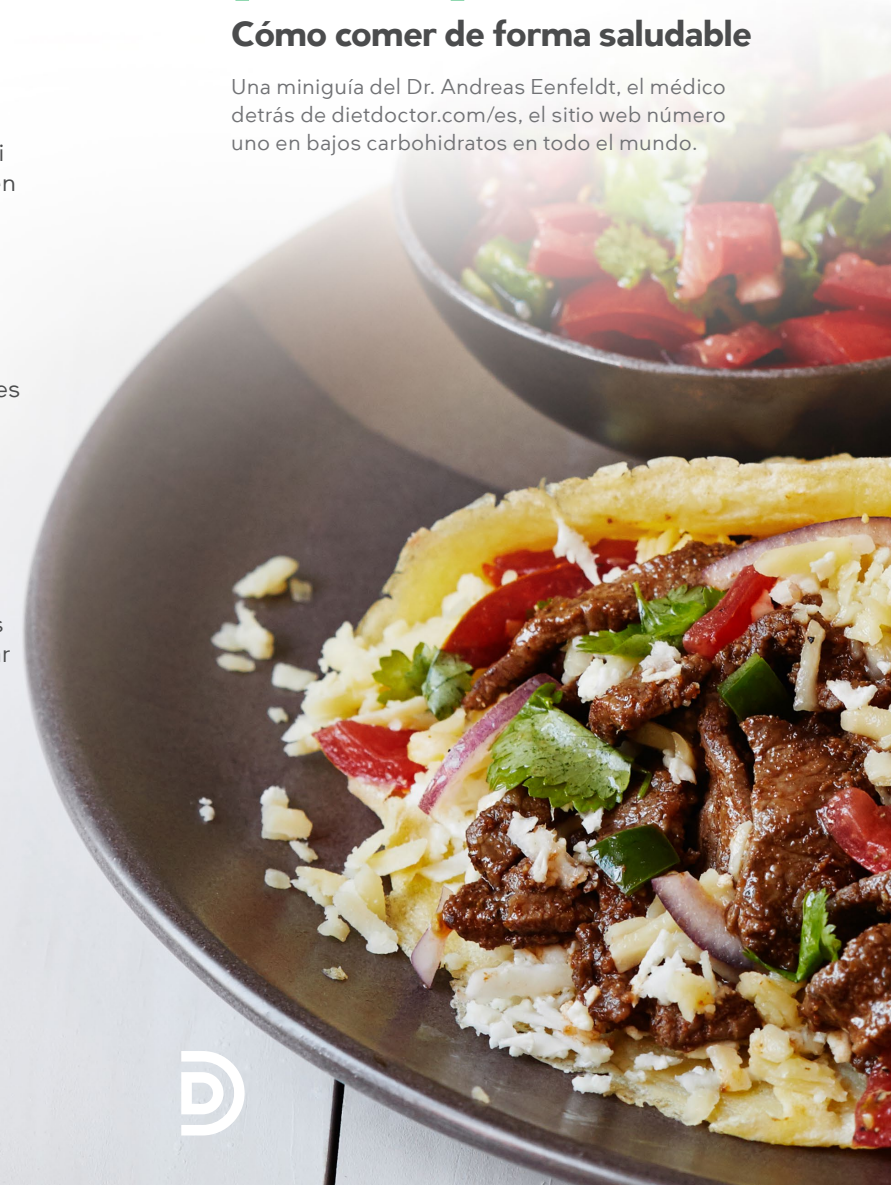
Conviértete en miembro hoy mismo en [www.dietdoctor.com/es/nuevo-miembro](http://www.dietdoctor.com/es/nuevo-miembro). Puedes cancelar la suscripción dentro de los 30 días y no tendrás que pagar nada. Puedes cancelar por internet en cualquier momento.

 **Diet Doctor**  
[dietdoctor.com/es](http://dietdoctor.com/es)

## Bajo en carbohidratos para principiantes

### Cómo comer de forma saludable

Una miniguía del Dr. Andreas Eenfeldt, el médico detrás de [dietdoctor.com/es](http://dietdoctor.com/es), el sitio web número uno en bajos carbohidratos en todo el mundo.





¡En [dietdoctor.com/es/guias](https://dietdoctor.com/es/guias) tienes todas nuestras prácticas guías!

## Proteína

**Carne:** Res, cerdo, cordero, carne de caza y pollo. La grasa es útil, así como la piel del pollo. Si es posible, orgánica y alimentada con pasto.

**Pescado y marisco:** De todos los tipos. Si es posible, pescado graso como salmón, caballa o arenque.

**Huevos:** De todos los tipos. Si es posible, orgánicos.

## Grasa natural

Usar mantequilla y crema para cocinar puede hacer que la comida sepa mejor y que quedes más saciado. Prueba la salsa bearnesa o holandesa, comprueba los ingredientes o hazla tú mismo. La grasa de coco, el aceite de aguacate o el de oliva también son buenas opciones.

## ¿Tienes diabetes?

Una vez que empieces a comer bajo en carbohidratos, es posible que tengas que reducir cualquier dosis de insulina, y mucho. Has de comprobar tu nivel de glucosa en sangre frecuentemente al empezar esta dieta y adaptar (reducir) tu medicación. Esto idealmente ha de hacerse con la ayuda de un médico bien informado.

## Verduras

Coles, espárragos, calabacines, berenjena, aceitunas, espinacas, setas, pepino, lechuga, pimientos, tomates, etc.

## Productos lácteos

Escoge siempre opciones con grasa, como mantequilla real, crema (40 % grasa), crema agría y quesos. Cuidado con la leche normal, semidescremada y descremada, tienen mucho azúcar lácteo. Evita productos saborizados, azucarados y bajos en grasa.

## Frutos secos y bayas

Frutos secos bajos en carbohidratos como nueces de brasil, macadamia y almendras. Bayas como frambuesas, fresas y arándanos están bien con moderación para la mayoría. Muy buenas con crema. Reducir para perder peso.

## Bebidas cotidianas

**Agua:** Mineral o con gas. Añade una rodaja de limón o lima.

**Café y té:** Puedes añadirle un poco de leche o crema. ¿Hambre entre comidas? Pruébalo con una cucharada de mantequilla sin sal o aceite de coco.

## Azúcar

Gaseosas, dulces, jugos, bebidas deportivas, chocolate, pasteles, panes, pastas, helados y cereales de desayuno. También evita edulcorantes artificiales: a menudo hacen que los antojos de azúcar no desaparezcan.

## Almidón

Pan, pasta, arroz, papas, papas fritas, tortillas, maíz, papas de bolsa, avena, granola, etc. Se pueden comer moderadamente verduras de raíz si no eres muy estricto restringiendo carbohidratos.

## Margarina

Imitación industrial de mantequilla con grasas omega-6 muy altas de forma no natural y aditivos. Sin beneficios para la salud y sabe mal.

## Cerveza

Pan líquido. Lleno de carbohidratos de absorción rápida.

## Fruta

Contiene mucho azúcar, cómela como una forma natural de dulces. Las secas tienen más carbohidratos. El coco, los cítricos y el melón tienen menos que, p. ej. el plátano o las uvas.

## Para ocasiones especiales

Puedes decidir cuándo es el momento correcto. Ten en cuenta que la pérdida de peso puede ralentizarse un poco.

**Alcohol:** Vino seco (tinto normal o blanco seco), champán, whisky, coñac, vodka y cócteles sin azúcar.

**Chocolate negro:** Más de 70 % de cacao, mejor solo un poco.