

El Doctor de la Alimentación

BUENA COMIDA para tu SALUD



LCHF para principiantes

Actualizado el 03/01/2013

LCHF (*Low Carb, High Fat*)

Bajo en Carbohidratos, Alto en Grasas

¿Eres principiante en la dieta LCHF? ¿Quieres mejorar tu salud y tu peso comiendo alimentos de verdad y sin pasar hambre?

Entonces esta página es para ti.



Contenido

1. Introducción
2. Consejos alimenticios (en 20 idiomas)
3. Teoría
4. Sugerencias y recetas
5. [Cookbooks and more](#)
6. [Frequently asked questions](#)

Introducción

LCHF es la sigla en inglés de *Low Carb, High Fat*. O sea, una dieta con pocos carbohidratos y una proporción más alta de grasas. ¿Te suena complicado? No te preocupes, también puedes llamarla el método del placer. Porque de hecho puedes comer comida sabrosa hasta sentirte satisfecho y, aun así, bajar de peso.

Ha sido muy debatida en los últimos años, pero actualmente la dieta baja en carbohidratos está aprobada por la Dirección Nacional de Sanidad y Bienestar Social de Suecia para el tratamiento del sobre peso y de la diabetes tipo 2. Cada vez más [estudios científicos muestran que la dieta LCHF es la que tiene mejor efecto tanto para bajar de peso como para el control de la glucosa \(azúcar\) en sangre](#). El número de médicos y catedráticos que la promueven aumenta continuamente.

Cómo hacer - lo básico

- **Come preferentemente:** carne, pescado, huevos, verduras que crecen sobre la superficie de la tierra y grasas naturales (p. ej. mantequilla, aceite de oliva, etc.).
- **Evita especialmente:** los azúcares y los alimentos ricos en almidones (féculas) como el pan, la pasta, el arroz y las patatas; evita también en lo posible las partes subterráneas comestibles de las plantas, o sea, las llamadas verduras de raíz (tubérculos, raíces comestibles), que también son alimentos más ricos en almidones/féculas.

Come cuando tengas hambre y no más que hasta sentirte suficientemente satisfecho. Así de sencillo. O sea que no tienes por qué contar las calorías o pesar la comida. Y olvídate de todos los productos *light* de la industria alimenticia, de los alimentos con baja grasa o del símbolo del ojo de cerradura y cosas similares.



Hay fuertes argumentos científicos que explican el buen funcionamiento de la dieta LCHF. Al evitar los azúcares y los alimentos ricos en almidones (féculas) el nivel de tu glucosa en sangre se estabiliza y los niveles de insulina (hormona que hace que almacenes grasa en el cuerpo) descienden. Y entonces aumentas la combustión de las reservas de grasas y te sientes sin hambre más tiempo.

ADVERTENCIA para diabéticos

- *Los carbohidratos elevan la glucosa en sangre. Al comer menos carbohidratos, disminuye normalmente la necesidad de medicamentos para la diabetes. Si entonces uno sigue inyectando la misma dosis de insulina, ello puede dar una caída excesiva de la glucosa en sangre (hipoglucemia). También hay tabletas para la diabetes que pueden acarrear cierto riesgo de hipoglucemia, pero no es el caso de la metformina. Es importante que al comienzo de la dieta LCHF tengas la precaución de medirte frecuentemente la glucosa en sangre y adaptes (disminuyas) las dosis de tu medicación cuando se vea necesario, si es posible bajo la supervisión de la enfermera especialista o del médico. Las personas sanas y aquellas cuyo tratamiento para la diabetes sólo sea la metformina y/o el cambio de alimentación y el ejercicio no corren riesgo de hipoglucemia.*

Consejos alimenticios

Come preferentemente los siguientes alimentos

- **Carnes.** Cualquier tipo: vacuna, porcina, de pollo o producto de la cacería. Las vetas y los bordes de grasa de la carne y la piel del pollo son alimentos sanos. Si puedes, elige preferentemente carnes ecológicas (orgánicas) y de libre pastoreo.
- **Pescados y mariscos.** Cualquier tipo; de preferencia los pescados grasos (pescados azules) como salmón, trucha, caballa, jurel, arenque, sardina, atún. Evita los rebozados (a la milanesa, empanados, empanizados).
- **Huevos.** Preparados de cualquier manera: cocidos (duros), fritos, tortilla francesa (omelet), etc. Preferentemente ecológicos.
- **Grasas naturales y salsas grasas.** Emplea de preferencia mantequilla y nata (crema doble) en la preparación de las comidas, de esa manera es más sabroso y quedarás más satisfecho. También hay buenas alternativas vegetales, como los aceites de coco, de oliva y de colza (canola, raps). Las salsas bearnesa y holandesa las puedes hacer tú mismo, pero si las compras debes controlar bien la declaración de ingredientes.
- **Verduras que crecen sobre la superficie de la tierra.** Todas las variedades de coles (p. ej. coliflor, brócoli, repollo blanco, col de Bruselas), espárrago, calabacines (zapallito, squash, zucchini, etc.), berenjena, aceituna, espinaca, hongos, pepino, lechuga, aguacate (palta), cebolla, morrón (ají, pimiento), tomate, etc.

● **Productos lácteos.** Elige siempre la alternativa de mayor contenido graso: verdadera mantequilla (o mezclas de mantequilla con aceite de colza como el *Bregott* sueco), nata (crema doble) de alto contenido graso (40%), crème fraîche, quesos grasos, yogur graso (griego o turco). Pero ten cuidado con la leche común y con el *filmjölk* sueco, que contienen mucha lactosa (que es un tipo de azúcar), evítalos. Evita también todas las variantes sazonadas, endulzadas o desnatadas.

● **Frutos secos de cáscara dura.** Nueces, avellanas, almendras, castañas, semillas de sésamo (ajonjolí), semillas de girasol, etc.; buenos como snacks frente a la televisión, pero en cantidades moderadas.

● **Frutas del bosque.** Moras, fresas, frambuesas, grosellas, arándanos, etc. en cantidades moderadas, siempre y cuando no seas superrestrictivo o supersensible. Muy buenas con nata (crema doble) batida.



*Controla la información nutricional de los productos en la tienda de comestibles.
Guía sencilla y básica para el principiante: máximo 5 gramos de carbohidratos por 100 gramos de alimento.*



Evita al máximo posible

● **Azúcar.** Es lo peor de todo. P. ej.: refrescos, dulces (caramelos y otras golosinas), zumos, bebidas deportivas, chocolate, galletitas, bollos, bizcochos, helados, cereal para desayuno (copos, mueslis/muslis comerciales). Trata de evitar también los edulcorantes sintéticos.

● **Almidón/fécula.** P. ej.: pan, pasta, arroz, patatas, papas fritas, papitas chips, gachas (*porridge*, papilla de cereales cocidos con leche), gofio, granola, etc. Los «productos integrales» como p. ej. el pan negro (pan integral), la pasta integral, los cereales integrales y el arroz integral, son sólo menos malos. También evita en lo posible las verduras de raíz (tubérculos, raíces comestibles), o sea, las partes subterráneas comestibles de las plantas como el nabo, el colinabo (nabicol), la remolacha (betarraga), la mandioca (yuca, casava), el boniato (batata, camote), etc., etc. Pero si no eres demasiado estricto respecto a los carbohidratos, p. ej. porque ya has llegado a tu meta de peso y salud, puedes comer cantidades moderadas de verduras de raíz; además hay algunas menos malas, como los rábanos/rabanitos, el apionabo (apio-rábano), el colinabo y la zanahoria, que contienen algo menos de carbohidratos.

● **Margarina.** Son imitaciones industriales de la mantequilla y con niveles artificialmente altos de omega-6. No aportan ningún beneficio para la salud y tienen mal sabor. Estadísticamente están asociadas al asma, las alergias y otras enfermedades inflamatorias.

● **Cerveza.** Es pan líquido, lamentablemente lleno de maltosa (un tipo de azúcar).

● **Fruta.** Contiene mucha azúcar. Come fruta excepcionalmente, a modo de golosina natural.

Excepciones, fiestas

Eres tú mismo quien determina cuándo es que se trata de un momento festivo u otra excepción; pero claro que la baja de peso puede entonces retrasarse un poquitín.

- **Alcohol.** Que sea vino seco (vino tinto común o vino blanco seco), whisky, brandy, cognac, vodka, cócteles de bebidas alcohólicas sin azúcar.
- **Chocolate negro.** Sólo poco y con un mínimo de 70% de cacao.

Bebidas cotidianas

- **Agua.** Pura o con gas.
- **Café.** Bueno también con nata (crema doble) 40%.
- **Té.** Negro, verde, blanco, etc.

Consejos alimenticios, traducciones

Alemán
Búlgaro ([word](#)) ([otra versión](#))
Croata
Checo
Danés ([word](#))
Estonio
Finlandés
Francés
Hebreo
Holandés
Húngaro ([word](#))
Inglés
Italiano
Noruego
Polaco ([pdf](#))
Portugués
Rumano
Ruso
Sueco



¿Tienes una traducción a otra lengua o una traducción mucho mejor que alguna de las actuales? Contáctame entonces por [mi correo-e](#) para más información.

Teoría detrás de la dieta LCHF

¿Cómo estamos diseñados para alimentarnos?

El ser humano se ha desarrollado durante millones de años siendo cazador-recolector, sin grandes cantidades de carbohidratos en su alimentación. Comíamos los alimentos que nos daba la naturaleza, producto de la caza, la pesca y la recolección de todo lo comestible. Pero almidones puros en forma de pan, pasta, arroz y patatas hemos estado comiendo sólo durante los últimos cinco o diez mil años, desde que nos transformamos en agricultores. En este corto período de tiempo sólo alcanza a suceder una adaptación limitada de nuestros genes a esas nuevas condiciones de vida.

Con el advenimiento del industrialismo, hace 100-200 años, surgieron las fábricas productoras de enormes cantidades de azúcar y harina blanca refinadas. O sea, carbohidratos puros de digestión extremadamente rápida a los que de ningún modo hemos alcanzado a adaptarnos.

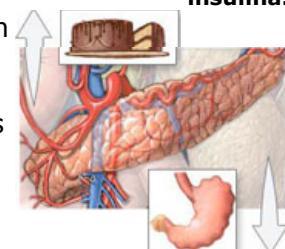
En la década de los 80 irrumpió el miedo a las grasas naturales, y en esos años los productos *light* se establecieron en serio. Si uno come menos grasa se necesita comer aún más carbohidratos para sentir saciedad. Fue entonces que la peor epidemia de obesidad y diabetes tomó carrera. Y EE.UU., el país natal del terror a las grasas, ha sido el más duramente

afectado. Pero también Suecia se ha visto afectada: el porcentaje de personas obesas se ha duplicado desde 1989. Actualmente sabemos que el temor a los comestibles naturales (no industrializados) con niveles normales de grasa fue un error.

El problema de los azúcares y los almidones

Todos los carbohidratos, tanto los rápidos como los lentos, son descompuestos en monosacáridos (azúcares simples), que luego son absorbidos en el torrente sanguíneo y que elevan el nivel de glucosa en sangre, lo cual a su vez aumenta la producción de insulina. La insulina es la hormona que más contribuye al almacenamiento de grasa en el organismo en forma de tejido adiposo. Los almidones (féculas) son sólo un tipo de glúcidos (polisacáridos), o sea, también carbohidratos.

La comida rica en carbohidratos estimula la liberación de insulina.



La falta de comida (espec. la falta de carbohidratos) disminuye la liberación de insulina.

La insulina es producida en el páncreas (figura de la derecha). En cantidades mayores, esta hormona impide la combustión de las grasas de reserva y conduce a que el excedente de nutrientes se almacene en las células adiposas. Después de un rato (una o dos horas) esto lleva a un déficit de nutrientes en sangre que genera sensaciones de hambre y de deseo irresistible de algo dulce, que comúnmente nos lleva a comer más. Y después recomienza este proceso una y otra vez, un círculo vicioso con continuo aumento de peso.

Por el contrario, una baja ingesta de carbohidratos en las comidas da un nivel más bajo y estable de glucosa en sangre y por ello niveles de insulina también más bajos. Ello aumenta entonces la liberación y combustión de grasas del tejido adiposo. De esa manera, los depósitos de grasas acumulados en el organismo (el tejido adiposo) se van reduciendo progresivamente, especialmente en la región abdominal de las personas que tienen mucha grasa visceral.

Bajar de peso sin pasar hambre

La dieta LCHF le facilita al cuerpo vivir de los depósitos de grasas dado que la liberación de las mismas no es entonces impedida por altos niveles de insulina en sangre. Esa puede ser una de las causas por la que la ingesta de grasas da una sensación de saciedad prolongada mayor que una ingesta de carbohidratos que sea equivalente en calorías. En estudios que se han hecho, suele verse la disminución espontánea de la ingesta total de calorías en los participantes que se sacian con una alimentación mucho más baja en carbohidratos, como lo es la dieta LCHF.

O sea que con la alimentación según LCHF no se necesita andar calculando los contenidos energéticos ni pesándose continuamente. Puedes olvidarte de las calorías y empezar a confiar en tus sensaciones de hambre y saciedad. De la misma manera que tampoco es necesario contar las veces que respiramos. Si no me crees, prueba algunas semanas y constártalo tú mismo.

Buena salud como premio

En la naturaleza no hay ningún animal que necesite de la ayuda de expertos en nutrición o de tablas de calorías para comer. Comiendo simplemente los alimentos para los que están diseñados genéticamente se mantienen delgados y evitan caries, diabetes y enfermedades cardíacas. ¿Por qué el ser humano va a ser una excepción a ello?

En esos estudios, la alimentación baja en carbohidratos no sólo mejora el peso sino también la tensión arterial, la glucosa en sangre y los valores del colesterol. También es común sentir que la barriga está más tranquila y un menor deseo de cosas dulces.

Malestares de adaptación

Si dejas de comer carbohidratos (básicamente azúcares y almidones, ambos compuestos por sacáridos) en forma abrupta puedes sentir ciertos malestares, propios del cambio, durante la primera semana. Es algo así como una «desintoxicación de azúcar». Para la mayoría es un estado de malestar bastante leve y rápidamente pasajero. Por otra parte, hay una buena manera de disminuir esos malestares.

Común durante los primeros días:

- Dolores de cabeza
- Cansancio
- Mareos
- Palpitaciones leves
- Irritabilidad

Esto se te va por sí solo y en poco tiempo una vez que el cuerpo se ha adaptado y la combustión de las reservas de grasa aumenta. Puedes en parte evitar esos malestares bebiendo más líquido y comiendo más sal que de costumbre durante la primera semana. Una buena manera de hacerlo es preparar varias veces durante el día un cubito de caldo (que no contenga azúcar) en una taza con agua caliente, p. ej. cada cuatro horas. O como alternativa beber algunos vasos de agua extra por día y salar la comida un poco más.

La causa de esos malestares es probablemente que el régimen de comida rico en carbohidratos puede fijar líquido en el cuerpo e hincharte más; luego, cuando dejas de comer ese tipo de comida, pierdes el exceso de líquido del cuerpo por vía de los riñones y eso produce a veces deshidratación y carencia de sales en la sangre durante la primera semana, antes que el cuerpo haya alcanzado a habituarse, lo cual puede dar dolores de cabeza, mareos, etc.

Hay quienes prefieren disminuir escalonadamente y con lentitud la ingesta de carbohidratos durante un par de semanas para así reducir en lo posible dichos malestares de adaptación. Pero para la mayoría lo mejor es llevar a cabo ese cambio en forma directa y drástica, y el kilo extra de líquido que así se pierde ya durante los primeros días es un excelente aliciente para seguir adelante.

Sólo un poco de carbohidratos

Cuanto menos carbohidratos comas tanto más claro resulta el efecto positivo en el peso y en la glucosa en sangre, por ejemplo. Mi recomendación es que cumplas con estos consejos alimenticios tan estrictamente como sientas que lo puedes hacer con comodidad; y más adelante, cuando ya estés conforme con tu peso y tu salud, puedes entonces, de a poco y selectivamente, probar de comer un poco más liberalmente.

Sugerencias y recetas

Propuestas de desayuno



- Huevos y bacon (tocino, panceta)
- [Yogur graso \(p. ej. 10% de grasa\) con semillas de lino y/o de girasol](#)
- Tortilla francesa (omelet)
- Restos de la cena del día anterior
- Café con nata (crema doble)
- Una latita de caballa (jurel) en escabeche o de boquerones (anchoas) y un huevo cocido (duro)
- Huevos cocidos con mayonesa o mantequilla
- Aguacate (palta), salmón curado y crème fraîche
- Bocadillo (sándwich, emparedado) hecho con pan *oopsie* (ver la receta más abajo)
- Un tira fina de pan Finn Crisp (tipo cracker 100% integral) con mucho queso/carne/verdura/etc.
- Trozo de queso con mantequilla
- Papilla de huevos cocidos con mantequilla, cebollín picado, sal y pimienta
- Un trozo de queso Brie y un poco de jamón o de salame
- LCHF menos estricto: bocadillo dietético invertido (o sea poco pan/galleta integral y mucho queso y/o carne y/o verdura)

Almuerzo y cena



- Platos de carne, pescado o pollo con verduras 'permitidas' y salsa grasa. Hay muchas alternativas al puré de patatas, como p. ej. el puré de coliflor.
- Guisos (cazuelas), sopas o gratinados de alimentos 'permitidos'.

- Puedes preparar la mayoría de las recetas de los libros de cocina si evitas los ingredientes ricos en carbohidratos, pero entonces es apropiado aumentar la cantidad de grasa poniéndole mantequilla o nata (crema doble). O conseguirse un libro de cocina LCHF.
- Bebe agua con las comidas; o un vaso de vino (seco) en ocasiones especiales, más festivas.

Meriendas y cuando te apetece ... ‘algo’

Cuando sigues una alimentación baja en carbohidratos y con más grasas y proteínas, a menudo te mantienes más tiempo con sensación de saciedad. No te sorprendas si ya no necesitas más las meriendas. A muchos les alcanza con dos o tres ingestas al día. Aquí siguen algunas sugerencias en el caso que sientas deseos fuertes de comer ‘algo’ entre las comidas:

- Una tajada de queso o de jamón enrollada con alguna verdura (los más osados le untan mantequilla)
- Aceitunas
- Frutos secos de cáscara dura (nueces, avellanas, almendras, semillas de girasol, etc.)
- Un trozo de queso
- Un huevo cocido (duro) que ya tienes de reserva en el refrigerador
- Una latita de caballa (jurel) al escabeche o de boquerones (anchoas)

Las aceitunas y los frutos secos de cáscara dura pueden sustituir a las papitas chips frente al televisor. Si te pasa que siempre te entran deseos de comer algo entre las comidas, eso es probablemente una indicación de que estás consumiendo demasiado pocas grasas. No le tengas miedo a las grasas. Come entonces más grasas hasta que encuentres el nivel para sentirte satisfecho (sensación normal de saciedad).

Comer afuera en restaurante o en casa de amigos

- Comer en restaurantes funciona a menudo bien. Puedes pedir, p. ej., que te cambien las patatas por una ensalada. Pide que te traigan más mantequilla cuando son platos de carne, y así quedará satisfecho.
- De las llamadas comidas rápidas, el kebab es aceptable (pero de preferencia evita el pan del kebab). En las cadenas de hamburguesas, la hamburguesa misma es en general lo menos malo; evita naturalmente los refrescos y las papas fritas, y bebe agua. La cadena de hamburguesas Max tiene hamburguesas *Low Carb* sin pan que son servidas en hojas de lechuga. Los rellenos de las pizzas no son por lo general problemáticos, pero, cuanto más estricto necesites ser, tanto menos de la masa y de los bordes debes comer.
- Si eres cuidadoso con la comida en tu vida cotidiana es menos problemático hacer ciertas excepciones cuando estás invitado en casa ajena. Si estás inseguro de qué tipo de comida te van a servir, puedes comer algo en tu casa antes de salir para así no tener tanta hambre.
- Quesitos (de bola) Babybel o una bolsita de almendras/nueces son populares como víveres «de emergencia».

Lista de compras para principiantes

Lleva esta listita contigo a la tienda de comestibles:

- Mantequilla
- Nata (crema doble) 40%
- Crème fraîche 34%
- Huevos
- Bacon (tocino, panceta)
- Carne (de asado o de plancha, trozos para guisos, costillas, filetes/bifés, carne picada, etc.)
- Pescado, de preferencia grasos (llamados también pescados azules) como el salmón, la trucha, la caballa y el jurel
- Quesos (de preferencia bien grasos)
- Yogur turco 10%
- Coles (repollo, coliflor, col de Bruselas, etc., etc.)
- Otras verduras que crecen sobre la superficie de la tierra
- Verduras congeladas (brócoli, verduras para wok, etc.)
- Aguacate (palta)

- Aceitunas
- Aceite de oliva
- Frutos secos de cáscara dura (nueces, avellanas, almendras, semillas de sésamo o de girasol, etc.)

Limpia tu despensa

¿Quieres maximizar tus posibilidades de éxito? Especialmente si tienes a menudo una molesta ansiedad de algo dulce o ya eres dependiente del azúcar, ganas mucho quitando y tirando (o regalando) todo lo que tengas de comestibles ricos en azúcares y almidones/féculas, productos *light* y similares:

- Golosinas
- Papitas chips
- Refrescos y zumos
- Margarina
- Azúcar en todas sus formas
- Harina blanca de trigo
- Pasta (fideos, macarrones, etc.)
- Arroz
- Patatas
- Todo lo que diga *light* en la etiqueta
- Comidas precocinadas (llamadas también: comida preparada, cena congelada, comida de microondas)
- Helados
- Galletitas (pastas, pastelitos)

¿Por qué no poner ya manos a la obra, ahora?

La serpiente en el paraíso

Sé muy escéptico respecto a los productos especiales etiquetados «Low Carb», p. ej. pastas o chocolates *low carb*. Lamentablemente funcionan muy mal y han arruinado los intentos de pérdida de peso de muchos. Por lo general están llenos de carbohidratos si se estudia críticamente su mercadotecnia creativa.

La «pasta baja en carbohidratos» es un ejemplo de producto con carbohidratos casi puros que son muy bien asimilados por el organismo, aunque más lentamente.

- La pasta fraudulenta de Dreamfields (el test en inglés)

El chocolate Low Carb está normalmente lleno de azúcares alcohólicos (polialcoholes como el sorbitol y el xilitol), que los vendedores no cuentan como carbohidratos. Alrededor de la mitad de ellos pueden ser asimilados y elevar la glucosa en sangre; el resto va a parar al intestino grueso y fácilmente ocasiona gases y diarrea. Además, desde luego, mantienen vivo el deseo de lo dulce.



Si quieras estar sano y bajar de peso o mantener un peso adecuado, ícome comida de verdad!

Recetas

Recetas fáciles a base de huevo

1. Ponerlos en agua fría y hervirlos durante 4 minutos para huevos pasados por agua, u 8 minutos para huevos duros. Comerlos con un poco de mantequilla o de Bregott.

2. Freírlos en un par de cucharadas de mantequilla, de uno o de ambos lados. Condimentar con sal y pimienta blanca.
3. Derretir un poco de mantequilla en una sartén y echar 2 huevos y 2 ó 3 cucharadas de nata (crema doble) para una porción. Condimentar con sal y pimienta. Revolver continuamente hasta que la mezcla se endurezca a gusto. Queda bien mezclándole también algunas cucharadas de cebollín picado y guarneciendo con queso rallado. Servir con bacon (tocino, panceta) frito.
4. Hacer una mezcla para omelet con 3 huevos y 3 cucharadas de nata, sal y condimentos (pimienta blanca o negra u otros). Derretir la mantequilla en la sartén y echar la mezcla en la misma, a fuego no muy alto. Cuando la omelet esté suficientemente cuajada por arriba, agregar el relleno, p. ej., uno o varios quesos diferentes, bacon frito, champiñones fritos, un embutido bueno (leer la declaración de contenido) o restos de la cena del día anterior. Doblar la omelet por la mitad y servirla con lechuga crespa, p. ej.

En lugar de pan

¿Te cuesta vivir sin pan? Los «panes» *oopsies* son una buena alternativa. Quedan como un «pan» parecido a galletitas para el té pero sin carbohidratos, que se pueden combinar con diferentes alimentos.

Oopsies

Esta receta da de 6 a 8 piezas, según lo grande que se hagan.

- 3 huevos
- 100 gramos de queso crema (queso Filadelfia)
- una pizca de sal
- optativo: ½ cucharada de [fiberhusk](#) (cáscara de semilla de psyllium molida)
- o de Fibrex (que es sólo la fibra de la remolacha azucarera)
- o de salvado de trigo (en sueco: vetekli, Kruskakli)
- optativo: ½ cucharadita de polvo de hornear
- Separa las claras de las yemas en diferentes recipientes. Bate las claras junto con la sal hasta que quede una espuma firme; tienes que poder dar vuelta el recipiente sin que se desprenda la espuma. Luego bates las yemas junto con el queso crema hasta que la mezcla quede pareja y, siquieres, para darle una consistencia más parecida al pan común, le añades el fiberhusk (o el Fibrex o el salvado de trigo) y el polvo de hornear. Mezcla luego las claras en ese batido de yemas y queso (con o sin fiberhusk), pero hazlo con cuidado para así conservar el aire del batido de las claras. Vierte luego esa mezcla sobre el papel de hornear extendido sobre la bandeja del horno, formando 6 u 8 panes oopsies, y los hornea en el medio del horno a 150° durante aprox. 25 minutos (hasta que hayan adquirido su bonito color dorado).
- Pueden comerse como sándwiches o emplearse como pan de hamburguesas o perritos calientes. Prueba de variar los oopsies esparciendo sobre ellos diferentes semillas antes del horneado, p. ej. de amapola, de sésamo (ajónjoli) o de girasol.
- También puedes hacer un solo oopsie grande que después puedes emplear como base de un rollo o «bizcocho» enrollado, poniéndole como relleno, p. ej., una abundante capa de crema doble (nata) batida y luego cualquiera fruta del bosque (arándanos, fresas, moras, etc.).



Menos estricto: algo de pan

¿No puedes sentirte bien sin pan de verdad? Come entonces un Finn crisp (60 g de carbohidratos en 100 g), o un *flatbrød* ('pan plano' originario de Noruega hecho con centeno, agua y sal), o un Wasa Fiber plus (45 g de carbohidratos en 100 g) y le pones mantequilla y demás cosas (queso, jamón, verduras). Cuanto más mantequilla y demás cosas le pones al bocadillo tanto menos pan/galleta (carbohidratos) necesitas para sentirte lleno. O también con otras variantes de pan integral como base: [Bocadillo dietético invertido](#) / [Bocadillo LCHF](#), (o sea poco pan/galleta integral y mucho queso y/o carne y/o verdura).

En lugar de patatas

● **Puré de coliflor:** cortar el coliflor en pequeños ramitos y cocinarlos en agua apenas salada que luego se tira. Agregarle después crema doble (nata) y mantequilla hasta conseguir la consistencia y el sabor deseado, hacer la papilla en una batidora o con un pisapuré (pasapuré).

● **Ensaladas:** hechas con diferentes verduras que crecen sobre la superficie de la tierra y mezcladas con diferentes quesos. Prueba de variar los ingredientes.

● **Verduras cocidas** (brócoli, coliflor, col de Bruselas, etc.).

● **Gratinado de verduras con queso:** freír rápidamente en mantequilla p. ej. squash, zucchini, berenjena, hinojo y otras verduras que te gusten, echar sal y pimienta. Poner todo en una fuente de horno y espolvorear queso rallado por encima; gratinar a 225° hasta que el queso se haya derretido y adquirido un bonito color.



● **Verduras cocidas a la crema a base de nata** (crema doble): p. ej. coliflor o espinaca, con salsa blanca (bechamel). Cualquiera sea la salsa de crema tiene como base un roux (harina freída en mantequilla o en aceite vegetal).

● **Arroz de coliflor:** el coliflor rayado y hervido algún minuto en agua con poca sal es una buena alternativa del arroz.

● **Aguacate** (palta)

● **Revueltos:** p. ej. de huevos y camarones. Cocer dos huevos y picarlos, pelar dos puñados de camarones, picar finito una cebolla roja pequeña. Mezclar partes iguales de crème fraîche y mayonesa y mezclarle el huevo, los camarones, la cebolla, eneldo picado y un poquitín de huevas del pez lumpo (lompa, pez ciclóptero), que es un sucedáneo barato del caviar, u otras huevas (de merluza, atún, etc.).

Las alternativas mencionadas son todas buenas como guarnición de la carne, el pescado y el pollo en lugar de patatas, pasta, arroz, bulgur (burgol), etc.

Snacks y postres

● **Mezclar diversos frutos secos de cáscara dura** (nueces, avellanas, almendras, semillas de sésamo, semillas de girasol, pistacho, piñones, castañas, etc.)

● **Salchichas** con un porcentaje alto de carne y grasa: cortar en trocitos y pincharlos con palillos junto con trocitos de queso del mismo tamaño.

● **Verduras con salsa para mojar** (dip), p. ej. palitos/bastones de pepino, trozos de morrón, coliflor.

● **Rollitos de queso fresco** (cuajadas, tipo requesón/ricota, quark, cottage, etc.): enrollar un poco de cualquier queso fresco en p. ej. una tajada de salame, de jamón tipo serrano o de Parma, o de pepino cortado bien finito a lo largo.

● **Aceitunas**, marinadas en casa. Échales un buen aceite de oliva y mézclales albahaca, orégano y un diente de ajo, todo picado. También queda muy bien con especias secas.

● **Chips LCHF:** ralla queso parmesano (u otro queso duro curado que te guste) y haz montoncitos sobre papel de hornear en una bandeja de horno; hornéalas a 225°, hasta que el queso se derrita y cobre un color bonito. No te muevas de al lado del horno, mira el queso todo el tiempo porque se quema rápidamente y con facilidad. Sirve luego los trocitos de queso como chips, p. ej. con una rica salsa para mojar (dip).