

LCHF para principiantes

Actualizado el 11/12/2012

¿Quieres comer comida de verdad (toda la que quieras) y mejorar tu salud y tu peso? Suena demasiado bueno para ser verdad, pero LCHF es un método que se ha usado desde hace 150 años. Ahora la ciencia moderna demuestra que funciona.

No hay que pesar la comida, ni contar calorías, ni sustitutos alimenticios extraños, ni pastillas. Se trata tan solo de comida de verdad y sentido común. Y, por cierto, todos los consejos son 100% gratis.



Contenidos

1. [Introducción](#)
2. [Consejos alimenticios](#)
3. [Teoría](#)
4. [Consejos y recetas](#)
5. [Libros de cocina y otras cosas](#)

Introducción

LCHF (*Low Carb, High Fat* en inglés) significa que comes menos carbohidratos con una más alta proporción de grasas. Lo más importante es reducir en lo posible el consumo de azúcares y féculas. De este modo, puedes comer otro tipo de comidas deliciosas hasta saciarte, y pese a todo perder peso.

Varios artículos científicos de prestigio recientes demuestran que el LCHF hace que sea más fácil perder peso¹ y controlar tu azúcar en sangre. Y puede que haya otros beneficios.

Los fundamentos

- **Come:** carne, pescado, huevos, verduras que no crecen bajo tierra y grasas naturales (como mantequilla)
- **Evita:** azúcar y fécula (como el pan, la pasta, el arroz y las patatas)

Come cuando tengas hambre hasta que te quedes bien. Así de simple. No tienes que contar calorías o pesar la comida. Y olvídate de productos industriales bajos en grasa.

¹ <http://www.dietdoctor.com/weight-loss-time-to-stop-denying-the-science>

Hay buenas razones científicas para justificar por qué funciona el LCHF. Cuando evitas los azúcares y las féculas tu azúcar en sangre se estabiliza, y los niveles de insulina (la hormona que hace que engordemos) disminuyen. Esto hace que quemes más grasas y te sacia.



Comida de verdad. Añade una buena grasa (como la mantequilla)

Advertencia para diabéticos

Al evitar carbohidratos que elevan el nivel de azúcar no es necesario tomar la misma cantidad de medicamentos para este efecto, así que la dosis normal de insulina podría causar hipoglucemia (bajada excesiva de azúcar). Tendrás que comprobar tu nivel de azúcar con frecuencia al principio, y adaptar (reducir) tu medicación. Lo ideal es hacerlo bajo la supervisión de un médico competente. Si estás sano, o tu tratamiento consiste solo en dieta o metformina, no debería haber riesgo de hipoglucemia.

Consejo alimenticio

Come cuanto quieras

- **Carne:** Cualquier tipo: ternera, cerdo, caza, pollo... La grasa de la carne y la piel del pollo también son buenas. Intenta conseguir carnes ecológicas (*orgánicas*) o de pasto si puedes.
- **Pescado y marisco:** Cualquier tipo. Los pescados azules como el salmón, la caballa y el arenque son estupendos. Evita los rebozados.
- **Huevos:** Cualquier tipo: hervidos, fritos, tortillas, etc. A ser posible, ecológicos.
- **Grasas naturales y salsas:** Usar la mantequilla y la crema para cocinar mejora el sabor de muchas comidas y te llena más. Prueba las salsas bearnesa y holandesa. El aceite de coco y oliva también son buenas opciones.
- **Verduras que no crecen bajo tierra:** Todos los tipos de coles, como la coliflor, los brécoles, etc. Igualmente, espárragos, calabacines, berenjenas, aceitunas, espinacas, setas, pepinos, lechuga, aguacates, cebollas, pimientos, tomates y otros.
- **Productos lácticos:** Elígelos siempre con mucha grasa: mantequilla de verdad, cremas y natas (40% grasa), cremas agrias, quesos altos en grasa, yogur turco, etc. Ten cuidado con la leche normal y desnatada, ya que contienen muchos azúcares (lactosa). Evita todo lo que tenga azúcar o sabores añadidos, así como los que son bajos en grasas.
- **Frutos secos:** Una buena opción en lugar de los dulces para ver la televisión (a ser posible en moderación).
- **Bayas:** Están bien en moderación, si no eres excesivamente estricto. Muy buenas con nata.



Máximo 5 gramos de carbohidratos (excluyendo la fibra) por cada 100 g de comida como regla general.



Evita si puedes

- **Azúcar:** Lo peor de todo son los refrescos, los dulces, los zumos, las bebidas energéticas, el chocolate, los pasteles, las empanadas, las tortas, el helado y los cereales para desayunar. A ser posible evita también los edulcorantes.
- **Fécula:** Pan, pasta, arroz, patatas, patatas fritas y de paquete, papillas, muesli, etc. Los productos integrales son igual de malos. Tomar pequeñas cantidades de algunos tubérculos y raíces es aceptable si no eres muy estricto con los carbohidratos.
- **Margarinas:** Estas especies de *mantequillas* industriales de imitación con porcentajes artificiales de aceites omega 6 no saben bien ni son buenas para la salud. Están relacionadas estadísticamente con el asma, las alergias y otras enfermedades inflamatorias.
- **Cerveza:** Pan líquido. Repleto de azúcar de malta, por desgracia.
- **Fruta:** Suele ser muy dulce y está llena de azúcar. Tómala solo de cuando en cuando a modo de golosina natural.

De vez en cuando

Decide tú mismo el mejor momento, ya que puede retrasar tu adelgazamiento.

- **Alcohol:** Elige vino seco (tinto o blanco), whisky, brandy, vodka o bebidas sin azúcar.
- **Chocolate negro:** Más de 70 % de cacao, y solo un poco.

Bebe cuando quieras

- **Agua**
- **Café:** Pruébalo con nata.
- **Té**