

Dr. Will Cole

Mi plan keto·tariano

Lo mejor de las dietas
CETOGENICA Y VEGETARIANA



**Con más
de 75 recetas
sin carne
ni lácteos**



ADVERTENCIA

Las informaciones científicas, sanitarias, psicológicas, dietéticas y alimentarias proporcionadas en nuestros libros no comportan ninguna responsabilidad al editor en cuanto a su eficacia y seguridad en el caso de su puesta en práctica por parte de los lectores. Cada persona debe valorar con buen juicio e inteligencia el recorrido psicológico, curativo y nutricional más apropiado a su caso. Cada persona debe recabar las informaciones complementarias que considere necesarias, comparando los riesgos y los beneficios de las diversas terapias y regímenes dietéticos disponibles.

El Grupo Macro mantiene y desarrolla su atención por el medio ambiente y lo hace de maneras cada vez más concretas, coherentes y sostenibles. Imprimimos nuestros libros, DVDs, revistas, catálogos y folletos en Italia utilizando papel reciclable y tinta ecológica. Con la compra de nuestros productos estarás contribuyendo a financiar el proyecto de la Fattoria dell'Autosufficienza (www.autosufficienza.it), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que tiene como objetivo la sensibilización de instituciones, empresas y comunidades con la finalidad de hacer que la vida sobre nuestro planeta sea cada vez más sostenible. Gracias a su compromiso en la batalla por tener un impacto ambiental cada vez menor, el Grupo Macro está reconocido por Greenpeace como editorial Amiga de los Bosques.

Desde hace más de treinta años nosotros del Grupo Macro publicamos libros sobre el conocimiento y el bienestar de cuerpo, mente y alma: empezamos en Italia en 1987, desde el 2010 también publicamos en francés (para Francia y Canadá) y desde el 2017 en español (para España y Sudamérica). Descubre nuestro catálogo internacional, así como todas las novedades en español, italiano y francés en nuestras webs:

• www.macroedizioni.com (ES) • www.gruppomacro.com (IT) • www.macroeditions.com (FR)

Para más información sobre el autor y esta colección, visita nuestra página web:

www.macroedizioni.com

Título original: Ketotarian: The (Mostly) Plant-Based Plan to Burn Fat, Boost Your Energy, Crush Your Cravings and Calm Inflammation

Copyright © 2018 by Will Cole

This edition arranged Kaplan/DeFiore Rights through Berla & Griffini Rights Agency

Coordinación editorial

Traducción

Revisión

Coordinación gráfica y portada

Maquetación

Fotografías

Impresión

Elio Bortoluzzi, Simona Empoli

Elisa Rimoldi

Leticia Albarrán

Roberto Monti

Valentina Pieri

Will Cole © Tamara Muth-King

con excepción de las pags. 156 - 177 - 267 (shutterstock)

Tipografía Lineagrafica, Città di Castello (PG) - Italia

I edición: Mayo 2021

© 2021 Macro Ediciones

Via Giardino 30, 47522

Cesena - Italia

ISBN 978-84-17080-79-2

Depósito legal B 13452-2020



La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han imprimido las páginas de este libro proviene de bosques administrados, y ha sido blanqueada sin el uso de cloro (ECF). Este papel es reciclable.



Las tintas utilizadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, están exentas de aceites minerales y tienen una base vegetal, ambientalmente compatible.

DR. WILL COLE

DOCTOR EN MEDICINA FUNCIONAL Y NUTRICIÓN CLÍNICA

MI PLAN KETOTARIANO

LO MEJOR DE LAS DIETAS CETOGÉNICA
Y VEGETARIANA CON RECETAS
SIN CARNE NI LÁCTEOS



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Ciudad de México • Cesena • Paris • Montréal

www.macroediciones.com

CRÍTICAS DEL LIBRO

«Siempre hay alguien con tanta genialidad como para inventar nuevas maneras de combinar las ideas y lograr hacerlas aún más eficaces, y, por lo tanto, más útiles. Esta vez el doctor Will Cole lo hizo con su libro, que apuesto que marcará el inicio de un nuevo movimiento. Siento algo de envidia, hubiese querido pensarlo yo antes, pero me siento feliz de que una mente tan brillante y, lo que es más importante, que un gran médico lo haya hecho y ahora esté disponible para el beneficio de todos».

— **Alejandro Junger, médico, autor de *El método Clean. Elimina-Restaura-Rejuvenece* superventas del *New York Times***

«Durante años, luché por encontrar una manera de sentirme sana y equilibrada. El doctor Will Cole jugó un papel muy importante al ayudarme a encontrar una manera de reiniciar mi sistema y hacerme sentir fuerte nuevamente, ya sea en casa o cuando estoy viajando. Ahora, he vuelto a sentirme empoderada y con el control de mi cuerpo, y sé que eso se debe en parte a la manera en la que el doctor Cole me guió por el camino hacia la salud óptima».

— **Kathryn Budig, profesora de yoga de nivel internacional y autora de *Aim true***

«¡El doctor Will Cole ha llevado la dieta cetogénica un paso más allá! Este nuevo y fresco giro en la dieta keto es una excelente manera de llevar nuestra salud al siguiente nivel. Al combinar lo mejor de una dieta vegetal y lo mejor de la dieta cetogénica, la alimentación ketotariana es a la vez saludable y deliciosa».

— **Josh Axe, quiropráctico, experto en medicina natural y nutrición clínica, autor de *Eat dirt***

«Después de haber sido vegano o pescetariano durante más de 23 años, entiendo los verdaderos desafíos de una alimentación consciente en la vida cotidiana. Este libro ofrece un enfoque sencillo y saludable, sobre bases científicas, para ayudarte a alcanzar un estado de bienestar óptimo. Le estoy inmensamente agradecido al doctor Will Cole por liderar este cambio de paradigma para la humanidad y el planeta».

— **Christopher Gavigan, cofundador de la *Honest Company* y autor de *Healthy Child, healthy world***

«Este libro es revolucionario. Si quieres saber cómo seguir una dieta cetogénica combinada con una dieta de base vegetal de la manera correcta, ¡no busques más!».

— **Frank Lipman, médico, autor de *New health rules*, superventas del *New York Times***

«Will Cole es uno de los expertos en medicina funcional más preparados con los que he tenido el placer de trabajar. Para aquellos que buscan experimentar grandes cambios sin ningún sentido de privación, este libro es una lectura obligada».

— **Liz Moody, autora de *Glow Pops* y editora senior en *MindBodyGreen***

«El libro del doctor Will Cole es sin duda la mejor herramienta para todo el que quiera llevar una dieta a base de vegetales. Todos los alimentos que necesitas comer son presentados de manera sencilla, para una nutrición máxima y una sanación máxima. Sin duda, será todo lo que necesitas y más».

— **Lauren Scruggs Kennedy, escritora, bloguera “lifestyle” y emprendedora**

«El doctor Will Cole nos enseña cómo invertir en nosotros mismos a través de una dieta y nutrición adecuadas. Después de todo, la salud es riqueza. Qué manera tan maravillosa de cuidar, desde hoy mismo, nuestro futuro».

— **Kelly Rutheford, actriz**

«El doctor Cole es un experto de fama indiscutible en materia de salud holística, una persona a la que respeto y de la que he aprendido mucho. La combinación de alimentación vegetal y ayuno representa la solución a la crisis de salud en el mundo occidental. Este libro nos enseña que menos es más y todos deberíamos seguir su ejemplo».

**– Joel Kahn, cardiólogo,
autor de *The plant-based solution***

«El nuevo libro del doctor Cole está lleno de información y, al mismo tiempo, es fácil de entender cuando habla de qué deberíamos comer y cómo enfrentarnos a los problemas que pudieran surgir. Para mis clientes es muy importante entender el “porqué” detrás de cómo ciertos alimentos pueden afectarles y creo que este libro proporciona excelentes reflexiones para contestar algunas de las preguntas que aún están sin resolver».

**– Nikki Sharp, experta en bienestar y autora
de *The 5-day real food detox***

«Cuando se trata de salud, el conocimiento es poder, y el doctor Cole proporciona a sus pacientes toda la información que necesitan para optimizar el cerebro, el metabolismo y las hormonas. Además, es consciente de que el bienestar existe en un espectro y que muchas mujeres, en particular, caminan sobre la delgada línea que separa una condición “saludable” de un diagnóstico médico. Cole proporciona las herramientas para ayudar a nuestro cuerpo a alejarse del precipicio».

**– Elise Loehnen, directora de contenido
en el sitio web *Goop***

«Quemar cetonas tiene efectos increíbles para la salud, que quedan ocultos tras las preocupaciones relacionadas con el consumo excesivo de carne. Me encanta este libro, porque a menudo me he preguntado cómo diantres es posible, en el mundo real, hacer una dieta keto inteligente, sana y basada en vegetales. Y mi amigo, el doctor Will Cole, nos da la respuesta de manera ¡deliciosa y nutritiva!».

**– Drew Ramsey, médico, profesor asistente
de Psiquiatría en la Universidad de Columbia
de New York**

«No podría estar más encantado de ver este atrevido intento de reunir lo mejor del enfoque alimentario vegetal con la gran cantidad de beneficios para la salud que se pueden obtener en un estado de cetosis nutricional. La esperanza es que la propuesta ketotariana gane terreno y aleje a las personas de la dieta estadounidense estándar que las está matando».

**– Jimmy Moore, autor internacional
superventas de *Keto clarity* y *The keto cure***

«Estoy completamente convencido de que no existe una sola combinación alimentaria que se adapte a todo el mundo, sin embargo, con la dieta ketotariana, el doctor Cole logra, con éxito, acercarse a aquellas personas que quieren reducir la inflamación, mejorar la función cerebral y armonizar el estado hormonal, y lo hace a través de comidas increíblemente sabrosas y coloridas».

**– Dan Churchill, chef internacional
y autor de *Dude food***

«Usaré el libro del doctor Cole como recurso para pacientes con afecciones metabólicas como la obesidad, la diabetes de tipo 1 y 2, los trastornos neurológicos en los que estamos tratando de reducir la inflamación y disminuir el dolor, y pacientes con enfermedades autoinmunes que afectan al sistema musculoesquelético. El doctor Cole hace un excelente trabajo al explicar la bioquímica compleja, la fisiología y las investigaciones más recientes, proporcionándonos, al mismo tiempo, un programa alimentario claro y fácil de seguir. Si estás intentando perder peso o mejorar tu salud a través de una dieta estándar a base de vegetales o una dieta cetogénica, este libro es definitivamente para ti».

**– Carrie Diulus, cirujana ortopédica,
directora médica del *Crystal Clinic Spine Wellness
Center* y diabética de tipo 1 en gran forma física**

Introducción

El Manifiesto
Ketotariano

Ketotariano [ke-to-ta-ria-no]

Nombre

Lo mejor de la dieta cetogénica, de base vegetal.

Adjetivo

1. La combinación de grasas saludables y comidas vegetales deliciosas para optimizar el metabolismo, el cerebro, las hormonas y la salud en general.
2. Induce al metabolismo a quemar grasas en lugar de azúcares, lo que significa deshacerse de los antojos de comida.

Este es el Manifiesto para una nueva generación de buscadores de la salud y de una nueva forma de comer. Las páginas que estás a punto de leer están dirigidas a cualquier persona que quiera deshacerse de las dietas para siempre y realmente estar sana. Este libro es el nuevo manual para dejar atrás cualquier tipo de confusión relacionada con la alimentación y para descubrir qué comer y qué no comer para perder peso, librarnos de la ansiedad o los antojos, mitigar la inflamación y alcanzar niveles óptimos de energía.

Aquí vamos mucho más allá de la enésima dieta de moda, tras la que recuperamos todo el peso perdido (e incluso ganamos algo más). Aquí hablamos de estar sanos para adelgazar, no de intentar adelgazar para recobrar la salud. La pérdida de peso sostenible debería ser, de hecho, una consecuencia natural de una recobrada y plena salud.

En la actualidad disponemos de una enorme cantidad de información que nos desorienta. El “doctor Google” es un arma de doble filo, ya que puede educarnos en temas de salud, pero, al mismo tiempo, puede meternos en un vórtice interminable de informaciones contradictorias acerca de lo que deberíamos comer. El “doctor Google” es un tipo inestable y confuso.

Entonces, ¿cuál es el mejor camino hacia una salud perfecta? ¿Es mejor concentrarse en las dietas a base de carne, como la paleo o la Atkins, o son precisamente estas las que nos atascan las arterias y las que nos hacen engordar? Puede que la solución

sea hacernos veganos o vegetarianos, o sea, consumir solo alimentos vegetales. Pero, de este modo, ¿no estamos privando al cuerpo de nutrientes como las vitaminas del grupo B y el hierro? Y estas dietas se basan en gran medida en la soja y los cereales, y ¿no es esto poco saludable?

Este libro te mostrará un camino claro que seguir para entender exactamente cómo usar la comida del mismo modo que un medicamento y para optimizar todos los sistemas de tu cuerpo. Dentro de la condición ketotariana, tu cerebro, tus hormonas y tu metabolismo funcionarán mejor.

Podrías pensar que mis palabras son atrevidas, pero como experto en medicina funcional – considerado, además, como uno de los mejores de Estados Unidos – he tratado a miles de pacientes en todo el mundo. He constatado qué funciona y qué no funciona en lo que se refiere a los alimentos que ingerimos. De este modo, he sintetizado en las páginas de este libro todos mis incontables años de práctica clínica, utilizando el poder de la deliciosa “comida como medicina”.

Puede que hayas oído hablar de la dieta cetogénica. Esta forma de comer, baja en carbohidratos, moderada en proteína y alta en grasas, ha arrasado en el mundo del bienestar. El enfoque cetogénico promete transformar nuestro metabolismo en una central quema-grasas, haciendo posible perder incluso los obstinados kilos que se han ido resistiendo a todos nuestros esfuerzos a lo largo de los años. Es una dieta que no solo promete una pérdida de peso, sino también una mejora de la función cerebral y la disminución de la inflamación crónica, que es el factor que se encuentra en el origen de casi todos los problemas de salud crónicos a los que nos enfrentamos en la actualidad.

El problema es que, en general, aquellos que siguen la dieta cetogénica comen un montón de carne procesada, tocino, carne de vacuno, quesos y lácteos provenientes de animales criados con métodos intensivos. Estos alimentos están llenos de antibióticos y hormonas, pero, aún y así, muchos siguen creyendo que sigue siendo aceptable porque es “baja en carbohidratos y alta en grasas”. El enfoque cetogénico convencional, además, permite el consumo de edulcorantes artificiales, como el aspartamo y la sacarosa, así como de bebidas dietéticas, todo en nombre de ser “bajos en carbohidratos”. De esta forma se da rienda suelta a este tipo de edulcorantes, aunque hayan sido relacionados como desencadenantes de una gran variedad de problemas de salud. A pesar de esto, las personas que siguen esta dieta suelen guiarse, al final, solamente por la proporción correcta de macronutrientes. Por lo tanto, al concentrar toda la atención en estos – y no en la calidad de los alimentos – muchas personas que siguen la dieta cetogénica empiezan a temer y evitar los vegetales debido a su contenido en carbohidratos. Este el gran problema del enfoque cetogénico estándar.

Luego están las dietas veganas y vegetarianas. Normalmente son la antítesis de la dieta cetogénica: bajas en grasas y altas en carbohidratos. Los defensores de esta forma de comer nos dicen que evitar productos de origen animal, como la carne y los lácteos, no solo revertirá y prevenirá enfermedades y protegerá la salud de nuestro corazón, sino que también es bueno para el planeta. Optar por vegetales en lugar de carne se dice que reduce nuestra “huella de carbono” y protege contra el cambio climático. Contrariamente a la dieta cetogénica, los veganos y vegetarianos, a menudo, nos animan a comer una dieta baja en grasas, moderada en proteína vegetal y alta en carbohidratos; o sea, el polo opuesto al enfoque cetogénico.

El problema que encuentro en pacientes veganos y vegetarianos es que la mayor parte de ellos son en realidad carbotarianos, o sea que viven de pan, pasta, legumbres y dulces veganos, todo bajo la insignia de una elección *green*. Si no va en cabeza el pan, dependen demasiado de la soja como fuente de proteína, y, en la actualidad, la mayor parte de la soja está modificada genéticamente y tiene gran cantidad de estrógenos. Veo muchos veganos y vegetarianos con problemas de digestión y una salud, en general, en declive, aferrados a la convicción de que esta es la manera en la que la gente debería vivir y comer.

Ha llegado el momento de dejar atrás los dogmas relacionados con las dietas y las modas alimentarias. ¿Qué funciona – y qué no funciona – realmente para nuestra salud?

El enfoque ketotariano combina lo mejor de las dietas pobres en carbohidratos y aquellas de base fundamentalmente vegetal, evitando las trampas comunes que innumerables personas bien intencionadas hacen con ambas dietas. Esta nueva forma de comer combina las grasas saludables de origen vegetal con las proteínas saludables y los colores vibrantes de vegetales ricos en nutrientes.

—
Ha llegado el momento de dejar atrás los dogmas relacionados con las dietas y las modas alimentarias. ¿Qué funciona – y qué no funciona – realmente para nuestra salud?
—

La era de la inflamación

Se está desencadenando una tormenta dentro de nuestra sociedad, la de la inflamación crónica. Al menos cincuenta millones de estadounidenses tienen una enfermedad autoinmune, millones más presentan algún tipo de condición dentro del espectro de la inflamación autoinmune, cada treinta y cuatro segundos tiene lugar un ataque al corazón y uno de cada dos hombres y una de cada tres mujeres, un porcentaje impactante, enfermarán de cáncer. Y, lamentablemente estos números

van en aumento. Sin embargo, que un fenómeno se convierta en algo común, no lo hace aceptable. Este nivel de patología se ha extendido, pero, ciertamente, no es normal. Todas estas condiciones tienen una cosa en común: la inflamación.

Cuando nuestro sistema inmunitario está en equilibrio, su respuesta inflamatoria nos salva la vida. Heridas e infecciones se curan gracias al poder de niveles de inflamación equilibrados. Por el contrario, cuando nuestro sistema inmunitario está desequilibrado, se convierte en un foco continuo de inflamación que tiene un impacto sobre cada célula del cuerpo.

El desequilibrio genera destrucción. Del mismo modo que ocurre con el cambio climático en el planeta, un sistema inmunitario en desequilibrio también se vuelve contra sí mismo, en forma de enfermedades crónicas y autoinmunidad, una situación en la que las defensas del cuerpo se sobrecargan, atacando innecesariamente incluso sistemas sanos.

Además, alrededor del 20 % de los adultos presenta un trastorno mental diagnosticable¹. La depresión, que en la actualidad se considera como una condición inflamatoria, es la primera causa de discapacidad en el mundo. Los trastornos relacionados con la ansiedad afectan a más de cuarenta millones de estadounidenses y la enfermedad de Alzheimer es la sexta causa principal de muerte en los Estados Unidos. Un estudio ha determinado que desde 1979 las muertes causadas por enfermedades cerebrales han aumentado un 66 % entre los hombres y un altísimo 92 % en las mujeres². El autismo y los trastornos del espectro autista (TEA) se han disparado en un corto período de tiempo. En 1970 se estimaba que 1 de cada 10.000 niños era autista; en 1995 las cifras pasaron a 1 de cada 500 y en 2001 a 1 de cada 250. En la actualidad, por lo menos 1 de cada 68 niños es diagnosticado como autista. Se calcula que 1 de cada 5 niños estadounidenses de entre 3 y 17 años (alrededor de quince millones de individuos) padece un trastorno mental, emocional o del comportamiento diagnosticable. Las investigaciones han demostrado que los casos de depresión grave están aumentando entre los adolescentes, sobre todo en las chicas, y la tasa de suicidios entre las jóvenes ha alcanzado el pico más alto de los últimos cuarenta años, según los datos proporcionados por el *Centers for Disease Control and Prevention* (Centros para el control y la prevención de enfermedades, CDC)³.

En el ranking de los países que gastan más en cuidados sanitarios, los Estados Unidos es el país con el mayor gasto del mundo⁴. Sin embargo, a pesar de todos estos billones de dólares, se encuentra al final del ranking de las naciones industrializadas en lo que se refiere a vida saludable y longevidad. Según las publicaciones del *Journal of the American Medical Association (JAMA)*, de entre los trece países más industrializados, los Estados Unidos es uno de los peores en lo que se refiere a años de vida

perdidos entre los adultos y a la tasa de mortalidad infantil⁵. Otro informe, de la *United Health Foundation*, ha mostrado resultados similares: comparó la esperanza de vida de los EE. UU. con la de otros treinta y cinco países, y, a pesar de gastar más en atención médica per cápita, Estados Unidos ocupó el vigesimoséptimo lugar⁶.

Un desconcertante 81 % de la población estadounidense toma al menos un medicamento al día y, en la actualidad, se estima que los medicamentos que se recetan son responsables de más muertes que la heroína y la cocaína juntas⁷. Según los datos publicados en el *JAMA*⁸, cada año mueren más de cien mil personas debido a la toma de medicamentos prescritos con receta médica: no por sobredosis o por la administración de fármacos equivocados, sino por los efectos secundarios de los “fármacos correctos”⁹.

Las industrias farmacéuticas multimillonarias solo se preocupan por seguir creciendo. En la medicina funcional no estamos en contra de los fármacos, reconocemos que muchas personas están vivas gracias a los medicamentos y que los progresos de la medicina moderna han puesto a nuestro alcance procedimientos que pueden salvar vidas, sobre todo en los tratamientos relacionados con los primeros auxilios. Pero, nos planteamos una cuestión: ¿cuál es la opción más eficaz de la que disponemos y con el menor número posible de efectos secundarios? Algunos sostienen que los medicamentos satisfacen este criterio lógico. Sin embargo, en muchos casos no es así, aunque se nos presente como única opción.

Tu ADN no es tu destino

Las investigaciones han demostrado que más de un 90 % de nuestra longevidad está determinada por las elecciones que hacemos, no por la genética. Por supuesto, las personas podemos tener una predisposición genética hacia ciertas enfermedades (es así para la mayoría de nosotros), pero ese gen en particular puede no expresarse si no es activado por estos epigenéticos, factores de estilo de vida.

Estudios como el que se hizo sobre la longevidad de la población de Okinawa han demostrado que no existe una razón que impida que la mayoría de nosotros pueda vivir al menos cien años sin sufrir enfermedades, gozando de salud. Es la interacción entre nuestros genes y nuestro ambiente lo que determina nuestra salud. Los alimentos que comemos o no, nuestros niveles de estrés, el sueño, la actividad y la exposición a las toxinas establecen, constantemente y de manera dinámica, nuestra expresión genética. Este es un mensaje revolucionario que nos otorga poder y responsabilidad en lo que a nuestra salud se refiere.

La mejor medicina está en nuestros tenedores

Hipócrates afirmaba “deja que la comida sea tu medicina y la medicina tu comida”; ¿hasta qué punto nos hemos alejado de las palabras del fundador de la medicina moderna y en qué medida esto puede comprometer la credibilidad de la medicina convencional?

En la actualidad, las Facultades de Medicina de los Estados Unidos imparten, de media aproximada, solo diecinueve horas de educación alimentaria a lo largo de cuatro años de estudios¹⁰. Solo el 29 % de las licenciaturas en este sector garantiza a los estudiantes las veinticinco horas recomendadas¹¹. Un estudio publicado en el *International Journal of Adolescent Medicine and Health* evaluó los conocimientos básicos en nutrición y salud de los licenciados en Medicina que habían escogido la especialización en pediatría y descubrieron que, de media, los individuos que habían participado respondieron correctamente solo al 52 % de las dieciocho preguntas propuestas¹². Dicho en otras palabras, la mayor parte de los médicos convencionales no están preparados en temas de nutrición. Por lo tanto, si te estás preguntando por qué un experto en medicina funcional, fuera del ámbito convencional, está escribiendo un libro acerca de cómo usar la comida para obtener una salud óptima, aquí queda explicado el motivo.

Esperar una guía de salud de la medicina convencional es similar a recibir consejos de un mecánico sobre jardinería. No podemos esperar que alguien que no está adecuadamente preparado en un determinado campo nos pueda dar buenos consejos. Dentro del modelo convencional, los médicos considerados brillantes son aquellos que están formados para diagnosticar una enfermedad y prescribir el fármaco que le corresponde. Esto a veces funciona, pero, a menudo, deja al paciente con nada más que una creciente lista de recetas y problemas de salud cada vez mayores.

Si tenemos en cuenta la fuerte influencia que la industria farmacéutica tiene sobre los gobiernos y las políticas sanitarias convencionales, no nos sorprenderá que el uso de la alimentación con fines curativos no sea una prioridad para la medicina moderna. Siendo conscientes de esta verdad, puedes hacer la prueba tu mismo: intenta comer lo que te dan en los hospitales. Aún más, según las leyes actuales de Estados Unidos, es ilegal decir que los alimentos pueden sanar. Así es. Las palabras “tratar”, “curar” y “prevenir” son, en efecto, propiedad de la *Food and Drug Administration* (FDA) y de la industria farmacéutica y solo pueden ser usadas en contextos relacionados con la salud si se refieren a los fármacos. Este es el mundo orwelliano en el que vivimos hoy, los problemas de salud van en aumento a pesar de que gastamos más en atención médica que nunca, y estar sano es considerado como algo radical.

Sin embargo, debido a la gran incidencia de las inflamaciones crónicas de la que estamos siendo testigos, es más importante que nunca saber dónde están nuestros niveles de inflamación y qué los está provocando.

En la actualidad, la causa más común de inflamación crónica es la alimentación, en concreto el consumo de azúcar, así como de los alimentos que se transforman en azúcar, o sea, los carbohidratos refinados y procesados.

Es una locura seguir con hábitos que nos perjudican. Como sociedad, debemos mirar a nuestro alrededor y ver las consecuencias indeseadas de nuestras decisiones colectivas. Necesitamos hacer algo diferente para ver resultados diferentes.

Azúcar vs. grasas: ¿con qué alimentas tu cuerpo?

La dieta estándar occidental actual está basada en una misma sustancia, que, sin embargo, adquiere muchas formas diferentes: el azúcar.

Desde los carbohidratos refinados que se usan para la comida basura hasta el pan, la pasta, la fruta y los zumos, el azúcar constituye la mayor parte de lo que comemos. Pero, ¿es esta realmente la mejor forma de energía para nuestro cerebro, nuestro metabolismo y nuestro cuerpo?

La mayoría de las personas que luchan con problemas de salud como la fatiga, desequilibrios hormonales, disfunciones inmunitarias, problemas cerebrales y metabólicos se encuentran dentro de la modalidad quema-azúcares: pasan de una comida azucarada, o a base de cereales, a la siguiente, lo que da lugar a la aparición de la irritabilidad y la frustración asociadas al hambre nerviosa (un desorden alimentario común en la actualidad)* hasta que llegue su próxima dosis. Incluso las personas que consumen alimentos sanos y ecológicos se pueden quedar atrapadas en estos altibajos de azúcar en la sangre.

Por otro lado, se ha demostrado que una dieta cetogénica sana – en la que la fuente principal de energía son las grasas y no los azúcares – puede tener efectos positivos notables en la salud de nuestro cerebro. Además, las grasas buenas de asimilación lenta son una forma de energía sin los altibajos que provoca la glucosa. Después de todo, la biología sabe más: al nacer, todos nosotros dependemos de la energía que proviene de la grasa de la leche materna para el correcto desarrollo cerebral.

En pocas palabras: hacer que nuestro cerebro y cuerpo funcionen correctamente requiere mucha energía. Y, desde una perspectiva biológica y evolutiva, la forma de energía más sostenible para una salud cerebral óptima está constituida por las grasas buenas.

Un estado cetogénico es el verdadero estado natural para el cuerpo humano. En las siguientes páginas podrás aprender a reprogramar tu metabolismo. Como si se

* En el texto original se hace un juego de palabras en inglés con el término *hangry*, uniendo las palabras *hungry* (hambriento) y *angry* (enfadado), para indicar la tendencia que tienen las nuevas generaciones a estar condicionadas por el consumo de azúcares. [N.d.T.]

tratara de un *reset*, podrás pasar de la modalidad quema-azúcares a la quema-grasas, que es la modalidad en la que nuestro cuerpo fue diseñado para funcionar.

Las grasas, en términos de energía para nuestro cuerpo, funcionan como un tronco encendido, de combustión lenta y duradera. En cambio, los cereales y el azúcar, típicos alimentos estimulantes, son como la leña para encender el fuego: una llamarada rápida e intensa que se apaga enseguida, dejando tras de sí solamente humo. Esto significa que adaptarse a la modalidad cetogénica quema-grasas, no solo mantiene la energía asegurada durante todo el día para alimentar cerebro y metabolismo, sino que además libera de los antojos. Estos antojos, intensos e insaciables, son uno de los principales motivos por los que las dietas fallan. Esto no es un problema con el enfoque ketotariano.

Así que, en lugar de centrarnos en aquellos alimentos que nos proporcionan una breve llamarada energética para después dejarnos por los suelos al cabo de un rato, centrémonos en cómo nutrir nuestro cuerpo con una buena medicina alimentaria. Puedes comenzar a recuperar energía hoy mismo siguiendo el plan alimentario ketotariano. Además de las grasas saludables que necesitas como combustible, he incluido también los mejores alimentos del mundo para combatir la fatiga y acelerar el metabolismo. Este, amigo mío, es tu plan de rehabilitación energética.

Cuando se trata de hacer dieta, la fuerza de voluntad y el conteo de calorías nos fallan la mayor parte del tiempo. Lo que necesitas es dejar atrás las dietas y estar sano, liberarte de las privaciones y cambiar tu metabolismo a un estado quema-grasas. Aprovechando al máximo el potencial metabólico de tu cuerpo, superarás los antojos insaciables de comida y las aflicciones que generan las dietas quema-azúcares. Siendo ketotariano, comerás alimentos que te sacian, y estarás satisfecho. Esto convierte el enfoque ketotariano en una especie de anti-dieta: un estilo de vida sostenible y realista.

El plan alimentario ketotariano engloba los beneficios de la dieta cetogénica quema-grasas de cara al correcto funcionamiento del cerebro, el equilibrio hormonal y la sensación de energía plena, sin necesidad de recurrir a la carne convencional, inflamatoria y de difícil digestión, o a los lácteos, que muchas personas no toleran.

El estilo de vida ketotariano tiene también los beneficios de la alimentación vegetal, pero sin depender de los carbohidratos para obtener energía de corta duración y sin altibajos en los niveles de glucosa en la sangre, y te empezará a sentir fenomenal. La naturaleza principalmente vegetal del enfoque ketotariano reduce los niveles de inflamación, facilita los procesos de desintoxicación y mantiene el microbioma intestinal sano, lo que es imperativo para un óptimo bienestar.

Examinaremos los fundamentos científicos basados en las más actuales e innovadoras investigaciones, que nos explicarán por qué este es el modo de comer más efectivo para vivir una vida larga y sana. También compartiré contigo mis recetas ketotarianas favoritas, sencillas y deliciosas. Sabrás exactamente qué es lo que tienes

que comer para convertirte en una “máquina” cetogénica quema-grasas a base de vegetales, para que te sientas y te veas mejor.

Lo mejor de los dos mundos

El enfoque ketotariano toma lo mejor de las dietas cetogénicas y las de base vegetal, y, gracias a eso, está pensado para todo el mundo, no excluye a nadie. Comiendo de forma ketotariana, tus comidas serán satisfactorias y sabrosas, y tendrán estas características:

- Son de base vegetal (la mayoría de las recetas son veganas o vegetarianas)
- Son afines a las dietas paleo/primal (libre de legumbres, lácteos, gluten y cereales, y todos son *real foods*, es decir, alimentos sin procesar)
- Aptas para quienes padezcan enfermedades autoinmunes (compatibles con el protocolo autoinmune o AIP) (muchas recetas son sin frutos secos, solanáceas y huevos; y todas están libres de cereales y lácteos).

Esta forma de comer y de vivir única, basada en alimentos frescos, es adecuada para todos los que quieran perder peso, deshacerse del hambre nerviosa, recobrar la energía o reducir los niveles de inflamación.

En paz con la comida

Puede que sea un optimista incurable, pero me pregunto si en el mundo en el que vivimos no podríamos unirnos aprovechando aquello que tenemos en común, y aceptar, e incluso celebrar, nuestras diferencias. Empecemos a hacerlo en la cocina y en la mesa.

El enfoque ketotariano combina lo mejor de las dietas vegetales y cetogénicas y esto resulta sostenible y curativo, tanto para ti como para el mundo en el que vives.

Para mí se trata de algo que va más allá de la comida, algo que tiene que ver con la libertad. Liberarnos de la comida que no nos sirve y no nos hace sentir bien, de los antojos insaciables, de la confusión mental y de la fatiga. Liberarnos de las insostenibles reglas de las dietas yo-yo y de la sensación de vergüenza asociada a la comida. Se trata de estar en paz con la comida y con nuestro cuerpo, es un cambio de paradigma que cambia la vida. En lugar de tener una conciencia de dieta, con culpa y vergüenza, nos centramos en sentirnos tremendamente bien. Saber lo que hace que nuestro cuerpo prospere y lo que, por el contrario, le hace daño constituye la verdadera libertad que obtenemos a través de la comida.

1

La dieta cetogénica

(Para bien o para mal)

Bien, empecemos pues, con lo básico. Una dieta cetogénica es baja en carbohidratos y alta en grasas; pero ¿qué significa? Ante todo, cabe decir que no todas las dietas pobres en carbohidratos son cetogénicas. Partiendo de una proporción específica de macronutrientes – cantidades de grasas altas, moderadas de proteína y bajas de carbohidratos – podemos hacer que nuestro cuerpo pase a la modalidad quema-grasas, estado conocido como cetosis.

Principio #1: pasar de los azúcares a las grasas para dar a nuestro cuerpo más energía

Los estadounidenses comen de media 765 g de azúcar cada cinco días, y gran parte está oculto, añadido donde menos nos esperamos y camuflado bajo un nombre diferente. Si comparamos esta cantidad con los 45 g que los estadounidenses consumían en 1822 en el mismo intervalo de tiempo, en la actualidad, el estadounidense medio come y bebe casi 50 kg de azúcares añadidos cada año. Es como comer 1,7 millones de *Skittles** o un recipiente industrial lleno de azúcar. ¡Es una cantidad tremendamente grande de azúcar!

Hoy en día la mayoría de la población quema carbohidratos (azúcar) para obtener energía. Transformar los carbohidratos en glucosa es la fuente de energía más simple y la insulina está ahí para ayudar a transportar la glucosa por todo el cuerpo a través del flujo sanguíneo. Debido a la toxicidad inherente a altos niveles de azúcar en la sangre, la prioridad de nuestro cuerpo es usar precisamente el azúcar, siempre que esté disponible, lo más pronto posible. El azúcar que no es quemado por nuestro cuerpo se almacena en forma de grasa alrededor del hígado y del estómago y como grasa en circulación (triglicéridos).

Sin embargo, como postulan los defensores del enfoque keto, hay otro modo de proceder. En lugar de quemar azúcar, quemar grasas es una fuente de combustible más eficiente para nuestro metabolismo. Al reducir los carbohidratos, se reduce también la glucosa en la sangre, así como los niveles de insulina. En cuanto los niveles de insulina se vuelven

* Los *Skittles* son caramelos dulces de colores distribuidos por la *Wrigley Company*, una división de *Mars*. Son parecidos a los *Smarties* de *Nestlé* aunque los *Skittles* son de fruta, mientras que los *Smarties* son de chocolate. [N.d.T]

4

Los alimentos ketotarianos

Qué comer y qué evitar

Bienvenido a la *Ketotarian Land*. Aquí es donde profundizamos en todos los deliciosos alimentos, ricos en nutrientes, que podrás comer según el plan alimentario vegetal-cetogénico. Olvídate de sobrevivir, esta es una guía para volver a florecer.

Recuerda:

- El 60-75 % de las calorías debería proceder de las grasas (¡aunque se puede aumentar!)
- El 15-30 % de las calorías de las proteínas
- El 5-15 % de las calorías de los carbohidratos.

Al comienzo de nuestro viaje ketotariano, cuando el cuerpo da inicio al proceso de adaptación a las grasas, muchos se sienten mejor ingiriendo entre 25 y 55 g de carbohidratos netos al día. Los carbohidratos netos son los carbohidratos totales menos la fibra o los azúcares alcoholes, como el xilitol. En la mayoría de las personas, la fibra y los alcoholes derivados del azúcar no influyen en los niveles de azúcar en la sangre ni se almacenan en forma de glucógeno.

Qué comer

LAS GRASAS SALUDABLES

Las grasas son nuestro combustible. El secreto para convertirse en *fat-adapted* es centrarse en las grasas saludables y eliminar los carbohidratos no saludables. Esto hará de nosotros una auténtica central quema-grasas, capaz de contrarrestar la inflamación y el envejecimiento y de alimentar el cerebro de la mejor forma. Ingiere grasas con cada comida. Dependiendo de tu constitución y de tu actividad física, tu cuota de grasas debería estar entre los 20 y los 60 g por comida.

Pero ¿qué tipo de grasas deberíamos ingerir? Se trata de un discurso con muchos matices, ya que, en realidad, podríamos transformar grasas buenas en grasas malas, por ejemplo, a través de una cocción inadecuada. Hay muchos que utilizan buenas fuentes de grasas pero, sin querer, las convierten en grasas dañinas cociéndolas más

allá del punto de humeo y provocando su oxidación, convirtiéndolas, de este modo, en motivo de inflamación para el organismo. Un ejemplo es el uso del aceite de oliva virgen extra para freír. Es importante conocer el punto de humeo de los aceites que estamos usando y es el motivo por el cual, en la lista de los aceites saludables, he separado los que son aptos para la cocción de aquellos que deberían ser consumidos fríos. De todas formas, lo básico de la cuestión es: las grasas saludables son buenas para ti, así que no escatimes su uso. Empieza poco a poco, después aumenta de forma gradual hasta llegar al nivel de grasa que el cuerpo humano está diseñado para consumir, y, entonces, encuentra tu cantidad ideal.

APTOS PARA LA COCCIÓN

- | | | | |
|------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| • Aceite de coco | • Aceite de oliva | • Aceite | • Aceite |
| • Ghee | (excepto el | de avellanas | de semillas |
| (mantequilla | aceite de oliva | • Aceite | de sésamo |
| clarificada) de | virgen o virgen | de nueces | tostadas |
| animales criados | extra, que ha de | de macadamia | (para saltar |
| con pasto | ser empleado | • Aceite de palma | en sartén a baja |
| • Aceite | a temperatura | • Aceite | temperatura) |
| de aguacate | ambiente) | de palmiste | |

PARA SU CONSUMO CON/EN LOS ALIMENTOS

- | | | | |
|--------------------|----------------------|-------------------|------------------|
| • Aceite de oliva | • Aceite | • Ghee | • Yogur de leche |
| virgen extra | de almendras | (mantequilla | de coco |
| • Aceite de coco | • Aceite de nueces | clarificada) | (sin azúcar) |
| virgen extra | de macadamia | de animales | • Yogur de leche |
| • Aceite de | • Aceite de semillas | criados con pasto | de almendras |
| aguacate | de cáñamo | • Aguacate | (sin azúcar) |
| • Aceite de nueces | • Aceite MCT | • Guacamole | |
| • Aceite | • Aceite de | • Leche entera | |
| de linaza | palmiste | de coco | |
| • Aceite | • Manteca | • Pulpa de coco | |
| de avellanas | de cacao | • Crema de coco | |

Voy a dedicar unas breves palabras a las grasas. Hay personas que, debido a los diferentes SNP (polimorfismos de un solo nucleótido, son modificaciones genéticas) como el alelo APOE-4 o problemas intestinales de fondo, se encuentran mejor moderando la ingesta de grasas saturadas. En el ámbito ketotariano, significa, sobre todo, aceite de coco y ghee. Para estas personas, la ingesta de demasiadas grasas saturadas puede aumentar la inflamación. Si crees que el consumo de una cantidad más alta de grasas saturadas no te sienta bien (aumentan los niveles de inflamación o incluso simplemente experimentas algún pequeño malestar), intenta limitar la cantidad a 30 g diarios. En su lugar, te puedes centrar más en las grasas monoinsaturadas (aceite de oliva, frutos secos y semillas) y en las grasas omega poliinsaturadas.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Los frutos secos son una fuente excelente tanto de grasas como de proteína. Puedes comerlos solos, en ensaladas y batidos, o puedes usarlos para preparar leches y quesos vegetales o como harinas alternativas a las de cereales.

- **Anacardos** (4 g de proteína + 13 g de grasas por cada 18 anacardos)
- **Almendras** (6 g de proteína + 14 g de grasas por cada 23 almendras)
- **Avellanas** (4 g de proteína + 17 g de grasas por cada 21 avellanas)
- **Nueces** (4 g de proteína + 18 g de grasas por cada 14 mitades de nuez)
- **Nueces de Brasil** (4 g de proteína + 19 g de grasas por cada 6 nueces)
- **Nueces pecán** (3 g de proteína + 20 g de grasas por cada 19 mitades de nuez)
- **Piñones** (4 g de proteína + 20 g de grasas por cada 165 piñones)
- **Pistachos** (4 g de proteína + 18 g de grasas por cada 49 pistachos)
- **Semillas de cáñamo** (9 g de proteína + 13,5 g de grasas por 3 cucharadas)
- **Semillas de chía** (4 g de proteína + 9 g de grasas por 2 cucharadas)
- **Semillas de lino** (4 g de proteína + 8 g de grasas por 2 cucharadas)
- **Semillas de sachá inchi** (9 g de proteína + 16 g de grasas por cada 40 semillas)

7

La “caja de herramientas” ketotariana

El ayuno intermitente y otros trucos y consejos

LAS HERRAMIENTAS KETOTARIANAS: EL AYUNO INTERMITENTE

Además de todos los ceto-alimentos sanos sobre los que nos concentramos, también hay otro modo para entrar en el estado cetogénico, *fat-adapted*: el ayuno intermitente (IF, en el acrónimo inglés que significa *intermittent fasting*) o períodos de restricción calórica, que, además, es una manera útil para bajar los niveles de inflamación. Personalmente lo aplico con regularidad y lo he visto funcionar con éxito en muchísimos pacientes. También es un tema muy común en los blogs que tratan sobre salud, así que, esto es lo que necesitas saber.

El ayuno intermitente es un término genérico para indicar un período de tiempo durante el que se limita la ingesta de alimentos o no se come en absoluto. Y ¿por qué alguien querría someterse a tal privación? Pues bien, existen estudios que han demostrado como el IF puede rebajar de manera significativa los marcadores de inflamación. De hecho, las investigaciones muestran que existen métodos diversos y formidables a través de los cuales el ayuno intermitente mitiga diferentes tipos de condiciones inflamatorias y el mTOR (proceso procancerígeno) mientras aumenta la autofagia (la limpieza y el reciclaje de las células) y los procesos AMPK y Nrf2 (que combaten las enfermedades):

- **Inflamación cerebral.** Problemas de salud mental como ansiedad, depresión, confusión y delirios van en aumento y los estudios demuestran que el IF mejora la función cerebral y el estado de ánimo, actuando como una especie de anti-depresivo. Trastornos neurológicos como la enfermedad de Alzheimer y el Parkinson – así como trastornos del estado de ánimo como depresión o ansiedad – se conocen como afecciones neuroinflamatorias y el IF parece ser prometedor también en su tratamiento. Otros estudios han demostrado que el IF puede proteger las neuronas de factores de estrés genéticos y epigenéticos, lo que significa que esencialmente ¡puede retrasar el envejecimiento cerebral!
- **Inflamación pulmonar.** Ayunar a días alternos ha demostrado ser eficaz en la reducción de los síntomas del asma y los marcadores del estrés oxidativo e inflamación.



Tacos de lechuga con verduras de primavera

VEGANO,
VEGETARIANO, AIP

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 45 minutos

PARA 2 PERSONAS

- 2 remolachas naranjas o amarillas de tamaño medio (alrededor de 7,5 cm de diámetro), sin piel y cortadas en lonchas de poco más de 1 cm
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal gorda
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 chalota pequeña, cortada finamente
- 230 g de espárragos frescos, sin puntas y cortados en trocitos de 2,5 cm
- 1 aguacate grande, cortado por la mitad, sin hueso y sin piel
- 2 cucharadas de zumo de lima
- 1 cucharada de cebollino fresco picado
- 8 hojas de lechuga Bibb de tamaño grande

Proteína: 3 g - Carbohidratos netos: 11 g - Grasas: 32 g

1. Precalienta el horno a 200 °C. Dispón los trozos de remolacha en una bandeja para horno poco profunda junto a 1 cucharada y ½ de aceite, la mitad de la sal y la mitad de la pimienta. Dispón todo en la bandeja en una sola capa y tapa con papel de aluminio. Pon a hornear durante 30 minutos, después quita el papel de aluminio, añade la chalota en trozos y vuelve a hornear, sin tapar, durante otros 10 minutos. Añade los espárragos y vierte el aceite restante. Deja hornear sin tapar otros 8-10 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas y empiecen a dorarse.
2. Mientras tanto, en un bol de tamaño mediano mezcla el aguacate, el zumo de lima, el cebollino, la sal y la pimienta restantes. Tritura la mezcla con un pasapurés hasta obtener la consistencia adecuada, o machaca usando un tenedor.
3. Para servir: apila las hojas de lechuga de dos en dos y realiza cuatro montones con ellas. Distribuye las verduras cocidas al horno sobre las hojas de lechuga y añade la mezcla con aguacate encima de las verduras, con una cuchara. Se pueden presentar así o puedes enrollar las hojas de lechuga alrededor de las verduras con el aguacate. Sirve.



Bistec de coliflor a la parrilla con salsa romesco y almendras tostadas

VEGANO, VEGETARIANO

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 16'

PARA 2 PERSONAS

- 1 cabeza de coliflor de 1 kg (para los dos "filetes")
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de Jerez
- 2 pizcas de mezcla de especias Ras el hanout
- ½ cucharadita de sal marina
- ¼ de taza de almendras crudas sin sal, para tostar ligeramente y triturar
- ¼ de taza de pimiento rojo asado y escurrido
- 1 cucharadita de ajo fresco picado
- 1 pizca de pimienta negra recién molida
- 2 cucharadas de hojas de perejil picadas finamente

Proteína: 8 g - Carbohidratos netos: 9 g - Grasas: 30 g

1. Precalienta el horno en función grill, a temperatura medio-alta (180-200 °C). Sujeta la coliflor sobre una tabla para cortar y con el tallo hacia abajo, corta dos grandes lonchas de alrededor de 4 cm usando todo el diámetro y obteniendo de este modo dos "bistecs" a la altura de la mitad de la cabeza, manteniendo los florones en los bordes externos. Limpia y quita las partes verdes y la parte final del tallo (conserva los demás florones para otras recetas). Seca ambos lados de los trozos de coliflor.
2. Mezcla 2 cucharadas de aceite con 1 de vinagre, el condimento Ras el hanout y 2 pizcas de sal, emulsionando bien.
3. Con un pincel, unta los bistecs de coliflor con alrededor de la mitad de la mezcla de aceite.
4. Asa los "bistecs" en una bandeja para horno bien untada de aceite, durante 8 minutos, hasta que estén ligeramente tostados. Dale la vuelta y unta con la mezcla de aceite restante. Sigue asando durante 8-10 minutos más. Sácalos del horno, tapa con una hoja de papel de aluminio y reserva manteniendo el calor.
5. Mientras tanto, vierte lo que queda de aceite y vinagre en la procesadora, algo menos de la mitad de las almendras, el pimiento, el ajo y la pimienta negra y bate hasta obtener un puré homogéneo y cremoso, 1 minuto aproximadamente. Tritura finamente la otra mitad de las almendras y resérvalas para decorar.
6. Divide la salsa y viértela por encima de los dos "bistecs". Esparce por encima las almendras picadas restantes y el perejil antes de servir.

Huevo-cate

VEGACUARIANO*

PREPARACIÓN: 5 minutos
COCINADO AL HORNO: 15'

PARA 2 PERSONAS

- 1 aguacate grande, cortado por la mitad y sin hueso
- aceite de oliva
- 2 huevos medianos
- 60 g de salmón lox**, cortado en trozos grandes
- 1 cucharadita y ½ de cebollino
- 2 pizcas de sal kosher
- 2 pizcas de pimienta negra en grano recién molida
- ½ limón
- cayena en escamas para decorar

Proteína: 13 g - Carbohidratos netos: 2 g - Grasas: 23 g

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Retira cuidadosamente 1 cucharada de pulpa de cada una de las dos mitades del aguacate, guardándola para otros usos.
3. Unta ligeramente una bandeja para horno con el aceite de oliva y coloca las dos mitades del aguacate, haciendo un poco de presión para que queden a la misma altura. Con cuidado, rompe un huevo en cada una de las dos mitades.
4. Pon a hornear durante 15-20 minutos o hasta que las claras estén firmes y las yemas hayan alcanzado la consistencia deseada.
5. Distribuye por encima el salmón, la sal y la pimienta. Echa unos chorritos de zumo de limón al gusto y decora con la cayena en escamas.

* **NOTA:** Para que este plato sea vegetariano, no uses el salmón.

** **NOTA:** El salmón lox es salmón cortado en filetes o en una pieza que ha sido ahumado en frío o curado de otras formas.



Plan alimentario

Ahora que has visto lo deliciosa que puede ser la comida ketotariana, vamos a ver de qué manera programar la alimentación cotidiana. He ideado el plan que sigue a continuación como directriz, pero siéntete libre de personalizar las recetas y la programación sustituyendo los diferentes alimentos como te apetezca, teniendo en cuenta las modificaciones de los macronutrientes que derivan de ello. Por supuesto, si tienes pensado incorporar el desayuno intermitente, el plan alimentario será diferente.

Nota: Recuerda que la siguiente programación de comidas se basa en una sola porción para cada receta.

1ª SEMANA

LUNES PROTEÍNA: 48 g CARBOHIDRATOS NETOS: 29 g GRASAS: 178 g	MARTES PROTEÍNA: 59 g CARBOHIDRATOS NETOS: 27 g GRASAS: 175 g	MIÉRCOLES PROTEÍNA: 37 g CARBOHIDRATOS NETOS: 29 g GRASAS: 185 g
<p>DESAYUNO: “Revuelto de espárragos”. Café Keto: Mezcla en el mixer o procesadora 1 taza de café caliente, ¼ de taza de leche de almendras sin azúcar, 1 cucharada de proteína de cáñamo en polvo y 1 cucharada de aceite de coco refinado; tapa y bate hasta obtener espuma.</p> <p>COMIDA: “Ensalada de espinacas” con 2 cucharadas de nueces tostadas.</p> <p>MERIENDA: Crema tahini: Mezcla 1 cucharada y ½ de tahini, 2 cucharaditas de zumo de limón, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 pizca de sal y 1 pizca de ajo en polvo. Sirve con rodajas de pepino.</p> <p>CENA: “Bistec de coliflor a la parrilla con salsa romesco y almendras tostadas”. Sirve con 1 taza de hojas de col negra desmenuzadas y salteadas en una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva para que se ablanden; espolvorea con 1 cucharadita de semillas de sésamo tostadas, 1 cucharada de semillas de cáñamo y 1 pizca de sal y pimienta.</p>	<p>DESAYUNO: “Leche matcha” con Yogur y frutos del bosque: Mezcla 150 ml de yogur hecho con leche de frutos secos o de coco, entera y sin azúcar, y 1 cucharadita de proteína de cáñamo en polvo. Echa encima ¼ de taza de arándanos frescos, ¼ de taza de frambuesas frescas, 2 cucharadas de coco fresco rallado y 1 cucharada de semillas de cáñamo.</p> <p>COMIDA: Ensalada de tomates y aceitunas: Usa 1 taza de espinacas frescas, ½ taza de tomates cherry, ¼ de taza de pepino en trocitos, ¼ de taza de albahaca fresca, ¼ de taza de aceitunas Kalamata en trocitos, 2 cucharadas de piñones tostados y 1 cucharada de bulbos de cebolleta cortados finamente. Después une 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de tahini y 1 cucharada de vinagre de vino blanco y mezcla bien hasta obtener una consistencia cremosa. Vierte el condimento sobre la ensalada y añade 60 g de atún en lata, escurrido y desmenuzado.</p> <p>MERIENDA: “Bolitas de coco y almendras”.</p> <p>CENA: “Ensalada César de lechuga romana a la parrilla y aguacate con huevos”.</p>	<p>DESAYUNO: “Tortilla de verduras” con ¼ de aguacate.</p> <p>COMIDA: Aperitivo kebab: Saltea en una sartén ¾ de taza de berenjenas en trocitos de 2,5-3 cm y ¾ de taza de calabacín cortado, en 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio durante 5 minutos. Aparta y deja enfriar. Después monta las brochetas con las verduras junto con 6 tomates cherry y 6 aceitunas verdes. Separadamente, mezcla 3 cucharadas de mayonesa con aceite de aguacate, 1 cucharada de aceite de oliva y 1 cucharadita de mostaza de Dijon. Añade 2 cucharadas de hojas de albahaca troceadas y sirve, para mojar, junto a las brochetas.</p> <p>MERIENDA: ⅓ de taza de queso vegano cremoso untado al cebollino, mezclado con una cucharada de proteína de cáñamo en polvo. Sirve con ½ taza de pepino en rodajas.</p> <p>CENA: “Calabaguetis al pesto”.</p>

Notas acerca del autor



El doctor Will Cole, quiropráctico y uno de los mayores expertos en medicina funcional, se licenció en la *Southern California University of Health Sciences*. Centró su preparación postdoctorado y sus prácticas en la medicina funcional y la nutrición clínica. El doctor Cole asesora a pacientes de todo el mundo online a través de su página web www.drwillcole.com y en su estudio de Pittsburgh, en Pennsylvania. Se especializó en la investigación

de los factores subyacentes de las enfermedades crónicas y en la personalización de programas de salud para problemas de tiroides, enfermedades autoinmunes, disfunciones hormonales, trastornos digestivos y problemas cerebrales.

El doctor Cole fue nombrado uno de los cincuenta mejores expertos de medicina funcional de los Estados Unidos. Además, participa como invitado, popular y carismático, en programas televisivos en los que da consejos y sugerencias sobre temas de salud; da conferencias de medicina funcional en los Estados Unidos y es asesor y formador para *mindbodygreen*, una de las webs con más artículos sobre bienestar del mundo, donde ha publicado cientos de artículos y en la que imparte clases online. Además, el doctor Cole también ha escrito muchos artículos destacados para *Goop*, *Bustle* y *Reader's Digest*.

Tiene una amplia preparación en ciencias biológicas: anatomía, fisiología, fisiopatología, epidemiología, histología, química sanguínea, neurología y farmacología, así como diagnóstico médico convencional, nutrición clínica, medicina botánica y asesoramiento sobre el estilo de vida. Está comprometido en encontrar las causas fundamentales de las enfermedades más que en el tratamiento de los síntomas a través de los fármacos. Su objetivo es promover la salud y el bienestar óptimo empleando métodos naturales y no invasivos como la terapia nutricional, las hierbas, los suplementos, las técnicas de gestión del estrés y los cambios en el estilo de vida.

Introducción	
El Manifiesto Ketotariano	10
1. La dieta cetogénica (Para bien o para mal)	20
2. Las dietas de base vegetal (Para bien o para mal)	44
3. El nuevo enfoque “keto” La alquimia cetogénica de base vegetal	61
4. Los alimentos ketotarianos Qué comer y qué evitar	69
5. Practicidad y funcionalidad Comer fuera de casa, con qué sustituir los alimentos que hay que evitar e ideas para snacks	93
6. Los primeros pasos Cómo empezar nuestro viaje ketotariano	114
7. La “caja de herramientas” ketotariana El ayuno intermitente y otros trucos y consejos	125
8. Los platos ketotarianos Recetas y plan alimentario	140
Agradecimientos	282
Notas	283
Índice analítico	291
Notas acerca del autor	299

ÍNDICE

RECETAS

Platos principales “veggie”

Tacos de lechuga con verduras de primavera	143
Curry de verduras y anacardos al estilo thai con coco.....	144
Estofado de setas al vino tinto con coles de Bruselas, aceitunas y hierbas aromáticas.....	145
Espaguetis de calabaza con piñones y albahaca	146
Tajín vegetal marroquí con aceitunas y almendras a la canela y ghee	148
Enchiladas mejicanas de col sin carne ..	150
Sopa de arroz de coliflor a la italiana	152
Sopa oriental con col y setas.....	153
Salteado de verduras con coco y arroz de coliflor	155
Calabacines rellenos.....	157
Satay de calabacines y setas	158
Buddha bowls de col rehogada y chips de remolacha.....	161
Ensalada de espinacas	162
Berenjenas asadas con crema yogur-tahini de remolacha y semillas de calabaza tostadas	163
Bandeja de verduras con pesto de albahaca y aceitunas	164
Tacos de coliflor asada	166
Remolacha y verduras asadas	167
Caprese de remolachas asadas, queso y albahaca con aguacate y almendras tostadas	169

Calabaguetis al pesto.....	170
Champiñones Portobello rellenos de frutos secos	172
Pizzas de coliflor	173
Bistec de coliflor a la parrilla con salsa romesco y almendras tostadas.....	175
Coliflor a la mantequilla	177
Ribollita de setas y coco.....	178
Tacos de lechuga con hummus de coliflor	180

Desayunos

Revuelto de espárragos	182
Parfait cremoso de frutos del bosque con guarnición de coco tostado	183
Bol de pudding de chía.....	185
Huevo-cate	186
Huevos revueltos y salmón lox con yogur de leche de almendras al eneldo.....	188
Revuelto rápido de acelgas.....	189
Bocaditos tostados de pepino con aguacate y coco	191
Remolacha asada con aguacate, pomelo y cebolla en vinagre	192

Huevos para la cena

Bol de arroz de coliflor frito	195
Pimientos rellenos de col y huevos fritos al estilo chino	196
Tortilla de setas y acelgas salteadas y queso de almendras	197

Ensalada César de lechuga romana a la parrilla y aguacate con huevos ...	199
Tortilla de verduras.....	201
Pizza-tortilla picante con espinacas y aceitunas.....	202
Huevos a la italiana con champiñones Portobello	204
Huevos escalfados sobre salsa de tomate, aceitunas y alcaparras con orégano fresco	207
Pastel de verduras con huevos fritos..	208

Ensaladas y guarniciones

Ensalada de pepino, rábano y guisante dulce	210
Ensalada de brócoli con vinagre de sidra.....	212
Ensalada de pepino e hinojo con sésamo y limón.....	213
Superensalada de frambuesas con coco tostado.....	215
Ensalada tibia a la alemana de coles de Bruselas.....	216
Coliflor asada con salsa picante, aceitunas y limón.....	217
Col negra cremosa	219
Coles de Bruselas crujientes con salsa de pescado y lima.....	220
Judías verdes picantes con aceitunas ..	221
Brócoli asado con limón y aceitunas...	222

Batidos, elixires y snacks

Batido de coco y frambuesas.....	225
Batido de fresas y aguacate	226
Superbatido de espirulina	227

Leche matcha	229
Bebida para la desintoxicación diaria..	230
Keto-bombas.....	231
Chips de aguacate al horno con mayonesa y tomate	232
Frutos secos mixtos y coco especiado ..	234
Chips de col negra con semillas de sésamo tostadas, vinagre de arroz, lima y aceite de sésamo	235
Bolitas de coco y almendras	237

Pescado y marisco

Salmón al ajo y limón con grelos.....	239
Atún a la niçoise con pimienta negra, huevos, aceitunas y vinagreta de Dijon ..	241
Ensalada de atún blanco con pomelo y aguacate	243
Fletán a la parrilla con salsa de pomelo	245
Wraps de berza con pez gato rebozado y ensalada de apio nabo	246
Tacos de lechuga con trucha ahumada ..	248
Wraps de berza con arenque ahumado ..	249
Tabla de salmón ahumado con jengibre y coco	250
Tacos de salmón	253
Tomates rellenos de sardinas	255
Berenjenas a la italiana y salteado de gambas	256
– Pesto de albahaca	257
Salteado de gambas con vino blanco, ajo, guindilla y aceitunas	258
Mejillones en caldito de hinojos y tomates.....	261
Vieiras a la parrilla	263

Instant Pot

Salsa cremosa al ajo	265	Sopa de cebolla	269
Alcachofas <i>Instant Pot</i>	266	Sopa cremosa de zanahoria	270
Espárragos <i>Instant Pot</i>	268	Yogur de leche de coco	271



Dr. Will Cole

Mi plan keto·tariano

Lo mejor de las dietas
CETOGENICA Y VEGETARIANA

Ha llegado el momento de dejar atrás los dogmas relacionados con las dietas y las modas alimentarias.

¿Qué funciona – y qué no funciona – realmente para nuestra salud?

El **enfoque ketotariano** combina lo mejor de las dietas pobres en carbohidratos y aquellas de base fundamentalmente vegetal, evitando las trampas comunes que innumerables personas bien intencionadas hacen con ambas dietas. Esta nueva forma de comer combina las grasas saludables de origen vegetal con las proteínas saludables y los colores vibrantes de vegetales ricos en nutrientes: **los alimentos ideales para nutrir nuestro microbioma adecuadamente, calmar la inflamación y promover la felicidad desde dentro hacia afuera.**

El **Dr. Will Cole**, experto en medicina funcional y nutrición clínica, ha sintetizado en el **plan ketotariano** los resultados de muchos años de práctica clínica a contacto con miles de pacientes en todo el mundo. En el Libro encontrarás:

- las **bases científicas** de la alimentación ketotariana y sus **beneficios**
- más de **75 recetas vegetarianas, veganas y pescetarianas**
- los mejores **superalimentos y suplementos** para integrar en tu dieta
- un **plan de comidas** de cuatro semanas
- **consejos prácticos** que te ayudarán en el viaje hacia una salud óptima, energía renovada y una función cerebral mejorada.



Salud
Nutrición
Recetas

Thema: VFMD

www.macroediciones.com

ISBN: 978-8417080792



9 788417 080792