MI LISTA DE COMPRAS KETO

KETOLife

@KetolifeOficial @ketolifeoficial

V.0820

DESLIZA para seguir leyendo

NOTA

Este archivo PDF es editable y puedes ir haciendo "check" en los artículos que vayas comprando en tu supermercado favorito. Para ello es necesario que abras este documento en una app editora o visualizadora de PDFs instalado en tu celular.

Las cantidades dependerán de las porciones que desees para ti y tu familia.

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN

LISTA BÁSICA DE SÚPER

Artículos básicos del supermercado para empezar tu alimentación Keto:

PROTEÍNAS

Carne de res
- ◯ Sirloin
- ◯ Ternera
- ◯ Bola negra
- ◯ Lomo
- ◯ Molida magra

Carne de cerdo
- ◯ Milanesa de cerdo
- ◯ Carne molida
- ◯ Carne enchilada

Pollo
- ◯ Pechuga de pollo
- ◯ Muslo
- ◯ Pierna
- ◯ Alitas

Pescados
- ◯ Lomo de atún
- ◯ Salmón
- ◯ Huachinango
- ◯ Tilapia
- ◯ Trucha

Mariscos
- ◯ Camarones
- ◯ Pulpo

Quesos
- ◯ Manchego
- ◯ Gouda
- ◯ Requesón
- ◯ Cottage
- ◯ Ricotta
- ◯ Mozarella
- ◯ Queso crema

Embutidos
- ◯ Tocino
- ◯ Chorizo
- ◯ Peperoni

GRASAS

Aceites
- ◯ Aceite de oliva
- ◯ Aceite de coco orgánico
- ◯ Aceitunas
- ◯ Aguacate
- ◯ Ghee
- ◯ Mantequilla

Semillas
- ◯ Almendras
- ◯ Nueces pecanas
- ◯ Pepitas
- ◯ Linaza y/o chia

VEGETALES
- ◯ Acelgas
- ◯ Ajo
- ◯ Apio
- ◯ Berenjenas
- ◯ Brócoli
- ◯ Champiñones
- ◯ Chayote
- ◯ Cebolla
- ◯ Calabacitas
- ◯ Coliflor
- ◯ Ejotes
- ◯ Espinacas
- ◯ Jitomate
- ◯ Limón
- ◯ Nopales
- ◯ Pepino

LECHES
- ◯ Half & half (crema de leche marca Lyncott)
- ◯ Leche de coco sin azúcar
- ◯ Leche de almendras sin azúcar

CONDIMENTOS
- ◯ Sal de mar o sal del Himalaya
- ◯ Pimienta negra molida
- ◯ Ajo en polvo
- ◯ Orégano seco
- ◯ Canela en polvo
- ◯ Esencia de vainilla

SALSAS O ADEREZOS

- ◯ Crema
- ◯ Mostaza
- ◯ Mayonesa
- ◯ Salsa de soya
- ◯ Chiles jalapeños en vinagre
- ◯ Chiles chipotles
- ◯ Salsa macha
- ◯ Salsa mexicana
- ◯ Salsa verde

OTROS

- ◯ Harina de coco
- ◯ Harina de almendras
- ◯ Cacao en polvo
- ◯ Chocolates sin azúcar
- ◯ Tés herbales (canela, té verde, manzanilla, hierbabuena, anís)
- ◯ Café para cafetera
- ◯ Agua mineral

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN

CÓMO LEER ETIQUETAS

Ya te hemos compartido la lista de compras keto con los productos básicos para que en tu alacena ya no haya lugar para carbohidratos ni comida chatarra, pero ojo, es muy fácil dejarse llevar por los etiquetados engañosos que presumen ser keto o ser saludables, pero en realidad no los son tanto. Ojo con la comida chatarra keto, para ello es necesario que aprendas a leer los etiquetados en los empaques de los productos que vayas a consumir. Da preferencia a los productos naturales u orgánicos, no ultra procesados, ni que tengan aditivos (colorantes, endulzantes o conservadores); y recuerda, es importante suplementarte correctamente.

CUIDADO CON LAS ETIQUETAS ENGAÑOSAS

Ten mucho cuidado con los productos que dicen ***"sin azúcar añadida"* o *"sin azúcar"*** en las pilas nutricionales en el etiquetado frontal, porque muchas veces esto se refiere a que no contienen azúcar añadida, pero sí pueden contener azúcar por la naturaleza de los ingredientes.

KETO TIP

Revisa la tabla de información nutricional para que tengas clara la cantidad de carbohidratos que contienen el producto.

Conéctate en nuestra Academia KetoLife y nuestro podcast en Spotify para aprender cómo leer etiquetas.

EJEMPLO DE ETIQUETADO NO CLARO

1 Revisa las pilas nutrimentales en el etiquetado frontal. La pila "Azúcares totales" es para identificar el porcentaje de monosacáridos y disacáridos, que son carbohidratos simples que absorbe tu organismo. El porcentaje debe ser menor al 1% para respetar el estándar de una dieta keto, pero debemos asegurarnos de que estas azúcares no sean añadidas, sino naturales, por parte de los ingredientes que componen el producto.

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN

2 Lee los ingredientes y fíjate que NO contenga azúcar añadida o ingredientes altos en carbohidratos y con alto índice glucémico (IG*) como trigo, arroz, almidones, avena, tapioca, etc. Si los contiene, no es recomendable su consumo en alimentación cetogénica.

***IG:** Índice glucémico. Se mide del 1 al 100, indica qué tan rápido un alimento eleva la glucosa posterior a su consumo. La glucosa pura tiene un índice de 100.

3 Revisa la tabla nutrimental en el etiquetado trasero. Para ello, es necesario entender como se segmentan estas tablas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de la porción 10 g	Porciones por envase 30	
Cantidades	Por porción	Por 100 g
Cont. energético	75 Kcal (314 KJ)	750 Kcal (3138 KJ)
Proteína	0.0 g	0.0 g
Grasas	2.0 g	20.0 g
Carbohidratos Totales	3.0 g	30.0 g
Azúcar	0.0 g	0.0 g
Fibra dietética	3.0 g	30.0 g
Polioles	0.0 g	0.0 g
Sodio	0.0 g	0.0 g

PORCIONES POR ENVASE y TAMAÑO POR PORCIÓN

Indicados en gramos (g) o mililitros (ml). Las porciones en cada producto son diferentes. Es importante revisar esta información para calcular cuántas porciones ingeriríamos normalmente del producto y cuánto de nutrimentos. Pondremos más atención en los carbohidratos.

CALORÍAS

Valor energético que te aporta una porción de porducto.

DESGLOCE DE MACRONUTRIENTES POR PORCIÓN: GRASAS, CARBOHIDRATOS Y PROTEÍNAS

Si estás buscando productos bajos en carbohidratos deberás prestar más atención a este desglose.

CARBOHIDRATOS TOTALES

Se desglosan de la siguiente manera:

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN

Azúcares: ya sea que estén presentes naturalmente en los ingredientes o añadidos. Presta atención en que no contenga más de 2 g de azúcar por porción.

Fibra: normalmente también se desglosa en los carbohidratos. Cuando es así, los gramos de fibra se restan a la cantidad de carbohidratos totales para poder sacar los **carbohidratos netos**, es decir, los carbohidratos que va a absorber tu cuerpo de esa porción. Si la fibra no viene desglosada como parte de los carbohidratos, no se restan a los carbohidratos totales.

Polioles o Polialcoholes: un tipo de endulzante artificial que nuestro cuerpo no absorbe al 100% y que son de IG bajo, por lo que en cantidades moderadas no elevan la glucosa en sangre.

IMPORTANTE

FÓRMULA PARA CALCULAR CARBOHIDRATOS NETOS :

Carbohidratos Totales - Fibra - Polioles
=
Carbohidratos Netos

¿CÓMO SABER QUE ES UN PRODUCTO ES *KETOFRIENDLY*?

En la lista de ingredientes:
Fíjate que NO contenga azúcar añadida o ingredientes altos en carbohidratos y con alto IG como trigo, arroz, almidones, avena, tapioca, etc.

En la tabla nutricional:
Que NO contenga más de 5 g de **carbohidratos netos** por porción.

Este no es un plan alimenticio, no debe ser considerado un tratamiento o receta médica, antes de cualquier cambio en su dieta consulte a su médico o profesional de la salud.

Los derechos de autor de este documento son titularidad única y exclusivamente de Ketolife México, por lo que se prohíbe su reproducción, copia, venta, difusión a terceros y en general cualquier otra forma de explotación de todo o parte del contenido de este documento, así como de su diseño.

Quien sea sorprendido, será acusado por los delitos en Materia de Derechos de Autor, pudiendo ser sancionado con prisión de 3 a 10 años de acuerdo con la legislación Mexicana.

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN

KETOLife