

san pablo natural 

Recetas keto

para ponerle sabor
a tu dieta



¡La dieta keto es una alternativa para tu alimentación!

¿Estás buscando opciones para tener un peso saludable? La **dieta keto** o **cetogénica** es una alternativa que puede ayudarte a lograrlo siempre y cuando la sigas con la orientación del nutriólogo.

Aquí te explicaremos en qué consiste esta dieta y cuáles son sus beneficios y desventajas. También encontrarás un **recetario de platillos keto** para cada comida del día.



Calcula tu peso ideal¹

Cuando se habla de perder peso, nunca falta quien menciona el término “peso ideal”, aunque pocas veces queda claro a qué se refiere con él. Lo primero que debes saber es que no hay un peso ideal, sino un peso saludable.

El **índice de masa corporal (IMC)** es un indicador que se utiliza con el propósito de definir el peso saludable. Para calcularlo, se usa una fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{kg (peso)}}{\text{m}^2 \text{ (estatura)}}$$

IMC	
Normal	18.5-24.9
Delgadez	<18.5
Sobrepeso	≥25

Si quieres saber con precisión cuál es tu IMC y si éste corresponde a tus hábitos de alimentación y ejercicio, **consulta al médico**.

La clasificación del IMC **se considera válida para la mayoría de los adultos**, excepto para atletas, personas mayores o con alguna condición de salud.

Tener un peso saludable **no se relaciona necesariamente** con una mayor protección ante las enfermedades, un mayor rendimiento o una mejor apariencia.



¹ Ramírez, E., Negrete, N., & Tijerina, A. (2012). El peso corporal saludable: definición y cálculo en diferentes grupos de edad. Revista Salud Pública y Nutrición, 13(4). Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsa/pubnut/spn-2012/spnt124f.pdf>

¿Qué es la dieta keto?

Es un plan alimenticio que **reduce el consumo de carbohidratos a menos de 50 g al día**, lo que significa recibir casi 10% de la ingesta total de energía de este nutriente.²

Algunos estudios sugieren que esta dieta **produce una pérdida de peso** similar o incluso mayor que las dietas no cetogénicas, es decir, las que incluyen más carbohidratos.^{3,4,5}

¿Cómo funciona?⁶

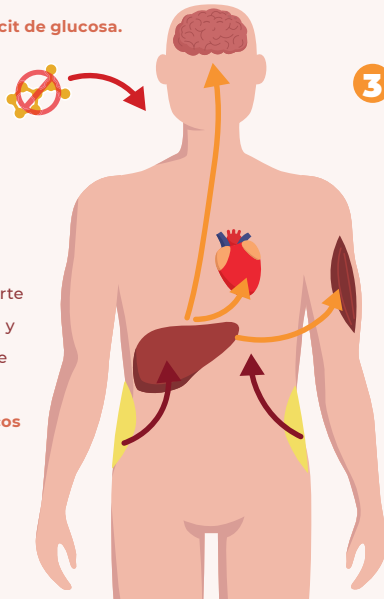
En condiciones normales, el cuerpo obtiene la energía que necesita de los carbohidratos. Al llevar la dieta cetogénica, se reduce el consumo de estos nutrientes para **ocupar las grasas como principal fuente de energía**.

En la imagen puedes ver cómo se desarrolla este proceso:

1 La reducción de carbohidratos produce un **déficit de glucosa**.



2 El hígado convierte la grasa corporal y la que obtiene de los alimentos en **cuerpos cetónicos** que le aportan energía.



3 Estas sustancias se distribuyen por el cuerpo, principalmente en el **cerebro, corazón y sistema musculoesquelético**.

² Moreno, J., & Capponi, M. (2020). Dieta baja en carbohidratos y dieta cetogénica: impacto en enfermedades metabólicas y reproductivas. *Revista Médica de Chile*, 148, 1630-1639. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v148n11/0717-6163-rmc-148-11-1630.pdf> - 3 Moreno, J., & Capponi, M. (2020). Dieta baja en carbohidratos y dieta cetogénica: impacto en enfermedades metabólicas y reproductivas. *Revista Médica de Chile*, 148, 1630-1639. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v148n11/0717-6163-rmc-148-11-1630.pdf> - 4 Pérez, J. (2008). Las dietas cetogénicas: fundamentos y eficacia para la pérdida de peso. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 58(2), 126-131. Recuperado de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=50004-0622200800020002&lng=es&tlng=es - 5 Gutiérrez, E., Galván, A., & Orozco, S. (2013). Dietas cetogénicas en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 33(2), 98-111. Recuperado de <https://revista.nutricion.org/PDF/DIETAS-CETOGENICAS.pdf> - 6 Moreno, J., & Capponi, M. (2020). Dieta baja en carbohidratos y dieta cetogénica: impacto en enfermedades metabólicas y reproductivas. *Revista Médica de Chile*, 148, 1630-1639. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v148n11/0717-6163-rmc-148-11-1630.pdf>



Cuando se liberan los cuerpos cetónicos, el organismo entra en un estado de **cetosis nutricional**. Éste pone en marcha varios mecanismos que contribuyen a bajar de peso:

- **Aumento** del gasto de energía.
- **Reducción** del apetito.
- **Mayor eficiencia** en el consumo de grasas (se “queman” más rápido).
- **Mejor estado de ánimo**, el cual se traduce en mayor motivación para continuar con la dieta.

La cetosis también se alcanza con el ayuno; sin embargo, puede ser más fácil seguir una dieta cetogénica después de varios días.⁷

¿Qué alimentos incluye una dieta keto?

Como ves, para que este régimen funcione hay que llevar al mínimo el consumo de carbohidratos. Esto significa que debes ser más selectivo con los alimentos. La regla general es:

Para lograr la cetosis necesitas comer...⁸

a) + **alimentos con** - **carbohidratos**
 b) - **alimentos con** + **carbohidratos**

⁷ Spritzler, F. (13 de julio de 2021). La guía completa de la cetosis. Diet Doctor [página web]. Recuperado de <https://www.dietdoctor.com/es/keto/cetosis> - ⁸ Eenfeldt, A. (16 de julio de 2021). Dieta keto para principiantes. Diet Doctor [página web]. Recuperado de <https://www.dietdoctor.com/es/keto>

¿Qué se puede comer?⁹



1

Carnes

Puedes comer **res, cerdo, cordero y pollo**. El tofu¹, tempeh² y embutidos también son una opción.

Busca productos que no estén capeados y que no contengan almidones ni azúcar añadida.

1 Alimento elaborado a través de la coagulación de la leche de soya. - 2 Alimento elaborado a través de la fermentación de la soya.



2

Pescados y mariscos

La mayoría son aptos para esta dieta. Puedes elegir

pescados grasos (salmón, sardinas y caballa),

así como bacalao, mero, trucha y otros **pescados**

blancos. Evita los que tengan azúcar o que estén

capeados.



3

Frutas

Puedes comer **pequeñas porciones de frutas**

ácidas (bayas, limones o limas) o de melón. La

mayoría de las otras frutas contienen mucha

azúcar y por eso no se recomiendan en esta dieta.



4

Verduras

Puedes consumir las que **no tengan almidón**:

verduras de hoja verde, pepino, apio, rábanos.

También es posible incluir otras verduras, como la

coliflor, la col y las calabacitas.



Quesos y lácteos

Puedes disfrutar **el queso, la mantequilla, la crema y el yogur griego**. Evita los yogures bajos en grasas porque suelen tener mucha azúcar. **No se recomienda beber leche**, pero sí puedes poner una cucharada en tu café.



Frutos secos y semillas

Toma en cuenta esto antes de comerlos:

1. **Come pequeñas cantidades** (máximo 25 g).
2. Elige los que tengan **menos carbohidratos**.

Puedes probar **nueces pecanas o de macadamia**, así como **semillas de calabaza o de girasol**.



Grasas

Las grasas pueden saciarte por más tiempo. Acompáñalas con alimentos ricos en proteínas. Puedes utilizar **aceite de oliva** para cocinar. La mantequilla y la mayonesa son una opción, pero **úsalas con moderación**.

¿Qué **no** se debe comer?¹⁰



1

Productos con azúcar

Evita los **refrescos**, **bebidas deportivas**, **helado**, **yogures azucarados** y **galletas**. Otros productos como la salsa de tomate, la miel, el jarabe y la salsa para pasta también tienen azúcar y están fuera de la lista. **Revisa siempre la etiqueta de lo que compres para asegurarte de que no contenga este ingrediente.**

Por otra parte, **las frutas aportan mucha azúcar**: tan sólo una ración de 200 g de mango, uvas o plátano contiene los carbohidratos permitidos en un día.



2

Productos con almidones

Los **almidones se convierten en azúcar al digerirlos**. Algunos alimentos con este ingrediente son el **pan**, **las tortillas de harina**, **la pasta**, **el arroz**, **las papas** y **legumbres como los frijoles**. Incluso, los **cereales integrales** pueden tener almidones.



3

Productos "keto"

La mayoría son alimentos **ultraprocesados** que casi no aportan nutrientes y pueden provocar un antojo de carbohidratos. Además, pueden hacer más lenta la pérdida de peso.

Consulta al nutriólogo antes de incluirlos.



¿Quiénes no deben seguir esta dieta?

Aunque la dieta keto se considera segura, consulta al médico antes de seguirla si tienes **diabetes, presión arterial alta o estás amamantando**. En estos casos se aconseja recibir orientación extra¹¹

Por otro lado, **no se recomienda esta dieta a personas con problemas en el corazón o el hígado**, ya que el alto aporte de grasas puede comprometer el funcionamiento de ambos órganos.¹²

¡Que no te sorprenda los efectos secundarios!

Entre las reacciones que aparecen cuando una persona empieza esta dieta se encuentran:¹³

- **Gripe inducida** (dolor de cabeza, náuseas, letargo, confusión, irritabilidad y dificultad para pensar)
- **Calambres en las piernas**
- **Estreñimiento**
- **Mal aliento**
- **Palpitaciones cardíacas** (el corazón late un poco más fuerte y puede aumentar la frecuencia cardíaca)
- **Disminución** del rendimiento deportivo
- **Menor tolerancia** al alcohol

Se considera que estos síntomas forman parte del proceso de adaptación a la dieta y normalmente desaparecen por sí solos en la mayoría de los casos.¹⁴

De todos modos, consulta al especialista en cuanto sientas las primeras molestias.

¹¹ Eenfeldt, A., Wallentin, J., & Denolle, A. (27 de septiembre de 2022). Menú keto y plan de dieta de 14 días. Diet Doctor [página web]. Recuperado de <https://www.dietdoctor.com/es/keto/menu-cetogenico> -¹² Gutiérrez, E., Galván, A., & Orozco, S. (2013). Dietas cetogénicas en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, 33(2), 98-111. Recuperado de <https://revista.nutricion.org/PDF/DIETAS-CETOGENICAS.pdf> -¹³ Eenfeldt, A. (24 de junio de 2021). Efectos secundarios del low carb y keto y cómo remediarlos. Diet Doctor [página web]. Recuperado de <https://www.dietdoctor.com/es/keto/efectos-secundarios> -¹⁴ Moreno, J., & Capponi, M. (2020). Dieta baja en carbohidratos y dieta cetogénica: impacto en enfermedades metabólicas y reproductivas. Revista Médica de Chile, 148, 1630-1639. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v148n11/0717-6163-rmc-148-11-1630.pdf>



Recetas para tu dieta keto¹⁵

Con este recetario podrás preparar tu propia comida keto. En cada receta se indica el contenido total de carbohidratos para que no te pases de los 20 g diarios sugeridos. Puedes intercambiar las comidas.



Desayuno

Huevos revueltos¹⁶

1 porción



20 min

Información nutricional (por porción)

Contenido energético: **416 kcal**
 Carbohidratos: **5 g**
 Proteína: **28 g**
 Grasas: **31 g**
 Fibra: **1 g**



¿Qué necesitarás?

- 1 cda. de mantequilla
- 28 g de champiñones en rodajas
- 3 huevos
- 28 g de pimienta roja en trocitos
- Sal y pimienta negra molida
- 28 g de queso parmesano rallado
- ½ cebollín picado

Preparación

1. **Calienta la mantequilla** en una sartén a fuego medio.
2. **Añade los champiñones** y el pimienta y fríe hasta que estén suaves.
3. **Agrega los huevos**, mezcla y cocina.
4. **Sirve y espolvorea** con el queso y el cebollín.



Desayuno

Muffins de huevo¹⁷

6 porciones



25 min



Información nutricional (por porción)

1 porción = 2 muffins

Contenido energético: **306 kcal**

Carbohidratos: **2 g**

Proteína: **21 g**

Grasas: **23 g**

Fibra: **0 g**

¿Qué necesitarás?

- **2 cebollines** bien picados
- (30 g)
- **140 g** de chorizo seco, salami o tocino ahumado y cocido
- **12 huevos**
- **2 cdas.** de pesto rojo o verde (opcional)
- Sal y pimienta negra molida
- **170 g** de queso rallado
- Molde para muffins

Preparación

1. **Precalienta** el horno a 175 °C.
2. **Engrasa el molde** con mantequilla o coloca cubiertas de papel para muffin en los huecos.
3. **Añade** los cebollines y el chorizo al molde.
4. **Bate los huevos** junto con el pesto, sal y pimienta. Después añade el queso y mezcla.
5. **Pon la mezcla en los moldes y hornea** durante 15-20 minutos.



Almuerzos

Omelette de queso¹⁸

1 porción



13 min



Información nutrimental

(por porción)

Contenido energético: **660 kcal**

Carbohidratos: **6 g**

Proteína: **39 g**

Grasas: **54 g**

Fibra: **2 g**

¿Qué necesitarás?

- 2 huevos
- 2 cdas. de crema o nata
- Sal y pimienta negra molida
- ½ cda. de mantequilla
- 85 g de queso rallado

Para el relleno

- 2 champiñones en rodajas
- 2 jitomates cherry en rodajas (35 g)
- 15 g de brotes de espinacas
- 2 cdas. de queso crema (opcional)
- 28 g de jamón de pavo
- 1 cda. de orégano seco

Preparación

1. **Bate los huevos**, la crema, la sal y la pimienta.
2. **Calienta la mantequilla** en una sartén a fuego medio. Cubre el fondo con el queso y cocina hasta que tenga burbujas.
3. **Añade la mezcla de huevo**, baja el fuego y deja cocer unos minutos sin revolver.
4. **Pon en una mitad del omelette los demás ingredientes** y cúbrela con la otra mitad para formar una media luna.
5. **Cocina** por unos minutos más.



Almuerzos

Sándwiches de lechuga¹⁹

2 porciones



20 min



Información nutricional (por porción)

1 porción = 2 hojas de lechuga
 Contenido energético: **631 kcal**
 Carbohidratos: **9 g**
 Proteína: **31 g**
 Grasas: **53 g**
 Fibra: **4 g**

¿Qué necesitarás?

- 170 g de tocino ahumado
- 3 cdas. de mayonesa
- 55 g de lechuga en hojas
- ½ aguacate
- 1 jitomate en rodajas (110 g)
- Sal y pimienta

Preparación

1. **Fríe en una sartén** el tocino hasta que esté crujiente; deja enfriar y corta cada tira a la mitad por lo largo.
2. **Pon encima de cada hoja de lechuga** un poco de mayonesa, tres tiras de tocino y reparte el aguacate y el jitomate.
3. **Agrega sal y pimienta** al gusto.



Cena

Hamburguesas de atún²⁰

4 porciones



30 min



Información nutricional

(por porción)

1 porción = 3 hamburguesas

Contenido energético: **722 kcal**Carbohidratos: **10 g**Proteína: **39 g**Grasas: **58 g**Fibra: **2 g**

¿Qué necesitarás?

- **550 g** de atún (puede ser enlatado en agua)
- **180 ml** de mayonesa
- **2 huevos** grandes
- **2 cdas.** de ajo en polvo
- **2 cdas.** de cebolla en polvo
- **½ cdta.** de sal
- **½ cdta.** de pimienta negra molida
- **3 cdas.** de aceite de oliva

Para servir

- **2 jitomates** en rodajas (230 g)
- **85 g** de lechuga (en hojas)
- **4 cdas.** de mayonesa

Preparación

1. **Mezcla los ingredientes en un tazón**, a excepción de los que son para servir.
2. **Haz pequeñas hamburguesas** de unos 5 cm de diámetro.
3. **Cocínalas** en una sartén con aceite durante 3-4 minutos o hasta que estén doradas.
4. **Sirve encima de una hoja de lechuga**, pon una rodaja de jitomate y una cucharada de mayonesa.



Cena

Sopa de mariscos²¹

4 porciones



40 min


Información nutricional
 (por porción)

Contenido energético: 792 kcal

Carbohidratos: 8 g

Proteína: 37 g

Grasas: 69 g

Fibra: 1 g

¿Qué necesitarás?

- 4 cdas. de mantequilla
- 2 dientes de ajo picados
- 140 g de apio en cubitos
- 240 ml de jugo de almejas
- 350 ml de crema o nata
- 2 cdtas. de tomillo seco
- ½ limón (jugo y cáscara)
- 110 g de queso crema
- 450 g de filete de salmón o trucha
- 55 g de brotes de espinacas
- Sal o pimienta negra molida
- ½ cda. de ajís rojos (pimiento picante)
- Salvia fresca (opcional para decorar)

Preparación

1. **Derrite la mantequilla** en una cacerola a fuego medio.
2. **Añade** el ajo y el apio y cocina 5 minutos; mueve de vez en cuando.
3. **Agrega** el jugo de almeja, la crema, el queso, la salvia y el limón y deja hervir a fuego lento 10 minutos sin tapar.
4. **Añade el pescado y los camarones;** hierva durante 10 minutos o hasta que se cueza el pescado.
5. **Agrega** las espinacas y cocina hasta que estén suaves.
6. **Ponle sal y pimienta al gusto** y decora con los ajís y la salvia.

Beneficios y desventajas de la dieta keto

Además de la pérdida de peso, esta dieta permite sentir saciedad por más tiempo, **ayuda a bajar los niveles de triglicéridos y aumenta los de colesterol "bueno" (HDL).**^{22,23}

Sin embargo, también tiene algunas desventajas que pueden ocasionar problemas de salud:^{24,25}

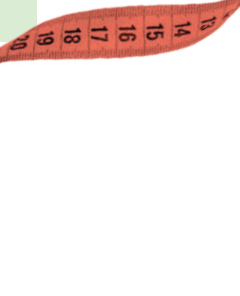
- **Reduce el consumo de frutas y verduras**, lo cual provoca un déficit de vitaminas, minerales y fibra. Por eso, se aconseja tomar suplementos de calcio, zinc, vitamina D, entre otros nutrientes.²⁶
- **Es más difícil de seguir que otras dietas.**
- **Puede causar mal aliento, cansancio y fatiga** por la producción de cuerpos cetónicos y la escasez de carbohidratos.
- **Provoca estreñimiento** por el poco consumo de fibra.
- **Causa acumulación de cuerpos cetónicos en la sangre**, que se conoce como cetoacidosis. Esta condición puede producir daños en los órganos e incluso coma.

¡Ponte a dieta, pero de forma saludable!

Si estás pensando en bajar de peso con una dieta cetogénica, te aconsejamos que primero **consultes al nutriólogo o médico** para saber si realmente es una opción para ti.

Esta dieta implica un gran cambio en el consumo de nutrientes y por eso se debe realizar con la orientación del especialista. También recuerda que debes complementar tu dieta con ejercicio para obtener mejores resultados.²⁷

22 Zuñiga, O. (23 de julio de 2020). 5 beneficios de seguir una dieta cetogénica. MejorconSalud [página web]. Recuperado de <https://mejorconsalud.as.com/5-beneficios-seguir-dieta-cetogenica/> - 23 Gutiérrez, E., Galván, A., & Orozco, S. (2013). Dietas cetogénicas en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, 33(2), 98-111. Recuperado de <https://revista.nutricion.org/PDF/DIETAS-CETOGENICAS.pdf> - 24 Delgado, E. (22 de julio de 2020). La dieta cetogénica: lo que debes saber y sus riesgos. MejorconSalud [página web]. Recuperado de <https://mejorconsalud.as.com/dieta-cetogenica-debes-saber-riesgos/> - 25 Gutiérrez, E., Galván, A., & Orozco, S. (2013). Dietas cetogénicas en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, 33(2), 98-111. Recuperado de <https://revista.nutricion.org/PDF/DIETAS-CETOGENICAS.pdf> - 26 Moreno, J., & Capponi, M. (2020). Dieta baja en carbohidratos y dieta cetogénica: impacto en enfermedades metabólicas y reproductivas. Revista Médica de Chile, 148, 1630-1639. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v148n1/0717-6163-rmc-148-11-1630.pdf> - 27 Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [CDC]. Actividad física para un peso saludable. CDC [página web]. Recuperado de <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/physicalactivity/index.html>





san pablo
natural.

San Pablo
FARMACIA
Es la receta.

San Pablo
Transformación
Digital

Síguenos en:



Consulta al médico. Aliméntate sanamente. Las imágenes usadas tienen un fin ilustrativo.
En cumplimiento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad en la página

<https://www.farmaciasanpablo.com.mx/aviso-de-privacidad-integral>

Teléfono del Consumidor (PROFECO) 800 468 8722.

Todos los derechos reservados © 2022 San Pablo Farmacia

Fuentes: Aoadía, A. (s. f.). Muffins de huevo. Diet Doctor [página web]. Recuperado de <https://www.dietdoctor.com/es/recetas/keto-muffins-de-huevo> - Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [CDC], Actividad física para un peso saludable. CDC [página web]. Recuperado de <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/physicalactivity/index.html> - Delgado, E. (22 de julio de 2020). La dieta cetogénica: lo que debes saber y sus riesgos. MejorConSalud [página web]. Recuperado de <https://mejorconsalud.as.com/dieta-cetogenica-debes-saber-riesgos/> - Eenfeldt, A. (24 de junio de 2021). Efectos secundarios del low carb y keto y cómo remediarlos. Diet Doctor [página web]. Recuperado de <https://www.dietdoctor.com/es/keto/efectos-secundarios> - Eenfeldt, A. (8 de julio de 2021). Alimentos cetogénicos. Diet Doctor [página web]. Recuperado de <https://www.dietdoctor.com/es/keto/alimentos> - Eenfeldt, A. (16 de julio de 2021). Dieta keto para principiantes. Diet Doctor [página web]. Recuperado de <https://www.dietdoctor.com/es/keto> - Eenfeldt, A., Wallentin, J., & Denolle, A. (27 de septiembre de 2021). Menú keto y plan de dieta de 14 días. Diet Doctor [página web]. Recuperado de <https://www.dietdoctor.com/es/keto/menu-cetogenico> - Gutiérrez, E., Galván, A., & Orozco, S. (2013). Dietas cetogénicas en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, 33(2), 98-111. Recuperado de <https://revista.nutricion.org/PDF/DIETAS-CETOGENICAS.pdf> - Moreno, J., & Capponi, M. (2020). Dieta baja en carbohidratos y dieta cetogénica: impacto en enfermedades metabólicas y reproductivas. Revista Médica de Chile, 148, 1630-1639. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v148n11/0717-6163-rmc-148-11-1630.pdf> - Naghieh, M. (s. f.). Hamburguesas de atún. Diet Doctor [página web]. Recuperado de <https://www.dietdoctor.com/es/recetas/keto-hamburguesas-crocantes-de-atun> - Pérez, J. (2008). Las dietas cetogénicas: fundamentos y eficacia para la pérdida de peso. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 58(2), 126-131. Recuperado de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222008000200002&ing=es&lng=es - Ramírez, E., Negrete, N., & Tijerina, A. (2012). El peso corporal saludable: definición y cálculo en diferentes grupos de edad. Revista Salud Pública y Nutrición, 13(4). Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2012/spn124f.pdf> - Ryan, S. (s. f.). Sándwiches de lechuga. Diet Doctor [página web]. Recuperado de <https://www.dietdoctor.com/es/recetas/keto-sandwiches-keto-de-lechuga> - Spritzler, F. (13 de julio de 2021). La guía completa de la cetosis. Diet Doctor [página web]. Recuperado de <https://www.dietdoctor.com/es/keto/cetosis> - Wallentin, J. (s. f.). Huevos revueltos con verduras. Diet Doctor [página web]. Recuperado de <https://www.dietdoctor.com/es/recetas/keto-huevos-revueltos-con-verduras> - Wallentin, J. (s. f.). Omelet keto de queso. Diet Doctor [página web]. Recuperado de <https://www.dietdoctor.com/es/recetas/keto-omelette-de-queso-crujiente> - Wallentin, J. (s. f.). Sopa keto de pescados y mariscos, fácil y rápida. Diet Doctor [página web]. Recuperado de <https://www.dietdoctor.com/es/recetas/keto-sopa-de-mariscos> - Zuñiga, O. (23 de julio de 2020). 5 beneficios de seguir una dieta cetogénica. MejorConSalud [página web]. Recuperado de <https://mejorconsalud.as.com/5-beneficios-seguir-dieta-cetogenica/>