Dietas
SALUDABLES

EN CASA

ESCRITO POR: LAUREN HALLIDAY

SALUD ÉLITE

INDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. QUÉ ES UNA DIETA SALUDABLE
3. CÓMO COMENZAR
4. SELECCIÓN DE ALIMENTOS
5. RECETAS KETO
6. BONOS ESPECIALES
7. CONCLUSIÓN

INTRODUCCIÓN

Hola Bienvenido/a a este libro donde te voy a enseñar cómo es que tienes que empezar con la dieta KETO, es decir sin gastar ni invertir un solo dolar, tan solo con este Ebook tu podras iniciar desde hoy mismo.

Antes de comenzar quiero presentarme, soy Lauren Halliday una joven emprendedora de San Salvador, El Salvador con una carrera universitaria pero con un espiritu de emprender para lograr mis sueños y mis metas.

Aunque siempre es dificil comenzar quiero inspirarte porque al igual que tú, yo tuve momentos de frustración donde no encontraba rumbo fijo para tener resultados. Hasta que logré encontrar una dieta en la cual me ayudo a equilibrar mi vida y mi salud para poder tener resultados.

¿QUÉ ES UNA DIETA SALUDABLE?

La Alimentación es el proceso mediante el cual tomamos del exterior una serie de sustancias que son necesarias para la nutrición. Esas sustancias se encuentran en los alimentos que forman parte de nuestra dieta.

La Nutrición, es el conjunto de procesos mediante los cuales la persona ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias. Está demostrado que la alimentación y la salud caminan de la mano, ya que una correcta dieta ayuda a promover la salud y a prevenir enfermedades.

Existen muchos estudios que relacionan la dieta y las enfermedades crónicas (cardiovasculares, obesidad, diabetes mellitus, etc). Demostrándose que una alimentación inapropiada es uno de los principales factores determinantes del desarrollo de estas enfermedades.

¿QUÉ ES UNA DIETA SALUDABLE?

Según la mayoría de los dietistas, no existen alimentos “malos”, sino dietas “poco sanas”. Una dieta saludable se consigue comiendo la cantidad correcta de alimentos en la proporción adecuada, con continuidad.

Comer una proporción adecuada de alimentos de los principales grupos constituye la base del bienestar cotidiano, y reducirá el riesgo de enfermedades a largo plazo.

Por tanto, a la hora de alimentarnos hay que tener muy presente los siguientes criterios:

¿QUÉ ES UNA DIETA SALUDABLE?

- **Elegir una dieta variada que incluya alimentos de diferentes grupos: cereales, frutas, hortalizas, aceites, lácteos, carnes, pescados, huevos, azúcares.**
- **Mantener un adecuado balance, para que el consumo excesivo de un alimento no desplace o sustituya a otro también necesario.**

- **Moderación en las cantidades consumidas, para mantener el peso adecuado y evitar la obesidad y sus consecuencias.**
- **Tener en cuenta nuestros hábitos alimentarios particulares, ya que no comemos sólo por necesidad física, sino también lo hacemos para disfrutar.**

¿CÓMO COMENZAR?

¿Cuántas veces has intentado empezar una dieta o un plan para adelgazar? Sabemos que no es fácil mentalizarse para lograr este desafío. Por ello, hoy te damos varias recomendaciones que te ayudarán a ponerte en forma y que, además, te inspirarán para comer de una manera más saludable.

Ya sea porque quieres perder unos kilos y llegar en forma al verano, porque el médico te ha recomendado reducir una talla (o dos) de pantalón o porque hace poco has tenido un hijo y quieres recuperar tu cuerpo. Todas estas razones y más son válidas cuando se trata de comenzar una buena dieta —y de seguirla—.

Son muchas las personas que cada día deciden ponerse a dieta y también son muchas las que fracasan en el intento o que están cansadas de no ver resultados. Probablemente, se encuentren frente a la pregunta que muchos nos hacemos: ¿cuál es la mejor manera de comer?

¿CÓMO COMENZAR?

¿Seguir la pirámide alimenticia, contar calorías, comer cereales integrales o productos sin TAC o hacer una desintoxicación a base de zumos vegetales? Las opciones cada vez son más y, en consecuencia, esto puede generar mayor confusión.

Hoy en día,muchos expertos en nutrición opinan que, en lugar de ceñirse a una dieta estricta y prohibitiva, lo suyo es aprender a comer de forma saludable.

Así, además de mantener la figura o de recuperarla, le damos al cuerpo los nutrientes necesarios para estar sanos y fuertes.

SELECCIÓN DE ALIMENTOS

- Aceites vegetales de todo tipo
- Semillas y frutos secos, ideales para vegetarianos
- Carnes frescas en general, priorizando las magras
- Pescados con buenos proteínas y grasas
- Huevos, para resolver comidas varias
- Quesos, con proteínas y calcio y eventualmente yogur sin azúcar
- Aguacate y aceitunas con ácidos grasos monoinsaturados
- Cacahuetes y crema de cacahuetes elaborada en casa

RECETAS...

CURRY DE COLIFLOR CON TOFU

Por su alto contenido en proteínas sin casi carbohidratos, el tofu es uno de los ingredientes estrella de las comidas cetogénicas veganas Además, es una fuente de calcio muy interesante. Cuando la coliflor –o cualquier otra crucífera de vuestra preferencia– está de temporada, se convierte en el ingrediente ideal para tus cenas: calentita, saciante y rápida de hacer.

Ingredientes para 4 raciones

- 400 g de flores de coliflor
- 400 gr de tofu
- 200 g de acelgas o espinacas frescas
- 200 ml de agua o caldo vegetal ligero
- Base para el curry
- 1 cebolla blanca grande sin piel exterior
- 2 dientes de ajo pelados
- 2 cucharadas soperas de curry en polvo
- El zumo de medio limón
- 1 cucharadita rasa de cúrcuma
- 200 ml de leche de coco con su nata
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de chile molido (opcional)

RECETAS...

Preparación:

1. Limpia y trocea las flores de coliflor, reservando el tronco para puré o caldo.
2. Cocina al vapor durante 3 minutos, rompiendo la cocción en un recipiente con agua fría o agua con hielo.
3. Limpia bien las hojas verdes y reserva.
4. Corta el tofu en dados medianos y reserva. Puedes aprovechar para macerarlo en salsa de soja con ajo en polvo, jengibre en polvo y cebollino, de forma opcional.
5. Tritura y mezcla bien todos los ingredientes de la base de curry, sin grumos.
6. En una sartén, o en una ollita baja, pon la base de curry y añade el agua, cocinando a fuego bajo unos minutos.
7. Añade la coliflor y el tofu y deja que se evapore el agua o caldo añadido.
8. Apaga el fuego y añade la hoja verde, que se cocinará con el calor residual colocando una tapa encima.

RECETAS...

RECETA DE SEITÁN CON CHAMPIÑONES

Ingredientes para dos raciones:

- 2 filetes de seitán
- 50 g de champiñones
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 yogur natural de soja sin azúcar
- 1 cucharada de crema de soja o nata de coco
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de zumo de limón
- Sal

RECETAS...

Preparación:

1. Filetea los champiñones después de haberlos lavado bien.
2. Saltea los champiñones en una sartén con muy poco aceite.
3. En un cacito, pon el yogur de soja sin azúcar, la crema vegetal, la pimienta y el zumo de limón.
4. Mezcla y calienta a fuego bajo.
5. Pasa vuelta y vuelta los filetes de seitán por la sartén, a la plancha o con muy poco aceite, a fuego alto, hasta que queden bien crujientes.
6. Añade los champiñones y la salsa y cocina a fuego muy bajo y con tapa durante 5 minutos.
7. También puedes emplatar los filetes con los champiñones y la salsa, sirviendo todo caliente.

RECETAS...

RECETA DE SALTEADO DE VERDURAS CON SEMILLAS DE CÁÑAMO

Ingredientes para una ración:

- 200 de col kale
- 100 g de cebolla blanca
- 2 cucharadas colmadas de semillas de cáñamo
- 2 cucharadas de aceite de lino
- Un vaso de agua
- ½ cucharadita de café de cúrcuma
- ½ cucharadita de café de pimienta negra molida
- Sal

RECETAS...

Preparación:

1. **Limpia bien las hojas de col kale y córtalas longitudinalmente, descartando el tallo.**
2. **Pela y corta la cebolla en juliana.**
3. **En una sartén, pon agua y el aceite. Enciende el fuego.**
4. **Cuando esté caliente, a fuego fuerte, añade la col y la cebolla.**
5. **Cocina con tapa durante 3 minutos.**

BONOS ESPECIALES

Espero que con esta GUÍA puedas tener una idea de como se debe de empezar con la dieta Keto y puedas comenzar a hacerlo de forma efectiva. Sin embargo se que aún quedan algunos temas vacios como ¿Qué dieta se adecua de acuerdo a mi estilo de vida?, ¿Qué alimentos no se pueden comer?

Todas estas dudas las resolvemos en mi grupo de Facebook, donde estaremos brindando mucho contenido de alto valor para que ustedes puedan comenzar a crear sus dietas Keto.

Lo que es mejor aún por poco tiempo tendré mi Link del Grupo de Facebook disponible para que puedan realizarme consultas ante sus dudas o inquietudes que tengas acá abajo encontraras los dos links pinchando en las imagenes.

BONOS ESPECIALES

Pero si tú objetivo es tener RESULTADOS, estar en forma y mejorar tu salud en tu Primera Semana, una guía, bonos y los LEAD MAGNETS como LIBROS DIGITALES Y UNA PRESENTACION completamente ya realizadas para ti. Tambien tendras acompañamiento en todo tu proceso con un Grupo Especial en Facebook donde más personas comparten recetas y motivaciones para seguir con la dieta KETO.

ACCEDE HOY MISMO AL PROGRAMA DE 200 RECETAS KETO.

CONCLUSIÓN

Como conslusión debes aprender a comer y a variar las diferentes tipos de recetas para que asi no te aburras de las comidas tan facilmente y tener mas ideas para acocinar delicosamente KETO.

Deja ya de andar buscando en Internet con tantas recetas que ni sabes si son buenas o no para ti. Por eso he creado esto para ti, y asi solucionar tus problemas de una sola vez.

Empecemos ya a cuidar nuestro cuerpo

Ingresa Ahora

¨KETO NO ES UNA DIETA, KETO ES UN ESTILO DE VIDA¨