



Continúa tu Dieta cetogénica fuera de casa

En las últimas décadas han cobrado especial protagonismo las dietas proteinadas, pero la que ha conseguido mantenerse y hoy es más tendencia que nunca, es la dieta cetogénica. Consiste en la reducción de los carbohidratos en las comidas, básicamente. A continuación, las claves para entender en qué consiste y cómo realizarla, también, en verano cuando, conciliar las vacaciones, la vida social y los buenos hábitos alimenticios puede parecer un imposible. Además, la mejor propuesta para practicarla fuera de casa by Juanyta Me Mata! www.juanytamemata.com



-No es una dieta relámpago ni de efecto *yo-yó*. Se practica desde 1920, los médicos la recomendaban a pacientes enfermos, obesos y con problemas de epilepsia.

-Estado de cetosis. Que se consigue reduciendo sustancialmente la ingesta de carbohidratos; de este modo, el cuerpo busca otras fuentes de energía y empieza a quemar más grasa y a producir más cetonas, las cuales contribuyen al metabolismo energético y disminuir la sensación de hambre.

-Consumo de alimentos ricos en grasas. Provenientes del aceite de oliva o de coco, del aguacate, los frutos secos o el pescado graso. Por supuesto, evitar las grasas procesadas que provocarían efectos adversos en la salud. El cuerpo depende de la grasa que obtiene de la alimentación y de la grasa corporal, lo que deriva en una pérdida de peso rápida pero estable. La dieta cetogénica actúa especialmente bien reduciendo la grasa abdominal.

-No olvidar las verduras. Siempre y cuando no contengan almidón; aportarán las vitaminas y minerales que necesita el cuerpo para un correcto rendimiento. Apuesta por la acelga, el apio, la berenjena o el brócoli y evita el maíz o la calabaza, ya que dificultan el proceso de cetosis.

-Una buena hidratación. También es importante el consumo, aunque comedido, de sal para asegurar una ingesta adecuada de potasio, magnesio y otros electrolitos que ayudan en la digestión y en funciones musculares y celulares que intervienen en el sueño, la energía y el estado de ánimo.

-Otros beneficios. Se ha demostrado que la dieta cetogénica disminuye la inflamación, reduce la posibilidad de sufrir cáncer estomacal y hay estudios que la asocian a la longevidad.

Uno de los problemas que pueden plantearse a la hora de cuidarnos con una dieta de este tipo es la presión social. Es cierto que salir a comer fuera se asocia a excesos pero, afortunadamente, cada vez son más los restaurantes que ofrecen opciones saludables compatibles con la pérdida de peso.

PROPUESTA JUANYTA ME MATA!

Tartar de atún rojo de almadraba con aguacate, mango, polvo de lima y perlas de wasabi

PVP 17 €



Un plato perfecto para incluir en la dieta cetogénica y que propone Juanyta en su #MejorFoodStyle. El atún rojo es uno de los pescados más beneficiosos para la salud; es rico en ácido graso y Omega 3 y en vitaminas del grupo B, mejora las funciones cerebrales y es bajo en calorías. Juanyta Me Mata! lo acompaña de aguacate rico en ácidos grasos, potasio y fibra; polvo de lima para otorgar frescura y sabor y perlas de wasabi con propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y anticancerígenas.

Acerca de Juanyta ME MATA!

Juana Reinoso, propietaria de Juanyta ME MATA!, asegura que quien la conoce bien la define como una persona extrovertida, sencilla, elegante, cosmopolita y muy exigente. Y esa exigencia es la misma que ha querido trasladar a Juanyta ME MATA! su alma y su forma personal de sentir y ver la vida.

Calle Diego de León, 60 CP: 28006 Madrid

Teléfono: +34 91 219 21 65

www.juanytamemata.com

Síguenos en:



[/JuanytaMeMata](https://www.facebook.com/JuanytaMeMata)



[@juanytamemata](https://www.instagram.com/juanytamemata)