

Navidades Saludables: Delicias Keto y Low Carb para Celebrar Sin Culpa

Gana energía, evita el peso extra y disfruta de cada bocado.



Navidades Saludables: Recetas Keto y Low Carb

Las Navidades son una época de celebraciones y buena comida, pero también de tentaciones. Es fácil dejarse llevar por los excesos y acabar sintiéndose pesado y fatigado. Esta guía te enseña a disfrutar de las fiestas sin comprometer tu salud, con recetas y pautas prácticas basadas en la dieta keto y low carb. No se trata de pasar hambre, sino de hacer elecciones inteligentes que te permitan sentirte bien durante todo diciembre.



por **Clara González García**

Índice

1. Dieta Keto y Low Carb

- Beneficios de una dieta Low Carb en Navidad
- Un enfoque de alimentación real y sostenible

2. Estrategias prácticas

- Preparándote para unas Navidades saludables
- Cómo manejar las tentaciones navideñas
- Disfrutar las fiestas sin sacrificar tu salud

3. Guía de alimentación y recetas

- Pautas nutricionales
- Equilibrio de macronutrientes en comidas festivas
- Recetas navideñas
 - Entrantes:
 - *Rollitos de calabacín con queso y jamón ibérico*
 - *Brochetas de pollo y pimientos*
 - Platos principales
 - *Pavo al horno con hierbas aromáticas*
 - *Salmón en salsa de eneldo*
 - Acompañamientos:
 - *Puré de coliflor con ajo*
 - *Ensalada de espinacas, nueces y queso de cabra*
 - Postres:
 - *Mousse de chocolate negro sin azúcar*
 - *Tarta de queso Keto con frutos rojos*
 - Bebidas festivas
 - *Ponche de huevo Keto*
 - *Cóctel Mojito Keto*

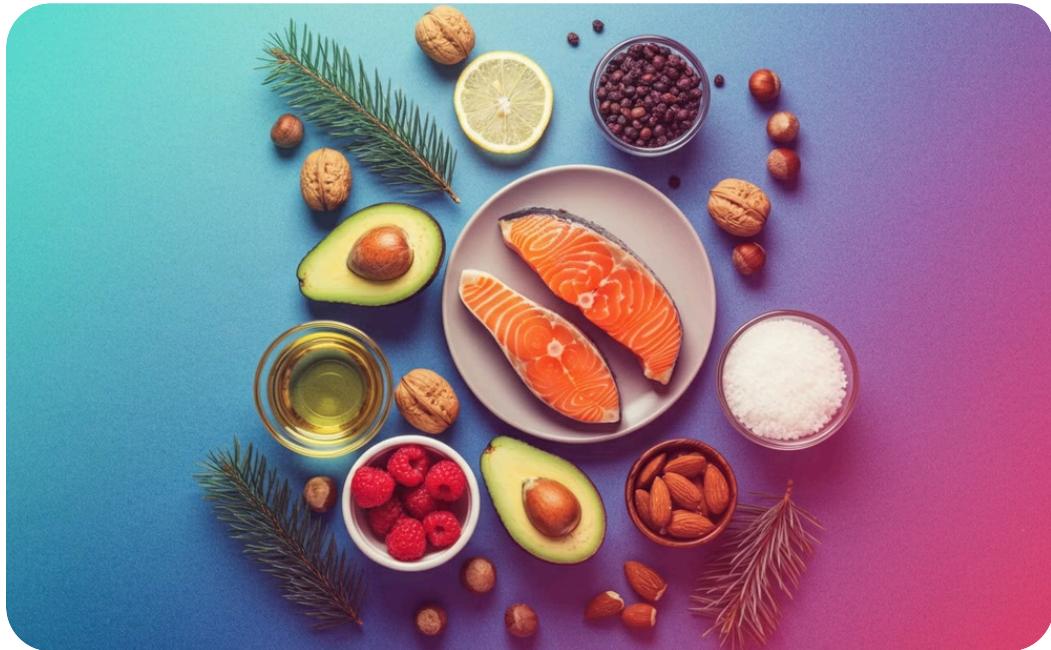
4. Mantente activo

- Rutinas de ejercicio sencillas para las fiestas
- Actividad física después de las cenas festivas

5. Invitación a nuestra consulta de nutrición



¿Qué es la dieta Keto y Low Carb?



Dieta Cetogénica (Keto)

Un enfoque alimentario bajo en carbohidratos y alto en grasas saludables que induce al cuerpo a entrar en cetosis, donde la grasa es la principal fuente de energía.



Dieta Low Carb

Se centra en reducir la ingesta de carbohidratos sin necesariamente alcanzar la cetosis, promoviendo un equilibrio que limita los picos de azúcar en sangre.

Beneficios de una dieta low carb en Navidad

Adoptar una dieta keto o low carb durante las Navidades puede ofrecer múltiples beneficios:



Control del peso

Al reducir los carbohidratos, es más fácil evitar el aumento de peso típico de estas fechas.



Estabilidad energética:

Evitas los picos y caídas de glucosa, manteniendo niveles de energía más estables.



Menor sensación de hinchazón:

Al limitar alimentos que pueden causar malestar digestivo.



Un enfoque de alimentación real y sostenible

Comer bien se basa en alimentos reales, frescos y mínimamente procesados. Disfruta de las fiestas cuidando tu salud sin obsesiones ni privaciones, solo con mejores decisiones.

Con las recetas de esta guía, encontrarás el equilibrio sin esfuerzo para disfrutar de unas Navidades saludables, tanto si eres principiante como si buscas nuevas ideas.

¡Disfruta las fiestas y empieza el año sintiéndote genial!



Preparándote para unas Navidades Saludables

Las fiestas navideñas son una época de alegría, reuniones familiares y, por supuesto, abundante comida. Sin embargo, mantener tus hábitos saludables durante estas fechas puede ser un desafío.

A continuación, te ofrecemos estrategias y consejos para navegar las tentaciones navideñas sin sacrificar el disfrute y cuidando de tu bienestar.



Cómo manejar las tentaciones navideñas



Planifica con anticipación

Infórmate sobre el menú, come algo saludable antes de salir y considera llevar tu propio plato keto o low carb.



Practica el "mindful eating"

Come despacio, disfruta cada bocado, escucha a tu cuerpo y limita las distracciones.



Selecciona sabiamente las opciones

Prioriza proteínas y vegetales, evita salsas azucaradas y bebidas con carbohidratos ocultos.



Disfruta las Fiestas sin Sacrificar tu Salud



Establece límites realistas: Disfruta de las fiestas sin excesos. Permítete pequeños gustos de tus platos favoritos sin culpa.



Mantén el equilibrio: Si en una comida te excedes, compensa en las siguientes con opciones más ligeras.



Sigue una rutina: No te saltes comidas y mantén tu actividad física.



Comunica tus objetivos: Informa a tus seres queridos sobre tus decisiones para que te apoyen.





Pautas Nutricionales

Adoptar una alimentación keto o baja en carbohidratos durante las fiestas navideñas puede parecer un desafío, pero con las pautas adecuadas, es totalmente posible y delicioso.

En esta sección, te proporcionamos consejos prácticos para equilibrar tus comidas festivas y mantener tus objetivos de salud sin sacrificar el sabor ni el disfrute.

Equilibra Macronutrientes en Comidas Festivas

Prioriza las proteínas de calidad:

Ejemplos: **Pavo** al horno, **salmón** a la parrilla, **huevos** rellenos.

Incorpora vegetales bajos en carbohidratos:

Llena tu plato con **verduras variadas**. Prepara ensaladas y guarniciones.

1

2

3

4

Añade grasas saludables:

Utiliza aceites naturales para cocinar y aliñar. Incorpora **aguacate, aceitunas y frutos secos**.

Controla la ingesta de carbohidratos:

Limita azúcares, harinas y almidones. Opta por **harina de almendra o de coco**.





Recetas Keto y Low Carb para Navidad

Las fiestas navideñas son el momento perfecto para deleitar a tus seres queridos con platos deliciosos y saludables. A continuación, te presentamos una selección de recetas keto y bajas en carbohidratos que combinan sabores tradicionales con un enfoque nutritivo. Estas recetas están diseñadas para ser fáciles de preparar y para satisfacer a todos los comensales, sin importar sus preferencias dietéticas.



Entrantes y Aperitivos

- *Rollitos de Calabacín con Queso y Jamón Ibérico*
- *Brochetas de Pollo y Pimientos*



Rollitos de Calabacín con Queso y Jamón Ibérico

Ingredientes:

2 calabacines medianos,

150 g de queso crema,

100 g de jamón ibérico en lonchas finas,

1 cucharada de aceite de oliva,

sal, pimienta

hojas de albahaca fresca (opcional).

Instrucciones:

1. Cortar los calabacines en láminas finas, salar y dejar reposar 10 minutos. Secar con papel de cocina.
2. Cocinar las láminas en aceite de oliva hasta que estén tiernas. Dejar enfriar.
3. Untar queso crema en cada lámina, colocar jamón y albahaca (opcional). Enrollar.
4. Servir fríos o a temperatura ambiente con pimienta.



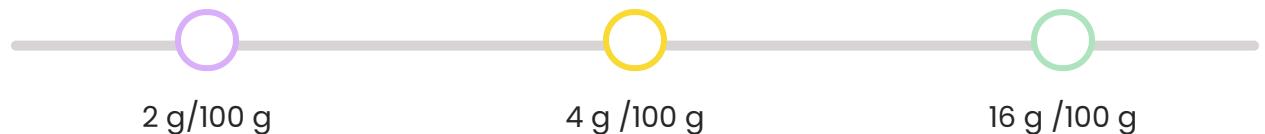
Brochetas de Pollo y Pimientos

Ingredientes:

- 500 g pechuga de pollo en cubos
- 1 pimiento rojo, 1 verde, en trozos
- 1 cebolla morada en cuartos
- 2 cdas. aceite de oliva
- 2 dientes ajo picados
- 1 cdta. pimentón dulce
- Sal y pimienta
- Palitos de brocheta

Instrucciones:

1. **Marinar:** Mezclar aceite, ajo, pimentón, sal y pimienta. Añadir pollo, mezclar y marinar 30 min. en refrigerador.
2. **Ensamblar:** Ensartar pollo, pimientos y cebolla en palitos.
3. **Cocinar:** Precalentar parrilla/sartén a fuego medio-alto. Cocinar 10-12 min., girando, hasta que el pollo esté cocido y las verduras tiernas.
4. **Servir:** Calientes, con salsa de yogur (opcional).



Platos Principales

- *Pavo al Horno con Hierbas Aromáticas*
- *Salmón en Salsa de Eneldo*



Pavo al Horno con Hierbas Aromáticas

Ingredientes:

- 1 pechuga de pavo (1.5 kg)
- 4 cdas. mantequilla derretida
- 2 dientes ajo picados
- 1 cda. romero fresco picado
- 1 cda. tomillo fresco picado
- Sal y pimienta
- 1 limón en rodajas
- 1 cebolla grande en cuartos

Instrucciones:

1. **Preparar:** Precalentar horno a 180°C. Mezclar mantequilla, ajo, romero, tomillo, sal y pimienta.
2. **Sazonar:** Colocar el pavo en una bandeja. Untar la mezcla de mantequilla bajo la piel y sobre ella.
3. **Aromatizar:** Colocar limón y cebolla alrededor del pavo.
4. **Hornear:** Hornear 1.5 horas, o hasta que el pavo alcance 75°C. Cubrir con papel aluminio si se dora demasiado.
5. **Reposar:** Dejar reposar 15 minutos antes de cortar y servir.



Salmón en Salsa de Eneldo

Ingredientes:

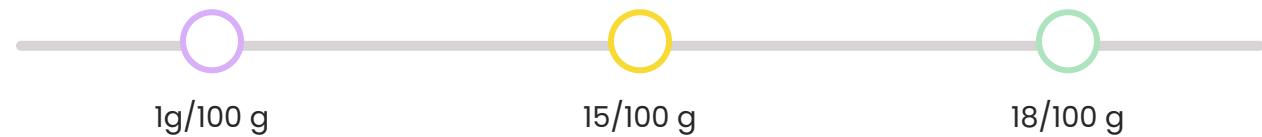
- 4 filetes de salmón (150g c/u)
- 2 cdas. aceite de oliva
- Sal y pimienta

Salsa:

- 200ml crema para cocinar
- 2 cdas. mostaza Dijon
- 1 cda. eneldo picado
- Jugo de $\frac{1}{2}$ limón
- Sal y pimienta

Instrucciones:

1. Sazonar salmón con sal y pimienta. Cocinar en aceite a fuego medio-alto, 4-5 min por lado.
2. En la misma sartén, a fuego medio, mezclar crema, mostaza y jugo de limón. Espesar 2-3 min. Añadir eneldo, sal y pimienta.
3. Servir salmón con salsa. Decorar con eneldo (opcional).



Acompañamientos

- *Puré de Coliflor con Ajo.*
- *Ensalada de Espinacas, Nueces y Queso de Cabra.*



Puré de Coliflor con Ajo

Ingredientes:

- 1 coliflor mediana en floretes
- 2 dientes de ajo
- 3 cdas. mantequilla
- 50 ml crema de leche
- Sal y pimienta
- Perejil fresco (opcional)

Instrucciones:

1. Hervir coliflor y ajo en agua con sal por 10-12 minutos hasta que estén tiernos. Escurrir.
2. Triturar coliflor, ajo, mantequilla y crema hasta obtener una textura cremosa. Sazonar con sal y pimienta.
3. Servir y decorar con perejil (opcional).



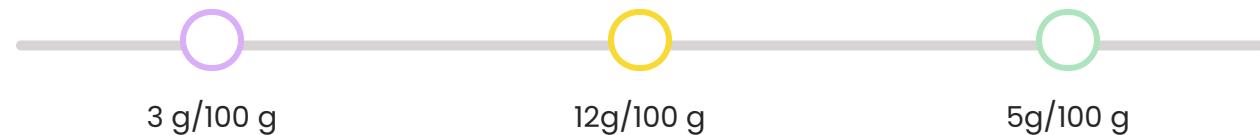
Ensalada de Espinacas, Nueces y Queso de Cabra

Ingredientes:

- 200 g espinacas frescas,
- 100 g queso de cabra desmenuzado,
- 50 g nueces picadas,
- 50 g arándanos
- 2 cdas. aceite de oliva virgen extra,
- 1 cda. vinagre balsámico,
- sal y pimienta al gusto.

Instrucciones:

1. Lavar y secar las espinacas. Tostar ligeramente las nueces.
2. En un bol, colocar las espinacas, queso de cabra, nueces y arándanos (opcional).
3. Mezclar aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta.
4. Verter el aliño sobre la ensalada justo antes de servir.



Postres

- *Mousse de Chocolate Negro sin Azúcar*
- *Tarta de Queso Keto con Frutos Rojos*



Mousse de Chocolate Negro sin Azúcar

Ingredientes:

- 200 g de chocolate negro (mínimo 85% cacao) sin azúcar
- 4 huevos, separando claras y yemas
- 200 ml de crema de leche para montar
- 2 cucharadas de edulcorante natural (eritritol o stevia)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)
- Una pizca de sal

Instrucciones:

1. Derretir el chocolate al baño maría o en el microondas.
2. Batir las yemas con el edulcorante y la vainilla. Añadir el chocolate derretido y mezclar.
3. Batir las claras con sal a punto de nieve.
4. Batir la crema de leche hasta que esté semi montada.
5. Incorporar la crema a la mezcla de chocolate y yemas. Añadir las claras montadas en tres partes, mezclando suavemente.
6. Distribuir en vasos individuales y refrigerar por al menos 2 horas.
7. Decorar con virutas de chocolate o menta (opcional).



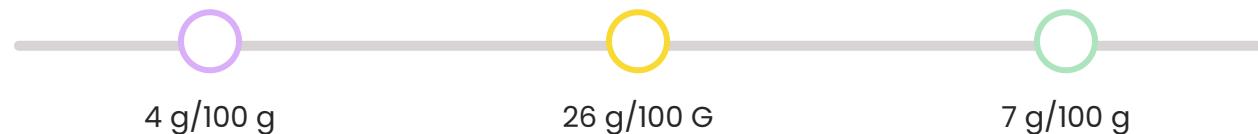
Tarta de Queso Keto con Frutos Rojos

Ingredientes:

- **Base:** 150g harina almendra, 50g mantequilla, 2 cdas. edulcorante
- **Relleno:** 500g queso crema, 200ml crema leche, 3 huevos, $\frac{1}{2}$ taza edulcorante, 1 cdt. vainilla, ralladura limón (opcional)
- **Cobertura:** 150g frutos rojos, 2 cdas. agua, 1 cda. edulcorante

Instrucciones:

1. **Base:** Mezclar ingredientes, presionar en molde (22cm), hornear 10min a 180°C.
2. **Relleno:** Batir queso crema, añadir crema, edulcorante, vainilla y ralladura. Integrar huevos uno a uno. Verter sobre base.
3. **Hornear:** 50-60min a 160°C. Dejar en horno apagado 1h. Refrigerar 4h.
4. **Cobertura:** Cocinar frutos rojos con agua y edulcorante hasta espesar. Verter sobre tarta fría.



Bebidas festivas

- *Ponche de Huevo Keto*
- *Cóctel Sin Azúcar Añadida: Mojito Keto*



Ponche de Huevo Keto

Ingredientes:

- 4 yemas
- 500 ml leche almendras (sin azúcar)
- 250 ml crema leche
- 1/2 taza edulcorante
- 1 cdta. vainilla
- 1/2 cdta. nuez moscada
- Canela
- Opcional: 120 ml ron/brandy

Instrucciones:

1. Mezclar leche, crema y edulcorante en cacerola. Calentar sin hervir.
2. Batir yemas.
3. Verter 1 taza de la mezcla caliente sobre las yemas batiendo.
4. Regresar a la cacerola, cocinar a fuego medio-bajo hasta espesar (sin hervir).
5. Retirar, añadir vainilla, nuez moscada y alcohol (opcional).
6. Enfriar y refrigerar 2 horas.
7. Servir con canela.



2 g/100 g



16 g/100 g



3 g /100 g



Cóctel Sin Azúcar Añadida: Mojito Keto

Ingredientes:

- Jugo de $\frac{1}{2}$ limón
- 10 hojas de menta fresca
- 1 cda. edulcorante líquido natural
- 60 ml ron blanco (opcional)
- Agua con gas o soda
- Hielo

Instrucciones:

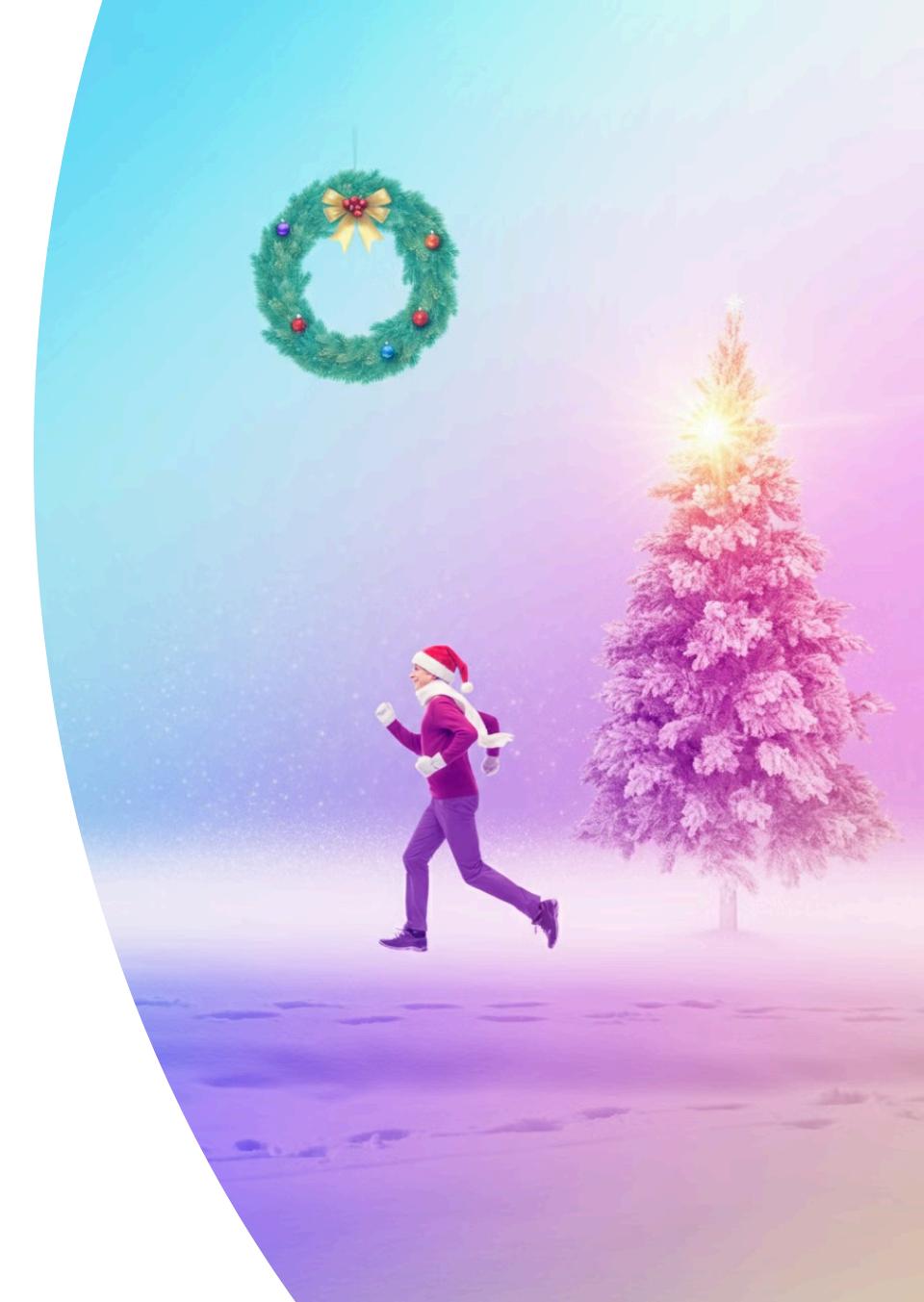
1. En un vaso alto, añadir menta, jugo de limón y machacar suavemente.
2. Agregar edulcorante y ron (opcional), mezclar.
3. Llenar con hielo, agua con gas/soda y remover.
4. Decorar con limón y menta.



Mantente Activo

Mantén tu rutina de ejercicios durante las fiestas. Equilibra la ingesta calórica, reduce el estrés y mejora tu bienestar incorporando actividad física.

¡Disfruta de unas Navidades saludables y llenas de energía!



Rutinas de ejercicio sencillas para las fiestas

Sesiones rápidas de HIIT o Tabata

Las rutinas de alta intensidad son ideales para maximizar el tiempo y mantener el metabolismo activo. Aquí tienes dos propuestas:

1. Sesión HIIT Adaptado de 15 minutos

Instrucciones:

- Realiza cada ejercicio durante **30 segundos**.
- Descansa **15 segundos** entre ejercicios.
- Completa **3 rondas** del circuito.
- Descansa **1 minuto** entre rondas.

2. Sesión Tabata

Instrucciones:

- Realiza **20 segundos** de ejercicio seguido de **10 segundos** de descanso.
- Completa **8 ciclos** de cada ejercicio antes de pasar al siguiente.

Consejos:

- **Calentamiento previo:** Dedica 5 minutos a movilizar articulaciones y hacer marcha en el lugar.
- **Enfriamiento posterior:** Realiza estiramientos suaves al finalizar la rutina.
- **Escucha a tu cuerpo:** Elige la versión que se adapte a tu nivel y si sientes molestias, reduce la intensidad o descansa.



Tabla de Circuito HIIT Adaptado

Ejercicio	Versión Fácil (Principiantes)	Versión Intermedia	Versión Difícil (Avanzados)
Sentadillas	Sentadillas asistidas Apóyate ligeramente en una silla o pared para mantener el equilibrio. Baja hasta donde puedas cómodamente.	Sentadillas estándar Pies al ancho de los hombros, flexiona las rodillas manteniendo la espalda recta.	Sentadillas con salto Realiza una sentadilla y al subir, impulsa el cuerpo en un salto vertical.
Flexiones de brazos	Flexiones en pared Apoya las manos en la pared y realiza flexiones inclinadas. Mantén el cuerpo alineado.	Flexiones con rodillas apoyadas Desde el suelo, apoya las rodillas y flexiona los codos bajando el pecho.	Flexiones explosivas Realiza una flexión y al subir, impulsa las manos del suelo (puedes dar una palmada).
Burpees	Burpees modificados Desde de pie, agáchate, apoya las manos y extiende un pie atrás a la vez (sin salto). Regresa a la posición inicial.	Burpees estándar Desde de pie, agáchate, lleva los pies atrás en plancha, regresa y realiza un salto suave.	Burpees con flexión y salto alto Incluye una flexión en la posición de plancha y al final salta elevando las rodillas al pecho.
Mountain Climbers	Mountain climbers lentos En posición de plancha alta, lleva las rodillas al pecho de forma alternada a ritmo lento.	Mountain climbers estándar Lleva las rodillas al pecho alternadamente a ritmo moderado.	Mountain climbers rápidos Aumenta la velocidad al máximo manteniendo la técnica correcta.

Tabla del Circuito HIIT



Sentadillas Asistidas (Principiantes)

Para aquellos que empiezan, las sentadillas asistidas ofrecen un apoyo extra.



Sentadillas Estándar (Intermedia)

Una vez dominada la técnica básica, se realizan sentadillas estándar.



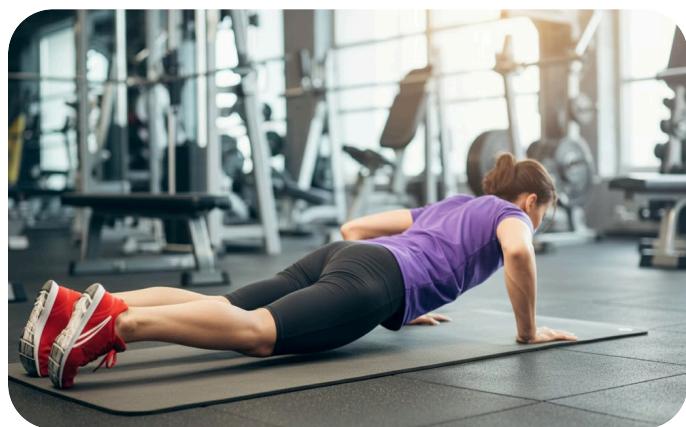
Sentadillas con Salto (Avanzados)

Para un desafío mayor, añade un salto explosivo al final de la sentadilla.



Flexiones en Pared (Principiantes)

Comienza con flexiones en la pared para fortalecer los músculos.



Flexiones con Rodillas (Intermedia)

Una progresión natural de las flexiones en pared.



Flexiones Explosivas (Avanzados)

Aumenta la intensidad con una palmada entre cada flexión.



Burpees Modificados (Principiantes)

Adapta el burpee a tu nivel, eliminando el salto o la flexión.



Burpees Estándar (Intermedia)

Combina sentadilla, flexión y salto en un movimiento fluido.



Burpees con Flexión y Salto (Avanzados)

Maximiza el esfuerzo con un salto vertical al final del burpee.



Mountain Climbers Lentos (Principiantes)

Controla el movimiento y la respiración en la versión lenta.



Mountain Climbers Estándar (Intermedia)

Mantén un ritmo constante y controlado.



Mountain Climbers Rápidos (Avanzados)

Aumenta la velocidad para un desafío cardiovascular.

Sesión Tabata de 10 minutos



Calentamiento

Realiza trabajo de movilidad articular.



Jumping Jacks

- Realiza 20 segundos de ejercicio.
- Descansa 10 segundos.
- Repite el ciclo 8 veces.



Zancadas alternas

- Realiza 20 segundos de ejercicio.
- Descansa 10 segundos.
- Repite el ciclo 8 veces.



Sentadillas con salto

- Realiza 20 segundos de ejercicio.
- Descansa 10 segundos.
- Repite el ciclo 8 veces.



Plancha abdominal

- Realiza 20 segundos de ejercicio.
- Descansa 10 segundos.
- Repite el ciclo 8 veces.



Vuelta a la calma

Estiramientos dinámicos

Actividad Física Despues de las Cenas Festivas

Mantente activo después de las comidas navideñas con estas sencillas rutinas:



Beneficios de los paseos

- Activan el metabolismo
- Favorecen la quema de grasas
- Mejoran la digestión
- Mejoran el estado de ánimo
- Proporcionan energía para el día

Consejos para tus paseos

- Duración: 30 a 45 minutos
- Por la mañana, en ayunas o después de un café o infusión
- Parques o zonas tranquilas
- Lleva agua si la necesitas
- Invita a un familiar o amigo

Consejos adicionales

- **Planifica tus actividades:** Agenda rutinas y horarios fijos.
- **Involucra a tu entorno:** Actividades en grupo son más motivadoras.
- **Escucha a tu cuerpo:** Adapta la intensidad, descansa cuando sea necesario.

Invitación a Nuestra Consulta de Nutrición

Has dado el primer paso al informarte y buscar maneras de mejorar tu salud durante estas fiestas. Pero si realmente quieres llevar tus resultados al siguiente nivel, necesitas un plan adaptado a ti, sin fórmulas mágicas ni promesas vacías.

¿Quieres transformar tu salud y sentirte mejor que nunca?

Te ofrezco un enfoque práctico y basado en evidencia, **centrado en lo que realmente funciona**. Se trata de entender cómo funciona tu cuerpo y proporcionarle lo que necesita para rendir al máximo.

Esto es lo que obtendrás al trabajar conmigo:



Plan personalizado:

Diseñado según tus objetivos, preferencias y estilo de vida.



Estrategias efectivas:

Herramientas y consejos prácticos que puedes aplicar desde el primer día.



Seguimiento y apoyo continuo:

Estaré a tu lado para resolver dudas y ajustar el plan según tus progresos.



Educación nutricional:

Para que entiendas el porqué de cada recomendación y puedas tomar decisiones informadas.



No esperes al lunes, al próximo mes o al año nuevo. El mejor momento para empezar es ahora.

Si estás listo para tomar el control de tu salud y descubrir de lo que eres capaz, te invito a que te unas a **nuestra consulta de nutrición en Clínica CISME**. Juntos, construiremos un camino hacia una vida más saludable y plena.

No se trata solo de comer bien, sino de vivir mejor.

