
Guía de Compras Keto

Opciones prácticas. Etiquetas claras. Un plan antes de comprar.

Usa esta guía a tu manera

Marca los alimentos que quieras y elige porciones que se ajusten a tu plan. Este es un recurso para hacer las compras, no una dieta prescrita ni una garantía de cetosis.

Lee la etiqueta, no solo la palabra “keto”

Revisa el tamaño de la porción, los carbohidratos totales, la fibra y los azúcares añadidos. Multiplica por el número de porciones que realmente comes. Los “carbohidratos netos” suelen restar la fibra y a veces los polialcoholes (alcoholes de azúcar), pero los cálculos y la absorción varían; no des por hecho que todo polialcohol se puede restar por completo.

Mantén la calidad de los alimentos en tu plan

Elige abundantes verduras sin almidón, porciones adecuadas de proteína y grasas mayormente insaturadas. Un conteo bajo de carbohidratos por sí solo no convierte un alimento en una opción saludable para todos los días.

Antes de hacer un cambio importante en tu alimentación

Consulta primero con tu médico, sobre todo si tienes diabetes, enfermedad renal o hepática, o si estás embarazada o amamantando. La insulina y algunos medicamentos para la diabetes pueden causar niveles bajos de azúcar en la sangre. Evita la dieta keto si tomas medicamentos inhibidores de SGLT2, a menos que quien te los recetó haya evaluado el riesgo de cetoacidosis. Nunca ajustes tus medicamentos por tu cuenta.

Proteínas y lácteos

Elige versiones naturales; los adobos, empanizados, salsas y marcas cambian la etiqueta.

Carnes y aves

- | | |
|--|--|
| ☐ Res / ternera | ☐ Cabra / cordero |
| ☐ Pollo / pavo | ☐ Cerdo / venado |

Elige porciones que se ajusten a tu plan. Que las carnes procesadas sean ocasionales y no la base de tus comidas.

Pescados y mariscos

- | | |
|---|--|
| ☐ Salmón / atún | ☐ Camarones |
| ☐ Caballa | ☐ Mejillones / ostras |
| ☐ Anchoas / sardinas | ☐ Calamar |
| ☐ Cangrejo Dungeness | |

El pescado natural suele ser muy bajo en carbohidratos. Los mariscos varían; revisa el tipo, la porción y la preparación.

Huevos y lácteos

- | | |
|--|---|
| ☐ Huevos de gallina o de codorniz | ☐ Queso crema |
| ☐ Quesos duros | ☐ Crema agria |
| ☐ Yogur griego natural | ☐ Crema para batir |
| ☐ Requesón (cottage) natural | |

“Sin azúcar” no significa sin carbohidratos. Compara las etiquetas, incluidos los azúcares naturales de la leche; que un producto sea entero no te da vía libre con las porciones.

Verduras y frutas

Elige variedad y mide las porciones en lugar de clasificar las verduras por color.

Verduras sin almidón

- | | |
|--|---|
| ☐ Espárragos | ☐ Berenjena |
| ☐ Pimientos | ☐ Vainitas / ejotes |
| ☐ Brócoli | ☐ Lechuga |
| ☐ Coles de Bruselas | ☐ Espinaca |
| ☐ Repollo | ☐ Acelga |
| ☐ Coliflor | ☐ Tomates |
| ☐ Pepino | ☐ Calabacín (zucchini) |

Compra verduras frescas o congeladas sin nada añadido. Revisa si las opciones enlatadas y preparadas traen salsas o azúcar añadida.

Para dar sabor

- | | |
|--|--|
| ☐ Ajo / cebolla | ☐ Limones / limas |
|--|--|

Toma en cuenta las porciones grandes y evita los jugos endulzados.

Frutas y complementos salados

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ☐ Aguacates | ☐ Arándanos |
| ☐ Moras | ☐ Coco sin azúcar |
| ☐ Frambuesas | ☐ Aceitunas verdes |

Las bayas y el coco también aportan carbohidratos. Elige una porción medida; las versiones deshidratadas o endulzadas no son equivalentes.

Frutos secos, snacks y bebidas

Elige ingredientes sencillos; decide la porción antes de abrir el paquete.

Frutos secos y semillas

- | | |
|--|---|
| ☐ Almendras | ☐ Pacanas / nueces |
| ☐ Nueces de Brasil | ☐ Pistachos |
| ☐ Nueces de macadamia | ☐ Chía / linaza |
| ☐ Avellanas | ☐ Semillas de calabaza o de cáñamo |

Prefiere opciones sin azúcar. Mide una porción en lugar de comer directamente de la bolsa; los frutos secos y las semillas aportan mucha energía.

Snacks listos para comer

- | | |
|---|--|
| ☐ Huevos duros | ☐ Verduras con dip |
| ☐ Queso en porciones | ☐ Algas secas sin azúcar |
| ☐ Aceitunas o aguacate | ☐ Carne seca (jerky) sin azúcar añadida |

La carne seca, los dips y los snacks de algas varían según la receta. El tocino, los chicharrones y las “fat bombs” son extras opcionales, no básicos de todos los días.

Bebidas

- | | |
|--|--|
| ☐ Agua / agua con gas | ☐ Bebida de almendras |
| ☐ Té sin azúcar | ☐ Bebida de coco |
| ☐ Café negro | ☐ Caldo / caldo de huesos |

Elige bebidas sin azúcar. Las bebidas de coco y la leche de coco enlatada son distintas. El café con mantequilla, las bebidas con electrolitos y las proteínas en polvo no son necesarios.

Grasas, sabor y despensa

Ten a mano los ingredientes que de verdad usas en varias comidas.

Grasas y aceites para cocinar

- ☐ Aceite de oliva extra virgen
- ☐ Otros aceites insaturados
- ☐ Aceite de aguacate

Para el uso diario, prefiere los aceites insaturados antes que la mantequilla, el ghee, el sebo, la manteca o el aceite de coco. El aceite de canola y otros aceites de semillas no quedan excluidos solo por ser aceites vegetales.

Condimentos

- ☐ Mostaza
- ☐ Kétchup sin azúcar añadida
- ☐ Salsa picante
- ☐ Salsa BBQ sin azúcar añadida
- ☐ Mayonesa
- ☐ Aminos de coco
- ☐ Guacamole
- ☐ Vinagre sin azúcar

Revisa la cantidad de carbohidratos de la porción que realmente usas. “Sin azúcar añadida” no significa sin carbohidratos; el tipo de aceite no tiene que ver con el contenido de carbohidratos.

Básicos de despensa

- ☐ Sardinas o atún enlatados
- ☐ Fideos o arroz shirataki
- ☐ Pollo enlatado
- ☐ Hierbas y especias naturales
- ☐ Mantequilla de frutos secos sin azúcar
- ☐ Cacao sin azúcar

Revisa las salsas, las mezclas de condimentos, los rellenos con almidón y los tamaños de porción. El chicharrón molido puede servir de empanizado alternativo de vez en cuando; compara el sodio y los ingredientes.

El aceite MCT y las barras keto especiales son opcionales, no esenciales. Empieza con alimentos que disfrutes y que puedas pagar.

Repostería y alimentos para limitar

Un alimento puede ser nutritivo y aun así ocupar gran parte de un plan bajo en carbohidratos.

Ingredientes para hornear

- | | |
|---|--|
| ☐ Harina de almendra | ☐ Harina de lupino |
| ☐ Harina de coco | ☐ Psyllium en polvo |
| ☐ Linaza molida | ☐ Cacao sin azúcar |

Usa recetas creadas para estos ingredientes. No se sustituyen cucharada por cucharada; revisa en el empaque el tamaño de la porción, la fibra y los carbohidratos.

Endulzantes opcionales

- | | |
|--|---|
| ☐ Endulzante a base de stevia | ☐ Endulzante a base de eritritol |
| ☐ Endulzante de fruta del monje | |

Lee toda la lista de ingredientes: las mezclas pueden contener azúcar o almidón. La absorción de los polialcoholes varía, y algunos productos causan malestar digestivo.

Limita según tu plan de carbohidratos

Alimentos y bebidas azucarados: refrescos, jugos, bebidas deportivas endulzadas, pasteles, galletas, helado, miel y sirope de arce.

Granos y almidones: pan, pasta, arroz, maíz, papas, camotes, otoo (taro), ñame y muchas mezclas para hornear.

Legumbres y frutas con más carbohidratos: frijoles, lentejas, garbanzos, arvejas, manzanas, guineos, uvas, mangos, cerezas y melones.

Los alimentos que se limitan en keto pueden formar parte de otros patrones de alimentación saludable. El chocolate oscuro y los postres “keto” también requieren revisar la porción y la etiqueta.

Planea, compra y prepara

Una hoja de planificación reutilizable para tu próxima compra.

Arma un menú pequeño y repetible

Elige dos proteínas, varias verduras sin almidón y una o dos grasas o salsas para cocinar. Reutiliza ingredientes en distintas comidas, elige alimentos congelados sin nada añadido cuando te sea útil y congela las porciones que sobren.

Tu plan de compras

Comidas para preparar

Proteínas

Verduras y frutas

Productos de despensa

Lo que ya tienes en casa

Solo con fines educativos generales; no es un plan de nutrición médica individualizado. Esta guía no diagnostica, trata ni previene enfermedades. Adaptación independiente; no implica afiliación con Perfect Keto ni respaldo de su parte.

Fuentes (en inglés)

1. Categorías de alimentos adaptadas: Perfect Keto
<https://perfectketo.com/ketogenic-diet-grocery-list/>
2. Harvard Nutrition Source: dieta cetogénica
<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-weight/diet-reviews/ketogenic-diet/>
3. Medicamentos SGLT2 y cetoacidosis
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8455044/>
4. Cleveland Clinic: dieta keto y diabetes
<https://health.clevelandclinic.org/is-the-ketogenic-diet-safe-for-people-with-diabetes>
5. American Heart Association: aceites para cocinar
<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/healthy-cooking-oils>