Convergence

# Guía Keto de Frutas y Verduras

Una guía completa de frutas y verduras, organizada por zonas de color, para un patrón de alimentación cetogénico. Usa las categorías tal como aparecen: arma tus comidas con alimentos de la Zona Verde, disfruta los de la Zona Amarilla prestando atención a la porción y a la receta, y planifica con cuidado los de la Zona Roja.

### Cómo usar esta guía

Los “carbohidratos netos” suelen ser el total de carbohidratos menos la fibra. Para cada alimento se indican la porción y los valores. Tu meta personal, los ingredientes de la receta, el método de preparación y la porción real también cuentan.

**VERDE**
Base de todos los días

**AMARILLO**
Porción medida

**ROJO**
Planifica y limita

## Zona Verde

ARMA TU PLATO AQUÍ

Bases keto de todos los días: hojas verdes bajas en carbohidratos, hierbas, aromáticos, verduras ricas en agua y grasas vegetales que sacian.

| ALIMENTO | PORCIÓN | CARBOS NETOS | NOTA |
|---|---|---|---|
| **Col rizada (kale)** | 1 taza | 0.05 g | Hoja verde oscura muy nutritiva |
| **Germinados de frijol** | 1 taza | 0.1 g | Textura crujiente, casi sin carbohidratos |
| **Grelos (broccoli rabe)** | 1 taza | 0.2 g | Crucífera rica en nutrientes |
| **Berro** | 1 taza | 0.3 g | Hoja acuática de sabor picante |
| **Jengibre** | 1 cdta. | 0.4 g | Raíz aromática que da calor |
| **Arúgula** | 1 taza | 0.4 g | Hoja picante para ensaladas |
| **Espinaca** | 1 taza | 0.45 g | Hoja esencial, cruda o cocida |
| **Lechuga — repollada, romana, mantequilla** | 1 taza | 0.5 g | Base hidratante para ensaladas |
| **Acelga** | 1 taza | 0.75 g | Rica en vitaminas A, C y K |
| **Bok choy (col china)** | 1 taza | 0.8 g | Col asiática suave de tallo blanco |
| **Hojas de mostaza** | 1 taza | 0.8 g | Hojas picantes ricas en antioxidantes |
| **Berza (collard)** | 1 taza | 0.8 g | Hoja verde tradicional y resistente |
| **Ajo** | 1 diente | 0.9 g | Potenciador aromático de sabor |

Convergence

GUÍA KETO DE FRUTAS Y VERDURAS · ZONA VERDE (CONTINUACIÓN)

# Zona Verde

BASE KETO DE TODOS LOS DÍAS

Sigue armando tus comidas con estas verduras bajas en carbohidratos netos, opciones ricas en agua y básicos altos en grasa.

| ALIMENTO | PORCIÓN | CARBOS NETOS | NOTA |
|---|---|---|---|
| **Apio** | 1 taza | 1.4 g | Mucha agua, snack crujiente |
| **Pepinillos encurtidos** | 1 taza | 1.6 g | Pepino fermentado, bueno para el intestino |
| **Aceitunas — verdes y negras** | 10 grandes | <1.0 g–1.8 g | Ricas en grasas monoinsaturadas saludables y en sodio |
| **Nopal — pencas de cactus** | 1 taza | 1.9 g | Verdura suculenta y tierna |
| **Rábanos — rojos / blancos** | 1 taza | 2.0 g | Sabor picante; excelentes asados en lugar de papa |
| **Hongos** | 1 taza | 2.0 g | Llenos de sabor umami |
| **Aguacate** | 1 mediano / 100 g | 1.8 g–2.55 g | La fruta keto alta en grasa por excelencia |
| **Espárragos** | 1 taza | 2.2 g | Favorito de primavera |
| **Repollo — verde y morado** | 1 taza | 2.3 g–3.5 g | Crucífera crujiente |
| **Berenjena** | 1 taza | 2.3 g | Solanácea morada baja en carbohidratos |
| **Calabacita amarilla** | 1 taza | 2.6 g | Calabaza de verano tierna |
| **Pepino con cáscara** | 1 mediano | 2.96 g | Crujiente y muy hidratante |
| **Coliflor** | 1 taza | 3.2 g | El sustituto keto ideal de puré y arroz |
| **Ruibarbo** | 1 taza | 2.7 g–3.8 g | Tallo ácido, excelente para repostería keto |

### Arma tus comidas con la Zona Verde

Arma tu plato aquí. Empieza con hojas verdes o verduras bajas en carbohidratos, agrega una proteína y luego incluye una grasa que sacie, como aguacate, aceitunas, aceite de oliva, mantequilla o un aderezo entero. Así las comidas son generosas y conservas flexibilidad con los carbohidratos.

Convergence

GUÍA KETO DE FRUTAS Y VERDURAS · ZONA AMARILLA

# Zona Amarilla

DISFRUTA CON INTENCIÓN

Opciones compatibles con keto, pero con porción medida. Mide las porciones, sobre todo de verduras más dulces, raíces, bayas y frutas; cuenta las salsas, los endulzantes y los toppings en el total de la comida.

| ALIMENTO | PORCIÓN | CARBOS NETOS | NOTA |
|---|---|---|---|
| **Ají picante / jalapeño** | 1 mediano | 0.5 g–3.3 g | Toque picante |
| **Chalotes** | 1 cda. | 1.36 g | Pariente dulce y aromático de la cebolla |
| **Hinojo** | 1 taza | 3.3 g | Bulbo aromático con sabor a anís |
| **Colinabo** | 1 taza | 3.5 g | Tallo crucífero parecido al nabo |
| **Vainitas / ejotes** | 1 taza | 3.6 g | Vaina crujiente |
| **Okra (quimbombó)** | 1 taza | 3.8 g | Vaina rica en fibra |
| **Tomates — rojos** | 1 mediano | 3.9 g–4.0 g | Fruta / verdura jugosa de cocina |
| **Floretes de brócoli** | 1 taza | 4.0 g | Crucífera clásica |
| **Zucchini / calabacín** | 1 mediano | 4.0 g | Base popular para “fideos” y horneados |
| **Zanahorias** | 1 mediana | 4.3 g | Raíz con almidón; mejor rallada cruda en poca cantidad |
| **Moras** | 100 g | 4.3 g | La baya keto con menos carbohidratos netos |
| **Cebollín** | 1 taza | 4.4 g | Guarnición suave |
| **Brotes de bambú** | 1 taza | 4.5 g | Brote crujiente de la cocina asiática |
| **Coles de Bruselas** | 1 taza | 4.5 g | Repollitos en miniatura |
| **Jícama** | 1 taza | 4.6 g | Raíz mexicana crujiente y refrescante |
| **Arvejas chinas** | 1 taza | 4.9 g | Vaina tierna y dulce |

Convergence

GUÍA KETO DE FRUTAS Y VERDURAS · ZONA AMARILLA (CONTINUACIÓN)

# Zona Amarilla

MIDE Y ACOMÓDALO EN TU DÍA

Los alimentos de esta categoría se pueden disfrutar en un patrón keto. Su ubicación marca un punto práctico de decisión: define primero la porción y considera la receta completa, no solo la fruta o la verdura.

| ALIMENTO | PORCIÓN | CARBOS NETOS | NOTA |
|---|---|---|---|
| **Alcachofa** | 1 mediana | 5.0 g | Botón floral de cardo |
| **Melón galia** | 100 g | 5.2 g | Melón refrescante de azúcar moderada |
| **Chile poblano** | 1 mediano | 5.3 g | Chile suave de sabor terroso |
| **Frambuesas** | 100 g | 5.4 g | Baya roja rica en fibra |
| **Calabaza espagueti** | 1 taza | 5.46 g | Calabaza que se separa en hebras como pasta |
| **Fresas** | 100 g | 5.7 g | Baya keto clásica y dulce |
| **Nabo** | 1 mediano | 5.8 g | Raíz alternativa más baja en carbohidratos |
| **Limones y limas** | 100 g | 6.0 g–8.0 g | Ralladura y jugo para dar sabor |
| **Grosellas negras** | 100 g | 6.6 g | Baya ácida llena de vitamina C |
| **Sandía** | 100 g | 7.2 g | Melón de verano hidratante, con moderación |
| **Melón cantalupo** | 100 g | 7.3 g | Melón dulce de pulpa anaranjada |
| **Zapallo / calabaza** | 1 taza | 7.4 g | Calabaza de invierno densa |
| **Pimentones — rojo, amarillo, naranja** | 1 taza | 7.5 g | Más dulces y con más azúcares naturales que el pimentón verde |
| **Durazno** | 100 g | 8.0 g | Fruta de hueso jugosa; controla bien la porción |
| **Melón verde (honeydew)** | 100 g | 8.3 g | Melón verde dulce |
| **Arándanos rojos** | 100 g | 8.4 g | Baya ácida de temporada festiva |
| **Arándanos silvestres** | 100 g | 9.7 g | Baya muy nutritiva; disfrútala en porciones pequeñas |

### Mensaje de la Zona Amarilla

Disfruta con intención. Mide las porciones —sobre todo de frutas, bayas, melón, calabaza y verduras más dulces— y cuenta lo que agregas a la receta, como salsas, endulzantes, aderezos y toppings.

Convergence

GUÍA KETO DE FRUTAS Y VERDURAS · ZONA ROJA

# Zona Roja

PLANIFICA · CUENTA · LIMITA

Verduras, frutas y raíces altas en carbohidratos. Pueden ocupar una parte importante de tu presupuesto de carbohidratos keto, sobre todo cuando las porciones crecen o las recetas incluyen salsas, endulzantes y otros carbohidratos.

| ALIMENTO | PORCIÓN | CARBOS NETOS | NOTA |
|---|---|---|---|
| **Coco — fresco / pulpa** | 100 g | 6.2 g | Grasa saludable alta en MCT; cuida la porción |
| **Cebollas — amarilla / blanca / morada** | 1 mediana | 8.6 g | Alto contenido de azúcar natural |
| **Rutabaga (nabo sueco)** | 1 taza | 8.8 g | Raíz con almidón |
| **Arvejas** | 1 taza | 9.0 g | Leguminosa alta en almidón |
| **Calabazas de invierno — butternut, bellota** | 1 taza | 8.0 g–12.0 g | Densas y con almidón |
| **Puerro** | 1 taza | 11.4 g | De la familia de la cebolla y el ajo |
| **Apionabo / raíz de apio** | 1 taza | 11.6 g | Tubérculo con almidón |
| **Remolacha — roja / dorada** | 100 g | 7.0 g–14.0 g+ | Azúcares naturales concentrados |
| **Papas — russet, rojas, Yukon Gold** | 100 g | 15.0 g–20.0 g | Tubérculo con almidón de alto índice glucémico |
| **Maíz** | 100 g | 15.5 g | Un grano que se hace pasar por verdura |
| **Camote / ñame** | 100 g | 17.5 g | Raíz muy alta en almidón |

## Mensaje de la Zona Roja

Zona Roja no significa “nunca”. Significa elegir primero la porción, tomarla en cuenta dentro del día y evitar que se convierta en un extra sin medir. Las raíces con mucho almidón, el maíz, las arvejas, la calabaza de invierno, la cebolla, el puerro y la remolacha se acumulan rápido.

## Cambios más bajos en carbohidratos

Cambia el arroz por arroz de coliflor; cambia la papa por rábanos asados; usa calabaza espagueti en una porción medida de la Zona Amarilla; elige apio, pepino o nopal para dar crujiente.

## Planifica la receta completa

Con los alimentos de la Zona Roja, incluye el impacto en carbohidratos de las salsas, los endulzantes, el empanizado, los glaseados, las frutas añadidas y el tamaño de la porción, no solo del ingrediente base.

Los carbohidratos netos suelen ser el total de carbohidratos menos la fibra. Los valores pueden variar según la variedad, la madurez, el método de preparación, el producto y la porción real. Este recurso educativo no sustituye la orientación médica o nutricional individualizada.