

Cambia tu dieta,
cuida tu mente

IMÁGENES

CAPÍTULO 3. Por qué la mayoría de las guías nutricionales se equivocan

Los recuerdos no son medidas

[illegible]

CAPÍTULO 21. Planes de alimentación y recetas

PLAN DE COMIDAS PARA UNA DIETA PALEO TRANQUILA

	Día 1
Desayuno	Tortilla de verduras
Almuerzo	Salteado de camarones con mayonesa
Cena	Pollo al limón con aceitunas verdes y ensalada de hojas mixtas
Preparar de antemano	Cocinar el boniato para el almuerzo del día 2
	Día 2
Desayuno	Albóndigas sencillas con salsa de mango
Almuerzo	Ensalada de atún con eneldo
Cena	Paleta de cordero cocida en olla a presión
Preparar de antemano	Cocinar las patatas para el almuerzo del día 3
	Día 3
Desayuno	Pechuga de pato en caldo salado
Almuerzo	Ensalada de huevo
Cena	Pollo asado
Preparar de antemano	Cocinar la raíz de apio y guardar los muslos de pollo para el almuerzo del día 4

CAPÍTULO 21. Planes de alimentación y recetas
PLAN DE COMIDAS PARA UNA DIETA PALEO TRANQUILA

	Día 4
Desayuno	Chuletas de cerdo a la sartén
Almuerzo	<i>Wraps</i> de pollo con ensalada de apionabo y manzana
Cena	Espaguetis de calabacín a la boloñesa
	Día 5
Desayuno	<i>Frittata</i> primavera
Almuerzo	Pizza de hierbas con <i>shermula</i>
Cena	Salmón al papillote
Preparar de antemano	Preparar salmón extra para el almuerzo del día 6

	Día 6
Desayuno	Desayuno energético
Almuerzo	Sopa cremosa de salmón y verduras
Cena	Panceta de cerdo asada con sofrito
Preparar de antemano	Cocinar el boniato para el almuerzo del día 7
	Día 7
Desayuno	<i>Kedgeree</i> con una vuelta de tuerca
Almuerzo	Champiñones portobello rellenos de salmón
Cena	Pasteles de hígado con ensalada de granada, menta e hinojo

CAPÍTULO 21. Planes de alimentación y recetas
PLAN DE COMIDAS PARA UNA DIETA CETOGÉNICA TRANQUILA

	Día 1
Desayuno	Tortilla de verduras
Almuerzo	Salteado de camarones con mayonesa
Cena	Pollo al limón con aceitunas verdes y ensalada de hojas mixtas
Preparar de antemano	Cocina el calabacín para el almuerzo del día 2
	Día 2
Desayuno	Albóndigas sencillas
Almuerzo	Ensalada de atún con eneldo
Cena	Paleta de cordero cocida en olla a presión
	Día 3
Desayuno	Pechuga de pato en caldo salado
Almuerzo	Ensalada de huevo
Cena	Pollo asado
Preparar de antemano	Guarda los muslos de pollo para el almuerzo del día 4
	Día 4
Desayuno	Chuletas de cerdo a la sartén
Almuerzo	<i>Wraps</i> de pollo con tapenade de alcachofas
Cena	Espaguetis de calabacín a la boloñesa
	Día 5
Desayuno	<i>Frittata</i> primavera
Almuerzo	Pizza de hierbas con <i>shermula</i>
Cena	Salmón al papillote
Preparar de antemano	Prepara salmón adicional para el almuerzo del día 6

CAPÍTULO 21. Planes de alimentación y recetas
PLAN DE COMIDAS PARA UNA DIETA CETOGÉNICA TRANQUILA

	Día 6
Desayuno	Desayuno energético
Almuerzo	Sopa cremosa de salmón y verduras
Cena	Panceta de cerdo asada con sofrito
	Día 7
Desayuno	<i>Kedgeree</i> con una vuelta de tuerca
Almuerzo	Champiñones portobello rellenos de salmón
Cena	Pasteles de hígado con ensalada de menta e hinojo

CAPÍTULO 21. Planes de alimentación y recetas
PLAN DE COMIDAS PARA UNA DIETA CARNÍVORA TRANQUILA

	Día 1
Desayuno	Hamburguesas de cordero
Almuerzo	Camarones en caldo
Cena	Muslos de pollo
	Día 2
Desayuno	Albóndigas aún más simples
Almuerzo	Atún con salsa cremosa de tuétano
Cena	Paleta de cordero cocida en olla a presión
Preparar de antemano	Guarda las sobras de cordero para el almuerzo del día 3
	Día 3
Desayuno	Pechuga de pato crujiente
Almuerzo	Sobras de cordero
Cena	Pollo asado
Preparar de antemano	Guarda los muslos de pollo para el almuerzo del día 4
	Día 4
Desayuno	Chuletas de cerdo a la sartén
Almuerzo	Pollo desmenuzado
Cena	Hamburguesas de cordero
	Día 5
Desayuno	Hígado de pollo con tocino
Almuerzo	Salteado de cordero en dos minutos
Cena	Salmón al papillote

CAPÍTULO 21. Planes de alimentación y recetas
PLAN DE COMIDAS PARA UNA DIETA CARNÍVORA TRANQUILA

Preparar de antemano	Marina las alitas de pollo para el desayuno del día 6 y seca la panceta de cerdo para la cena del día 6
	Día 6
Desayuno	Alitas de pollo fritas
Almuerzo	¡Bistec!
Cena	Panceta de cerdo con corteza crujiente
Preparar de antemano	Guarda la grasa de cerdo derretida para el desayuno del día 7
	Día 7
Desayuno	Vieiras en caldo
Almuerzo	<i>Muffins</i> de salmón
Cena	Salteado de cordero e hígado

CAPÍTULO 21. ¡Bistec!

Puntos de coccion de la carne

Cocción	Retirar del fuego a	Después de reposar
A la inglesa	47,8 °C	48,9 °C
Punto medio	51,7 °C	54,4 °C
Al punto	58,9 °C	60 °C
Hecho	61,7 °C	65,6 °C

Puntos de cocción de la carne

(Fuente: <https://steakschool.com/learn/steak-temperature-chart>)

Anexo A

Estudios recomendados

Estudios de laboratorio

- **Panel metabólico completo (PMC) en ayunas,**^{*} que incluye una prueba de glucosa en ayunas. El PMC incluye pruebas de equilibrio ácido-base, equilibrio electrolítico, función renal y función hepática.
- **Panel de lípidos en ayunas*** (también conocido como «control de colesterol»).
- **Hemoglobina A1C:** es una estimación de tus niveles promedio de glucosa en sangre durante los últimos tres meses.
- **Vitamina B12:** los niveles por debajo de 220 pg/ml indican deficiencia. Los niveles superiores a 500 pg/ml son ideales (tengamos en cuenta que este límite es mucho más alto que el que figura en los informes de laboratorio estándar). Si tu nivel se encuentra entre 220 y 500, tu estado de B12 es cuestionable y necesitas una evaluación adicional, en cuyo caso debe realizarse una prueba de nivel de ácido metilmalónico, cuyo resultado normal (por debajo de 270 nmol/l) indica que tienes suficiente B12 funcional en el sistema; si es elevado (por encima de 370 nmol/l), sugiere una deficiencia de B12. Si tu nivel de B12 es bajo a pesar de consumir muchos alimentos nutritivos de origen animal, consulta con un profesional de la salud. Muchas condiciones médicas

^{*} Nota: «ayunar» significa no comer ni tomar nada excepto agua y medicamentos durante 12-14 horas antes de la extracción de sangre: ni cafeína, ni bebidas dietéticas, etc.

y fármacos comunes pueden interferir con el procesamiento y la absorción de B12.

- **Ferritina sérica:** esta prueba puede detectar la deficiencia de hierro en las primeras etapas, antes de que progrese hacia una anemia. La ferritina debe ser de al menos 100 ng/ml, un límite que difiere del rango normal que figura en los informes de laboratorio estándar.¹ Si tu nivel está por debajo de 100, te estás quedando sin hierro. Un nivel de ferritina de dos a tres veces el límite superior de lo normal es un signo de resistencia a la insulina² y los niveles muy altos pueden indicar hemocromatosis (una enfermedad relacionada con el almacenamiento de hierro).³
- **Pruebas de función tiroidea:** estas evaluaciones pueden incluir pruebas de TSH, T3, T4, T3 libre, T4 libre, anticuerpos anti-peroxidasa tiroidea (anti-TPO) y anticuerpos antitiroglobulina (TgAb). Los resultados pueden ser difíciles de interpretar, por lo que, si alguno de los valores es anormal, consulta con tu médico. Los niveles de T3 (hormona tiroidea activa) tienden a disminuir en las dietas cetogénicas, pero es poco probable que esto indique un deterioro de la función tiroidea o un hipotiroidismo inminente.⁴
- **Proteína C reactiva (PCR):** esta es una prueba para la inflamación. Lo ideal es que dé menos de 1,0 mg/ml.
- **Hemograma completo (CBC, por su sigla en inglés):** evalúa la anemia, la inflamación y los problemas del sistema inmunitario.
- **Vitamina B6 en ayunas:** esta es una deficiencia de nutrientes común y fácilmente corregible. Los datos superiores a 30 nmol/l indican un nivel adecuado de B6.
- **Homocisteína:** analiza problemas en las vías relacionadas con el metabolismo de vitaminas, aminoácidos, neurotransmisores y antioxidantes. Hay distintos factores que causan un nivel alto de homocisteína, por lo que, si tu nivel es demasiado alto (por encima de 15 µmol/l), consulta con tu profesional de la salud.
- **Carnitina libre:** si tu nivel de carnitina es bajo, tendrás problemas para quemar grasa para obtener energía.
- **Panel de celiaquía completo** (si no te has realizado uno en los últimos tres años): incluye pruebas de transglutaminasa tisular IgA (anti-tTg) e IgA sérica total.

- **Niveles de medicamentos:** si estás tomando alguno de los siguientes medicamentos, asegúrate de no tener que modificar ninguna dosis antes de cambiar de dieta, en especial si pasas de la dieta paleo a una dieta baja en carbohidratos, ya sea cetogénica o carnívora.
 - litio
 - clozapina
 - antidepresivos tricíclicos
 - estabilizadores del estado de ánimo anticonvulsivos (valproato, lamotrigina, etc.)⁵

Otras pruebas pueden ser útiles según tus circunstancias. Por eso, es importante consultar con un profesional de la salud.

Cuestionarios de autoevaluación de la salud mental

Recomiendo completar estos cuestionarios un poco antes de comenzar la nueva dieta y de seis a doce semanas después de dar el paso. Este tipo de herramientas de evaluación dejan mucho que desear, por lo que, si alguna pregunta te suena rara o no sientes que se aplique a tu caso, puedes omitirla o escribir cómo te sientes al respecto. Tras completarlos una vez, puedes ignorar los marcos de tiempo sugeridos en la parte superior de los cuestionarios e ir respondiendo según tu experiencia de la semana anterior.

- Escala de Adicción a la Comida de Yale-2.0 modificada (MYFAS-2.0): <https://sites.lsa.umich.edu/fastlab/yale-food-addiction-scale/>
- Escala de Autoevaluación de Manía de Altman (ASRM): <https://psychology-tools.com/test/altman-self-rating-mania-scale>
- Escala de Autoinforme sobre el TDAH en Adultos (ASRS): <https://www.apaservices.org/practice/reimbursement/health-registry/self-reporting-symptom-scale.pdf>
- Inventario de Depresión de Beck (BDI): <https://www.ismanet.org/doctoryourspirit/pdfs/Beck-Depression-Inventory-BDI.pdf>
- Escala Diagnóstica de Trastornos Alimentarios (EDDS): <http://www.ori.org/files/StaticPageFiles/EDDS.pdf>
- Evaluación del Trastorno de Ansiedad Generalizada-7 (GAD-7): https://adaa.org/sites/default/files/GAD-7_Anxiety-updated_0.pdf

y fármacos comunes pueden interferir con el procesamiento y la absorción de B12.

- **Ferritina sérica:** esta prueba puede detectar la deficiencia de hierro en las primeras etapas, antes de que progrese hacia una anemia. La ferritina debe ser de al menos 100 ng/ml, un límite que difiere del rango normal que figura en los informes de laboratorio estándar.¹ Si tu nivel está por debajo de 100, te estás quedando sin hierro. Un nivel de ferritina de dos a tres veces el límite superior de lo normal es un signo de resistencia a la insulina² y los niveles muy altos pueden indicar hemocromatosis (una enfermedad relacionada con el almacenamiento de hierro).³
- **Pruebas de función tiroidea:** estas evaluaciones pueden incluir pruebas de TSH, T3, T4, T3 libre, T4 libre, anticuerpos anti-peroxidasa tiroidea (anti-TPO) y anticuerpos antitiroglobulina (TgAb). Los resultados pueden ser difíciles de interpretar, por lo que, si alguno de los valores es anormal, consulta con tu médico. Los niveles de T3 (hormona tiroidea activa) tienden a disminuir en las dietas cetogénicas, pero es poco probable que esto indique un deterioro de la función tiroidea o un hipotiroidismo inminente.⁴
- **Proteína C reactiva (PCR):** esta es una prueba para la inflamación. Lo ideal es que dé menos de 1,0 mg/ml.
- **Hemograma completo (CBC, por su sigla en inglés):** evalúa la anemia, la inflamación y los problemas del sistema inmunitario.
- **Vitamina B6 en ayunas:** esta es una deficiencia de nutrientes común y fácilmente corregible. Los datos superiores a 30 nmol/l indican un nivel adecuado de B6.
- **Homocisteína:** analiza problemas en las vías relacionadas con el metabolismo de vitaminas, aminoácidos, neurotransmisores y antioxidantes. Hay distintos factores que causan un nivel alto de homocisteína, por lo que, si tu nivel es demasiado alto (por encima de 15 μ mol/l), consulta con tu profesional de la salud.
- **Carnitina libre:** si tu nivel de carnitina es bajo, tendrás problemas para quemar grasa para obtener energía.
- **Panel de celiaquía completo** (si no te has realizado uno en los últimos tres años): incluye pruebas de transglutaminasa tisular IgA (anti-tTg) e IgA sérica total.

- Inventario Obsesivo-Compulsivo Revisado (OCI-R): <https://simpleandpractical.com/wp-content/uploads/2020/02/OCI-R.pdf>
- Examen Gerocognitivo Autoadministrado (SAGE): para el deterioro cognitivo <https://wexnermedical.osu.edu/brain-spine-neuro/memory-disorders/sage/download-the-sage-test>

Anexo B

Recursos útiles

En mi página web encontrarás artículos sobre la ciencia de la nutrición, las dietas cetogénicas y la salud mental (<https://www.diagnosisdiet.com>).

Ciencia de la nutrición general y salud metabólica

La grasa no es como la pintan, de Nina Teicholz (Grijalbo, 2018).

Why We Get Sick, de Benjamin Bikman (BenBella Books, 2020).

Good Calories, Bad Calories, de Gray Taubes (Knopf, 2007).

Real Food for Pregnancy, de Lily Nichols (Lily Nichols, 2018).

The Obesity Code, de Jason Fung (Greystone, 2016).

Salud mental

Brain Energy, de Christopher M. Palmer (BenBella, 2022).

The Alzheimer's Antidote, de Amy Berger (Chelsea Green, 2017).

Grain Brain, de David Perlmutter (ed. rev. Little Brown Spark, 2018).

The End of Alzheimer's, de Dale E. Bredesen (Avery, 2017).

Answers to Anorexia, de James M. Greenblatt (2.^a ed. Friesen Press, 2021).

Dietas paleo

The Paleo Diet, de Loren Cordain (Wiley, 2011).

It Starts with Food, de Hartwig Dallas y Melissa Urban (Victory Belt, 2014).

The Paleo Solution, de Robb Wolf (Victory Belt, 2017).

Libros de cocina

The Whole 30, de Melissa Hartwig Urban y Dallas Hartwig (Houghton Mifflin Harcourt, 2015).

Nom Nom Paleo, de Michelle Tam y Henry Fong (Andrews McMeel Publishing, 2013).

Dietas cetogénicas

Metabolic Mind (<https://www.metabolicmind.org>): una iniciativa pionera sin fines de lucro lanzada por el Grupo Baszucki para compartir información y recursos sobre el campo emergente de la psiquiatría metabólica.

Blog de Virta Health (<https://www.virtahealth.com/blog>): contenido educativo producido por destacados científicos del campo de la salud metabólica.

The Charlie Foundation for Ketogenic Therapies (<https://charlifoundation.org>): una organización sin ánimo de lucro de larga trayectoria abocada al tratamiento de la epilepsia.

KetoMojo (<http://www.keto-mojo.com>): una página web llena de contenido sobre las dietas cetogénicas y la monitorización de cetonas.

Blog de salud mental *The Levels Health* (www.levelshealth.com/blog/category/mental-health).

Canal de YouTube del Dr. Ken Berry (<https://www.youtube.com/@KenDBerryMD>).

Ketogenic Diet and Metabolic Therapies, ed. Susan A. Masino (2.^a ed., Oxford, 2022).

Ketogenic Diet Therapies for Epilepsy and Other Conditions, de Eric Kossoff MD, *et al.* (7.^a ed. Demos Health/Springer, 2021).

Ketogenic, editado por Timothy Noakes y Nutrition Network (Academic Press, 2023).

The Case for Keto, de Gary Taubes (Knopf, 2020).

Libros de cocina

La colección de libros de cocina cetogénica de Maria Emmerich, en especial *Easy Dairy-Free Ketogenic Recipes* (Victory Belt, 2018).

The Ketogenic Kitchen, de Domini Kemp y Patricia Daly (Chelsea Green, 2016).

Rendimiento atlético

The Art and Science of Low Carbohydrate Performance, de Jeff Volek y Stephen Phinney (Beyond Obesity, 2012).

Capacitación continua para profesionales de la salud

Programa de formación para clínicos Dietas Cetogénicas y Salud mental (<https://www.diagnosisdiet.com/training>) impartido por la Dra. Georgia Ede; acreditado para profesionales médicos y de nutrición.

Dominio de las Terapias Cetogénicas (<https://www.ketomastery.pro>), impartido por la dietista acreditada Beth Zupec-Kania y la dietista nutricionista acreditada Denise Potter; acreditado por la Academy of Nutrition and Dietetics.

El European Keto-Live Centre (<https://www.european-keto-live-centre.com>) ofrece capacitaciones virtuales en vivo y grabadas sobre las terapias metabólicas cetogénicas para las enfermedades no transmisibles.

La Metabolic Health Initiative (<https://www.metabolicinitiative.com>) ofrece capacitaciones virtuales en vivo y grabadas sobre nutrición, metabolismo, atención clínica y desempeño.

La Nutrition Network (nutrition-network.org) ofrece formaciones en línea sobre nutrición baja en carbohidratos para clínicos y *coaches*.

La Society of Metabolic Health Practitioners (<https://thesmhp.org>) ofrece directrices de consenso clínico, recursos profesionales, contenido educativo y certifica a los profesionales dedicados a las dietas con bajo contenido de carbohidratos.

Tratar el Síndrome Metabólico, la Diabetes Tipo 2 y la Obesidad con Restricción Terapéutica de Carbohidratos (<https://www.dietdoctor.com/cme>) es un curso gratuito de capacitación médica continua ofrecido por los doctores Andreas Eenfeldt, Bret Scher, Adele Hite y la dietista acreditada Franziska Spritzler.

Directorios clínicos

Directorio médicos especializados en el uso de dietas cetogénicas para tratar los trastornos de salud mental (<https://www.diagnosisdiet.com/directory>), creado y administrado por la Dra. Ede.

Directorio de médicos especializados en las dietas bajas en carbohidratos (<https://www.dietdoctor.com/low-carb/doctors>).

Directorio de la Society of Metabolic Health Practitioners (<https://thesmhp.org/directory>).

Calculadoras de macronutrientes

Calculadoras para las dietas cetogénicas gratuitas y en línea que puedes usar para personalizar tus proporciones de macronutrientes:

Maria Mind Body Health (<https://mariamindbodyhealth.com/new-keto-calculator>).

Keto-Mojo (<https://keto-mojo.com/mymojomacros-keto-macro-calculator>).

Dietas carnívoras

Página web de Amber O'Hearn (<https://www.mostly-fat.com/eat-meat-not-too-little-mostly-fat>).

Justmeat.co (<https://www.justmeat.co>): una compilación de recursos sobre las dietas carnívoras.

The Carnivore Diet, de Shawn Baker (Victory Belt, 2019).

The Carnivore Cookbook, de Maria Emmerich y Craig Emmerich (Victory Belt, 2020).

Varios

Adicción a la comida

Fork in the Road, de Jen Unwin (FITR Publishing, 2021).

Food Junkies, de Vera Tarman (2.ª ed. Dundurn, 2019).

Bitten Jonsson, RN, Leg.SSK ofrece capacitaciones para certificarse en Medicina Holística de las Adicciones centradas en la adicción a la comida y al azúcar (<https://www.bittensaddiction.com/en/professional-training>).

Intolerancia a la histamina

«Freshness Counts: Histamine Intolerance» (<https://www.diagnosisdiet.com/full-article/histamine-intolerance>).

«Histamine Intolerance: Understanding the Science» (<https://www.diagnosisdiet.com/full-article/histamine-intolerance-science>).

Cholesterol

La página web del investigador de lípidos Dave Feldman (<https://cholesterolcode.com>) contiene información y herramientas muy útiles para las personas interesadas en comprender las pruebas de colesterol.

David M. Diamond, Benjamin T. Bikman y Paul Mason, «Statin Therapy Is Not Warranted for a Person with High LDL-Cholesterol on a Low-Carbohydrate Diet», *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes, and Obesity* 29, n.º 5 (2022): 497–511, <https://doi.org/10.1097/MED.0000000000000764>.

Preocupaciones éticas y ambientales sobre la carne

Defending Beef, de Nicolette Hahn Niman (ed. rev. Chelsea Green, 2021).

Sacred Cow, de Diana Rodgers y Robb Wolf (BenBella Books, 2020)

The Vegetarian Myth, de Lierre Keith (Flashpoint Press, 2009).

Calculadora de IMC

Calculadora de IMC para adultos: https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html.