



Lista de Compras



Lista de Compras

GRASAS SALUDABLES

- ☐ Aceite de oliva virgen extra
- ☐ Aceite de coco
- ☐ Mantequilla ghee
- ☐ Mantequilla orgánica
- ☐ Aceite MCT
- ☐ Aceite de Aguacates
- ☐ Aceitunas
- ☐ Frutos secos: nueces, almendras, macadamias, nueces de Brasil
Semillas: chía, lino (linaza), Sésamo, calabaza
- ☐ Crema de coco y leche de coco sin azúcar

PROTEÍNAS

- ☐ Huevos orgánicos
- ☐ Carnes: res, pollo, cerdo, cordero
- ☐ Pescados y mariscos: salmón, atún, sardinas, camarones, mejillones

- ☐ Embutidos sin azúcar: salchichas, jamón serrano, chorizo
- ☐ Pollo entero o muslos para cocinar al horno
- ☐ Tofu o tempeh (opción vegetariana)

LÁCTEOS Y DERIVADOS

- ☐ Quesos: cheddar, parmesano, gouda, mozzarella
- ☐ Crema espesa (sin azúcar)
- ☐ Yogur griego natural (en moderación)
- ☐ Queso crema
- ☐ Mantequilla
- ☐ Yogurt de Coco sin azúcar
- ☐ Crema para batir sin azúcar

*** Consumir lácteos en moderación, siempre y cuando no seas intolerante a la lactosa.

Lista de Compras

VERDURAS BAJAS EN CARBOHIDRATOS

- ☐ Hojas verdes: espinaca, kale, acelga, lechuga
- ☐ Crucíferas: brócoli, coliflor, repollo, coles de Bruselas
- ☐ Espárragos
- ☐ Calabacín
- ☐ Pepino
- ☐ Pimientos (en moderación)
- ☐ Hongos
- ☐ Apio
- ☐ Berenjena

FRUTAS BAJAS EN CARBOHIDRATOS

- ☐ Fresas
- ☐ Frambuesas
- ☐ Moras
- ☐ Limones
- ☐ Aguacate
- ☐ Tomates (en moderación)
- ☐ Limas
- ☐ Sandía (cuidado con la porción)

SNACKS KETO-FRIENDLY

- ☐ Chocolate negro (85% cacao o más)
- ☐ Frutos secos (en porciones controladas)
- ☐ Chips de kale o de queso
- ☐ Mantequillas de frutos secos: almendra, macadamia (sin azúcar)

CONDIMENTOS Y SABORES

- ☐ Sal marina
- ☐ Sal Morton Lite
- ☐ Especias: canela, cúrcuma, pimienta, comino, paprika
- ☐ Hierbas frescas: albahaca, cilantro, perejil, romero
- ☐ Mostaza (sin azúcar)
- ☐ Vinagre de sidra de manzana
- ☐ Salsa de soya o tamari (sin gluten)
- ☐ Mayonesa keto (hecha con aceites saludables)

☒ OK ☐ NOT DISPONIBLE

Lista de Compras

ENDULZANTES NATURALES

- ☐ Eritritol
- ☐ Stevia (pura)
- ☐ Monk fruit (fruta del monje)
- ☐ Alulosa

BEBIDAS

- ☐ Agua (la base de tu hidratación)
- ☐ Café negro o con crema keto
- ☐ Té de hierbas
- ☐ Caldo de huesos
- ☐ Agua con gas
- ☐ Electrólitos sin azúcar (opcional)

EXTRAS PARA LA COCINA

- ☐ Harinas keto: almendra, coco
- ☐ Psyllium husk (fibra)
- ☐ Polvo de hornear sin gluten
- ☐ Gelatina sin azúcar
- ☐ Colágeno en polvo

OTROS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Nota Final

Antes de comprar, revisa las etiquetas para asegurarte de que los productos sean libres de azúcares ocultos y aceites no saludables como canola o girasol. Esta lista es una guía básica para comenzar tu camino en la dieta cetogénica. ¡Buena suerte!