Recetas **keto**mediterráneas

Recetas **keto**mediterráneas

Marina
Ribas

Larousse

Dirección editorial
Jordi Induráin

Edición
Àngels Casanovas

Corrección
Àngels Olivera

Diseño de interiores y de cubierta
Isaac Gimeno (lanada.org)

Fotografía de la página 10
Carles Ribas

© Marina Ribas Torres, por los textos y las fotografías

© 2022 LAROUSSE EDITORIAL, S.L.
c/ Rosa Sensat, 9-11, 3.ª planta
08005 Barcelona
Tel.: 93 241 35 05
larousse@larousse.es - www.larousse.es
facebook.com/larousse.es – @Larousse_ESP

Primera edición
Mayo de 2022

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagiaren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

ISBN
978-84-19250-20-9

A Jay y a Jude.

Cocinar para vosotros
me hace feliz.

Prólogo

¿Keto qué? ¿Ceto cómo?
¿La nueva moda? *¿Celebrities*?
¿El peso? ¿La imagen estética?
¿Una nueva fiebre en el delicado mundo de la salud?

Los nuevos escritos, y no tan nuevos, sobre el tema, cuando son mal interpretados, pueden conllevar desórdenes, disfunciones y enfermedad.

Hace unos años vivimos la fiebre de la dieta paleo. Con una base científica, empezó a subir como la espuma, ganó adeptos y algunos famosos la siguieron, pero se adulteró el mensaje, se criticó y empezaron a inventar las «paleocosas», como el «paleopan» o las «paleogalletas» y las «paleochorradas», y esta moda se esfumó.

¿Había algo de cierto en ese enfoque? Por supuesto que sí. ¿Era extrapolable a todo el mundo? Evidentemente, no. Pero lo bonito de la base de la dieta paleo es que seguía una norma básica: *come alimentos y no productos*.

Ahora ha llegado el momentazo de la dieta keto. Y vuelvo a plantearte la primera pregunta: ¿base científica? Mucha y con aplicaciones clínicas demostradas. Ya desde sus inicios se aplicaba como práctica para tratar a personas con epilepsia refractaria, e incluso su aplicación se demostró en el complejo terreno del cáncer, las enfermedades neurodegenerativas y los desórdenes metabólicos. Hasta aquí todo bien, ¿no? Entonces, ¿qué ocurrió? Que la volvimos a convertir en una moda. ¡Volvimos a caer en el mismo error! Me gusta pensar que la solución a esto pasa por recuperar el sentido común.

Entender cómo funciona la alimentación keto es prestar atención al metabolismo energético para recuperar o cultivar lo que llamamos flexibilidad metabólica. «¡Vaya! Ya empezamos con las palabrejas raras». Dicho de otra manera, la capacidad del ser humano de utilizar los diferentes sustratos energéticos que tenemos a nuestra disposición: la glucosa y la grasa, principalmente. Algo así como si pudiéramos utilizar gasolina súper y diésel dependiendo del tipo de actividad que realicemos. Esto no es nada nuevo; de hecho, nuestros inicios y los siguientes se basaron en nuestra capacidad de alternar los combustibles, sobre todo porque no había otro remedio. El contexto mandaba, y adquirir alimentos no era del todo fácil. ¿Qué hicimos? Adaptarnos al medio

que teníamos y, por tanto, orquestar nuestro metabolismo para que recurriera a las diferentes fuentes energéticas.

Nos guste o no, nos lo creamos o no, nuestra especie no está preparada para comer «porquería» una y otra vez. De hecho, estamos más preparados para pasar más horas sin comer que comiendo.

La dieta keto no es más que una alimentación baja en carbohidratos. ¿Os suenan? La industria alimentaria, o su sinónimo, «narcoalimentaria», ha destinado muchos recursos para hacernos creer que, si no ingerimos carbohidratos, no tenemos energía y morimos. Pues bien, la dieta keto propone una alimentación acorde con la finalidad de reaprender a utilizar las grasas como sustrato energético y, por tanto, recuperar la tan ansiada flexibilidad metabólica.

Entonces, ¿deberíamos solo alimentarnos de una forma keto? Ni mucho menos. Por eso se ha definido como una herramienta terapéutica que se debe emplear en un contexto clínico, controlado y con un objetivo. Evidentemente, a todos nos iría bien hacer unas *semanas de keto* al año, pero en la salud hay tantas variables infinitas como personas en el mundo.

Hasta aquí todo parece que encaja. Pero de nuevo hicimos de las nuestras: ¡keto para todo el mundo! ¿Y qué ocurre con los nostálgicos de los carbohidratos? Que, en lugar de llevar a cabo una alimentación basada en alimentos, la nostalgia es más poderosa e inventamos los «ketoproductos», como el ketopan, las ketogalletas, los ketopasteles, etc. Es decir, poco de keto… y volvimos a adulterar un mensaje, su fisiología y, de nuevo, el sentido común.

Con todo esto, agradezco el trabajo de profesionales como Marina Ribas, que es capaz de volcar en el libro el conocimiento de un enfoque clínico con conceptos básicos de la fisiología humana, con coherencia y sencillez práctica.

La autora lleva muchos años en el tema de la alimentación. Desde que la conozco, he visto en sus ojos el entusiasmo, sobre todo en dos cosas: la primera, en hacer que la vida le resulte fácil, y, para ello, no es necesario complicarse la existencia en la cocina; y la segunda, en comer alimentos de verdad, caseros, de proximidad, y no productos. Créeme, te bastan menos de 30 minutos de paseo por su huerto para que te brinde un máster en sabiduría de la tierra y en alimentos tan reales como los de antes, los de toda la vida.

Marina, además, tiene un súper poder: la creatividad infinita. Así que gozas de una alimentación saludable y lo hace bonito.

Algo que admiro de ella es la fuerza en su discurso y la ausencia de chorradas. Clara y sin pelos en la lengua. De las mías ;). Y es que cuando alguien alberga su sabiduría, no necesita adornar recetas con supernombres para que sean más atractivas.

Marina hace magia en el arte del comer. No tengo ninguna duda de que vas a disfrutar tanto como yo de este libro. ¡Ahora mismo me pongo a cocinar!

Por cierto, si alguna vez tienes la oportunidad de verla en directo y en acción, por favor, escúchala con todos tus sentidos: ella es un regalo.

Gracias, Marina.

Xavi Cañellas Comino
Especialista en Psiconeuroinmunología Clínica y Máster en Biología molecular y Biomedicina

Sumario

Introducción 11

¿Qué es la dieta cetogénica? 12
Los principios de la dieta ketomediterránea 15
Preguntas frecuentes 33
Menús semanales 40

Panes y masas 42

Pan rápido de molde 44
Pan de frutos secos y semillas 46
Crackers de almendras 48
Empanadas de atún 50
Masa de creps dulce y salada 52
Bagels 54
Crackers de semillas 56
Panecillos para hamburguesa 58
Masa de coca 60

Sopas, cremas y dips 62

Dip de alcachofas 64
Sopa de pepino, menta y yogur 66
Crema de champiñones 68
Sopa de tomate y queso de cabra 70
Sopa de pollo y fideos de col 72
Crema de espárragos y brócoli 74

Salsas y aderezos 76

Bechamel 78
Mayonesa en tres versiones 80
Salsa romesco 82
Salsa tzatziki 84
Chimichurri 86
Kétchup casero 88
Pesto de espinacas 90
Salsa de yogur y mostaza 91
Tapenade 92
Aderezo para pescados 93

Verduras 94

Berenjenas con salsa de yogur y cilantro 96
Tabulé 98
Bastoncitos de calabacín al horno 100
Coliflor especiada con salsa de tahini y piñones 102
Champiñones rellenos 104
Espárragos con salsa de anchoas y huevo poché 106
Níscalos con sobrasada 108
Berenjenas rellenas 110
Canelones crudos de calabacín 112
Ensalada griega 114
Kale chips 116
Ensalada de col 118
Ensalada de berenjena 120

Huevos 122

Shakshuka 124
Huevos con nidos de calabacín 126
Huevos rellenos 128
Tortilla de berenjena, pimiento asado y queso de cabra 130
Quiche de puerro y setas 132
Creps de espinacas rellenas de verduras y pollo 134
Huevos fritos en pimiento 136
Tortilla de no patata 138

Pescados y mariscos 140

Calamares rellenos de sobrasada 142
Mejillones a la vinagreta 144
Buñuelos de bacalao 146
Pulpo con puré de coliflor 148
Bocados de pepino con crema de caballa 150
Brochetas de gambas 152
Piquillos rellenos de melva 154
Pizza con base de bonito 156
Pastel de cabracho y gambas 158
Sardinas rellenas 160
Caballa al horno con aceitunas y tomates cherry 162
Hamburguesas de rape 164
Calabacines rellenos de atún 166
Pescado en escabeche 168

Carnes 170

Saquitos de berenjena rellenos 172
Pollo al limón 174
Magro de cerdo con mostaza 176
Pastel de carne 178
Albóndigas en salsa de setas 180
Tuétano con steak tartar 182
Canelones 184
Kofte 186
Alitas de pollo marinadas con yogur 188
Pechugas de pollo rellenas 190
Libritos de pavo 192

Postres 194

Natillas 196
Polos de arándanos 198
Gató de almendras 200
Magdalenas 202
Tartaletas de limón 204
Panacotta 206
Tarta de queso rápida 208
Roscón de Reyes 210
Panellets 212
Galletas de mantequilla de Jude 214

Notas 218

Índice alfabético 220

Agradecimientos 223



Introducción

Si tienes este libro en tus manos es porque has oído hablar de la dieta cetogénica, o keto, o incluso estás familiarizado con ella.

Y es que en los últimos años se ha puesto muy de moda y está en boca de todos. Hablan de ella las *celebrities*, se escriben artículos en periódicos, se graban centenares de *podcast* y salen nuevos estudios sin cesar. Y lo que, por una parte, es una gran noticia, porque este estilo de alimentación está cada día al alcance de más personas, por otra, puede llegar a convertirse en una pesadilla.

Una de las principales ventajas de la dieta cetogénica es que es relativamente fácil crear un déficit calórico y, por tanto, perder peso. Pero no todo vale. Porque hay quienes se empeñan en vender la keto como una dieta milagro o como si fuera la única herramienta válida. Sin embargo, lamento decir que no todo es blanco o negro en el mundo de la nutrición. Existe una bonita escala de grises que nos permite utilizar una u otra herramienta dependiendo del contexto de cada persona.

La dieta cetogénica tiene muchísimas aplicaciones y puede ser un instrumento terapéutico maravilloso, tanto para tratar patologías como para perder peso. Pero hay que hacerla bien. Y eso implica aprender a comer, no pensar tan solo en calorías, y adquirir unos hábitos que nos permitan conseguir nuestros objetivos de salud a largo plazo. Una buena alimentación no es la meta, es el camino.

Asimismo, con el *boom* que ha supuesto la popularización de este tipo de alimentación, muchas empresas han aprovechado el tirón de la keto y se están lanzando muchísimos productos que sustituyen o imitan panes, pasta y otros alimentos no recomendados en una dieta cetogénica.

No veo mal que tengamos estas opciones. De hecho, yo misma disfruto de este tipo de productos en algunas ocasiones. Sin embargo, estar una y otra vez buscando sustitutivos o elaborando repostería casera cetogénica no es la mejor opción. Este tipo de alimentos altamente palatables alteran nuestras sensaciones de hambre y saciedad, y muchas veces contienen ingredientes de dudosa calidad.

Por otra parte, no podemos obviar el impacto sobre el medio ambiente que tiene el uso de determinados alimentos o productos con la etiqueta cetogénica. Todos sabemos que el coco tiene propiedades magníficas, pero hacer llegar cocos hasta nuestra casa de continuo, por muy ecológicos que sean, no es sostenible.

Creo que se puede hacer dieta cetogénica de una manera más ecológica, sensata y disfrutando, que es algo muy importante, llevemos la alimentación que llevemos. Porque comer es, y debe ser, un placer. Comemos, en la mayoría de casos, unas tres veces al día. Hagámoslo lo mejor que podamos y aprendamos a cocinar rico, sano y sabroso con los alimentos que nos proporciona nuestro entorno directo.

Este es el tema de este libro de recetas cetogénicas inspiradas en la dieta mediterránea. Pero antes de ponernos el delantal y encender el horno, hablemos un poco más de la dieta *keto*, de sus aplicaciones y de cómo llevarla a cabo de la mejor manera posible.

¿Qué es la dieta **cetogénica**?

Aunque la keto se haya puesto de moda ahora, lo cierto es que nuestros ancestros paleolíticos la solían practicar. No de manera intencionada, pero las vicisitudes de la vida del cazador-recolector impedían muchas veces llevarse comida a la boca o disponer únicamente de determinados tipos de alimentos.

En el Paleolítico no había supermercados, gasolineras ni ultramarinos donde comprar unos dónuts de camino a casa. La supervivencia dependía de la persistencia y la suerte que corrían en un día de caza o de recolección. ¿De qué alimentos disponían? Por lo general, de carne de pequeños mamíferos, bayas y raíces. *A priori* no resulta un menú muy apetecible, pero cumplía con su función: proporcionar energía para subsistir como especie.

Es probable que los cazadores-recolectores pasaran largos periodos en cetosis (sin saberlo), ya que el acceso a alimentos ricos en carbohidratos era escaso o solo se daba en determinadas estaciones.

La cetosis es, por tanto, un estado metabólico natural en el ser humano en el que, ante la ausencia de carbohidratos en la dieta, el cuerpo es capaz de usar los cuerpos



cetónicos como principal fuente de energía. Los cuerpos cetónicos son un producto de desecho que resulta de la metabolización de las grasas en el hígado. Es por ello que la función de una dieta cetogénica es proporcionar una elevada cantidad de grasas, un adecuado aporte de proteínas y un bajo porcentaje de carbohidratos.

La dieta cetogénica con nombres y apellidos, tal y como la conocemos hoy en día, se popularizó a partir de la década de 1980, a raíz de unos estudios publicados por el Dr. John Freeman, en los que esta dieta parecía ser una herramienta terapéutica muy útil en niños con epilepsia refractaria que no respondían al tratamiento farmacológico convencional.

A partir de la segunda década del siglo xx se empezó a poner de moda la dieta cetogénica como tratamiento útil en la pérdida de peso en determinados tipos de cáncer[1] y en personas con obesidad y diabetes[2]. Pero hasta hace un par de años no se han multiplicado los estudios y no han empezado a aparecer las primeras evidencias del uso de la dieta cetogénica en diferentes patologías de tipo autoinmune y en trastornos neurodegenerativos como el alzhéimer[3].

Encontramos, incluso, varios estudios que hablan de los beneficios de la dieta cetogénica mediterránea como herramienta terapéutica en pacientes con esclerosis lateral amiotrófica[4] y para una pérdida de peso cardiovascularmente saludable[5].

Y aunque aún queda mucho camino por recorrer, la dieta cetogénica se presenta como un tratamiento de coste y riesgo bajos y potenciales beneficios. Como ya he comentado, el estado de cetosis es un estado metabólico natural del organismo, pero eso no significa que todos debamos estar en cetosis continua ni que tengamos que practicar la dieta cetogénica de por vida. De hecho, si tenemos una correcta salud, comemos de forma saludable y practicamos deporte, disfrutaremos de una buena flexibilidad metabólica. Este concepto que, junto a la dieta cetogénica, también se ha puesto muy de moda en los últimos años, tiene que ver con la capacidad que tiene nuestro organismo de usar diferentes sustratos energéticos. Es decir, de poder funcionar con glucosa o con cuerpos cetónicos dependiendo de su disponibilidad.

La dieta cetogénica favorece la flexibilidad metabólica, pero no tiene sentido usarla de forma continua con ese fin. Podemos potenciarla también con un ayuno intermitente y actividad física de alta intensidad, por ejemplo. Por este motivo es muy importante, desde mi punto de vista, que no nos centremos en un único aspecto para mejorar nuestra salud. Recuerda que la dieta es importante, pero practicar deporte, dormir bien, pasar tiempo en la naturaleza y mantener relaciones interpersonales de calidad es imprescindible.

La popularización de la **keto** y la moda del ***bulletproof coffee***

No sé si te resultará familiar el *bulletproof coffee*, o el café a prueba de balas, que tan de moda se ha puesto junto con la dieta keto. El *bulletproof coffee* consiste en una mezcla de café con mantequilla de yak típico de la zona del Tíbet que importó el empresario

estadounidense Dave Asprey, creando una línea de productos que imitaban esta reconfortante bebida popular entre los monjes tibetanos.

Como era de esperar, se convirtió en imprescindible para los incansables trabajadores del sector tecnológico de Silicon Valley bajo la promesa de que mejoraba la concentración y la capacidad cognitiva de quienes lo tomaban.

La versión que popularizó Asprey contenía aceite MCT o triglicéridos de cadena media, una grasa saturada derivada del proceso de refinado del aceite de coco que se convierte rápidamente en cuerpos cetónicos por su fácil metabolización. Un chute de energía rico en grasas y calorías que sustituye a un desayuno y que mimetiza los efectos del ayuno en el cuerpo. Desde luego, con tantos beneficios entran ganas de tomarlo. De hecho, está buenísimo, sacia y proporciona energía. Sin embargo, al igual que otros productos que se han puesto de moda con el renacimiento de la dieta cetogénica, acabamos centrándonos en pequeños detalles y perdemos de vista lo importante.

Recuerdo muy bien que cuando empecé a investigar sobre la dieta cetogénica no hacía más que ver cafés a prueba de balas y desayunos cetogénicos «americanizados» que me hacían dudar de sus supuestos beneficios. Tortitas *keto* con sirope cero calorías, cafés *bulletproof* con nata y otros añadidos keto, platos rebosantes de beicon y queso, *fatbombs* o, como diríamos aquí, bombas de grasa (frutos secos, aceite de coco, edulcorantes)… Me daba la impresión de que solo veía platos típicos de la dieta occidental transformados en keto a base de sustitutivos ultraprocesados.

No me parece mal tomar un *bulletproof* de vez en cuando, pero no entiendo esta necesidad de meter grasa y calorías porque sí, teniendo la posibilidad de comer alimentos reales, poco procesados y producidos en nuestra zona.

Y este es el objetivo de este libro: reconciliarnos con el sabor real de los alimentos, recuperar recetas tradicionales del Mediterráneo y, por supuesto, disfrutar de un postre cetogénico de forma ocasional. ¿Por qué no?

Los principios de la dieta **ketomediterránea**

La dieta cetogénica puede llevarse a cabo de muchas maneras, pero, para mí, no tiene sentido ninguna dieta si no se tiene en cuenta el contexto en el cual se aplica.

Todos somos hijos e hijas de nuestro entorno directo, es decir, hemos nacido en un lugar con determinadas características climatológicas, culturales, históricas, sociales, etc. Todo esto forma parte de nuestro ADN y de nuestra manera de ver y entender el mundo.

Cuando hablamos de alimentación, tendemos a generalizar conceptos y a hacer recomendaciones nutricionales que obvian todos estos aspectos. Un ejemplo muy claro es el de la dieta mediterránea. Tiene sentido en nuestro contexto, pero ¿debería un esquimal llevar una dieta mediterránea porque hay evi-

dencia sobre sus beneficios? Creo que tiene exactamente el mismo sentido que recomendar a los cretenses comer grasa de foca.

Con la globalización, la llamada dieta occidental o, como a mí me gusta llamarla, la dieta americanizada (basada en ultraprocesados y comida rápida) ha llegado a todos los rincones del mundo y está implicada en la escalada de enfermedades metabólicas. En cualquier país, ciudad, e incluso el pueblo más remoto, puedes encontrarte con una cadena de comida rápida o supermercados con productos procedentes de todas partes del globo.

Para entender mejor el impacto de la dieta y los hábitos de vida determinados por el contexto pondré como ejemplo un estudio que se realizó en mujeres chinas que emigraron a Estados Unidos[6]. El riesgo de padecer cáncer de mama en el país asiático es muy bajo. Seguramente la alimentación y algunos hábitos de salud de las mujeres chinas tienen mucho que ver con esta cuestión. Sin embargo, al emigrar a Estados Unidos y adoptar la dieta occidentalizada y los hábitos del nuevo país, la tasa de cáncer de mama se equipara a la de las mujeres estadounidenses. De ahí la importancia de nuestro contexto a la hora de abogar por una alimentación y un estilo de vida más acorde con nuestra genética. El impacto del entorno sobre nuestra salud es enorme.

La dieta occidental no deja de ser un invento derivado de la industrialización que tiene como objetivo generar mano de obra para producir (nosotros) y facilitarnos la vida elaborando productos alimentarios para que no tengamos que cocinar en casa y perder tiempo en otras cosas que no sean formar parte de esta cadena infinita de producir-consumir-producir.

No quiero irme por las ramas con este tema, así que vuelvo de nuevo a nuestro contexto, el del Mediterráneo, con sus días soleados, sus tomates hermosos en la huerta de verano y sus espetos de sardinas. Cuanto más nos alejamos de esos alimentos que conforman nuestro patrimonio gastronómico, más nos alejamos del bienestar.

Además, seguramente por los días soleados y el clima favorable, a la gente del Mediterráneo le gusta disfrutar de la comida en compañía, celebrando cualquier acontecimiento alrededor de una mesa. Y eso también es salud.

Si por algo se caracteriza la dieta mediterránea es por su elevado consumo de hortalizas y vegetales, pescado azul, frutos secos y semillas, lácteos de calidad… Aunque la dieta mediterránea tal y como la conocemos sitúa en su base a los cereales integrales, las legumbres y los tubérculos, en la dieta ketomediterránea prescindimos de ellos porque su índice glucémico es elevado y, por tanto, no se contemplan en una dieta cetogénica. Eso no implica que sean malos *per se*, sino que cuando usamos la dieta cetogénica como herramienta terapéutica, no tienen cabida por sus características nutricionales. Entonces, ¿qué grupos de alimentos forman parte de la alimentación ketomediterránea?

Veámoslos en detalle, analizando su composición nutricional y estableciendo recomendaciones en cuanto a origen y calidad.

Verduras y hortalizas

Hemos oído hablar de su importancia y de sus beneficios hasta el hartazgo y, aun así, sigue habiendo quien prescinde de ellas porque «no le gustan». Puedo entender que no gusten determinadas verduras u hortalizas, pero lo cierto es que bien cocinadas y acompañadas de los ingredientes adecuados, cualquiera de ellas puede ser deliciosa. Es por eso que en este libro hay un apartado destinado tan solo a recetas con verduras, porque se merecen ser las protagonistas de nuestro menú.



Con carne, con pescado, con queso, con especias, con hierbas aromáticas… Las opciones son infinitas, y seguro que encuentras tu favorita.

Las verduras y hortalizas son ricas en fibra, que sacia y ayuda a mejorar el tránsito intestinal. Asimismo, cito textualmente un interesante estudio sobre diferentes tipos de dietas y su contenido en fibra: «El impacto de la dieta, en particular la fibra, en el microbioma humano influye en amplias clases de metabolitos que pueden modificar la salud» (Tanes, C. *et al.*, 2021)[7].

Asimismo, contienen una serie de sustancias beneficiosas, llamadas polifenoles, que nos ayudan a prevenir un sinfín de enfermedades gracias a su poder antioxidante, contrarrestando así el efecto de los radicales libres y ralentizando el envejecimiento celular.

Los vegetales nos aportan diferentes polifenoles, y es importante incluir variedad. ¿Has oído hablar de la importancia de comer el arcoíris? No es otra cosa que ingerir verduras y hortalizas de colores distintos precisamente por los diferentes tipos de compuestos que contienen. A más variedad de colores, más diversidad de polifenoles. Por ejemplo, los tomates son ricos en licopeno; las cebollas, en quercetina; los arándanos, en antocianinas; el ajo, en alicina; el brócoli, en carotenos…

Existen estudios[8] que muestran el efecto de los diferentes tipos de polifenoles como preventivo y tratamiento terapéutico de varias patologías. Por ejemplo, el licopeno se asocia a mejorías en pacientes con accidente cardiovascular; la quercetina reduce la presión sanguínea en pacientes con hipertensión, y la alicina mejora los marcadores relacionados con el colesterol total.



Aunque las dosis de polifenoles presentes en los vegetales no se pueden comparar a las que se usan de manera terapéutica como tratamiento en diversas patologías, nos sirve para hacernos una idea del importante rol que juegan estas sustancias en nuestra salud.

¿Qué tipo de verduras y hortalizas puedes consumir en la dieta ketomediterránea?

Todas las que sean bajas en carbohidratos, como hojas verdes (lechugas, espinacas, acelgas…), crucíferas (brócoli, col, coliflor, romanescu, col de Bruselas…), berenjenas, calabacines, pimientos, espárragos, tomates, apio, alcachofas, judías verdes, rábanos…

Las que crecen bajo tierra suelen ser más ricas en carbohidratos, pero de forma moderada, y para preparar, por ejemplo, un magnífico sofrito, puedes usar sin problemas cebolla, ajo o puerro. En cambio, las zanahorias, las patatas, los boniatos, las remolachas, etc. tienen un contenido elevado en carbohidratos y nos pueden dificultar la entrada en cetosis, por lo que se suele prescindir de ellas en una dieta cetogénica.

Lo ideal es consumirlas siempre en su momento óptimo de crecimiento, respetando así su estacionalidad y procurando que sean de km0 y ecológicas. Si te cuesta encontrarlas ecológicas, localiza algún productor cercano que utilice métodos tradicionales de cultivo, aunque no esté certificado, y lávalas a conciencia.

La mejor forma de comer hortalizas y verduras es con cocciones cortas que respeten todos sus compuestos. El vapor y los salteados con aceite de oliva virgen extra son ideales. De hecho, en 2019 se publicó un interesante estudio[9] realizado en España en el que se analizaban los compuestos del tradicional sofrito con ajo, cebolla, tomate y aceite de oliva virgen extra, y se pudo ver cómo la biodisponibilidad de las vitaminas aumentaba con esta cocción. Los polifenoles pasaban al aceite de oliva, aumentando así su capacidad de absorción. ¿No es maravilloso? El sofrito de la abuela, patrimonio de la humanidad, por favor.

Por lo general, tenemos tendencia a cocinar en exceso los vegetales, sobre todo en forma de hervidos, y las vitaminas hidrosolubles se quedan en los caldos de la cocción, con lo que se pierde la posibilidad de añadirlas a nuestra dieta. Comer los vegetales *al dente* y crudos es la mejor forma de aprovechar sus nutrientes, pero si tienes algún tipo de problema digestivo, consúmelos cocinados.

Las cremas de verduras son una excelente opción para aquellas personas a quienes les cuesta consumir vegetales o no toleran los crudos. Aunque no es la forma perfecta de comerlas (generan menos saciedad y los carbohidratos se descomponen), si te gustan y encajan con tu estilo de vida, adelante. Recomiendo usar siempre que sea posible el agua de la cocción y masticarlas ligeramente para activar el sistema digestivo. También encontrarás algunas recetas en este libro.

Lácteos

Los lácteos son uno de los temas más controvertidos y que más debates generan en el mundo de la nutrición. ¿Son los lácteos un alimento saludable o un «veneno blanco», como muchos dicen? Yo no tengo una respuesta clara, porque en nutrición, igual que en otras ciencias, hay una maravillosa escala de grises sobre la que nos movemos. Y es que no es lo mismo un lácteo de vaca que uno de cabra. No es lo mismo la leche que un fermentado. Y tampoco es lo mismo una persona sana que una persona con cualquier patología. De manera que intentaré hacer un resumen lo más didáctico y fácil de entender posible explicando qué son los lácteos, cuáles son sus beneficios y perjuicios, y cómo elegir un buen lácteo en caso de consumirlo.

Los humanos tomamos lácteos desde hace relativamente «poco». Pongo ese poco entre comillas porque hablo del Neolítico, de hace aproximadamente 8000 años, cuando empezamos a domesticar a los primeros animales y a practicar la agricultura tal y como la conocemos hoy en día. Sé que parece muchísimo tiempo atrás, pero lo cierto es que los humanos hemos vivido en el Paleolítico, es decir, como cazadores-recolectores, durante 1 000 000 de años, por lo que 8000 años como agricultores y ganaderos es, en perspectiva, un lapso de tiempo bastante breve.

El ser humano, como ha sucedido a lo largo de la historia, se ha amoldado a su entorno generando adaptaciones que le han permitido tolerar en mayor o menor medida determinados estresores, empezando por la comida.

Si nos referimos al consumo de lácteos en concreto, los humanos producimos una enzima llamada lactasa, capaz de sintetizar la lactosa, el «azúcar» presente en la leche. Esta enzima mantiene su actividad a lo largo de nuestra infancia y decae a medida que nos hacemos mayores. Tiene sentido, teniendo en cuenta que la leche es un alimento que producen los mamíferos para alimentar a sus crías, por lo que es necesario que de pequeños la produzcamos para que nos permita tomar leche para desarrollarnos.

Se calcula que en Europa más de un 30 % de la población adulta no produce lactasa, por lo que se consideran intolerantes a la lactosa. Habrás advertido que se comercializan lácteos sin lactosa, pero lo cierto es que en realidad la contienen. Lo que se hace es añadir lactasa artificialmente para que no provoque síntomas de intolerancia a quienes la consumen. ¿Lo sabías? Sin embargo, el problema de los lácteos no radica tanto en esta pérdida de lactasa a medida que envejecemos, y que se puede solucionar en cierta medida añadiendo la enzima, sino en los problemas que pueden generar determinadas caseínas, las proteínas de la leche. Encontramos dos tipos de caseínas en la leche:

— **Alfacaseínas (S1 y S2).** La de vaca contiene principalmente S1 y es de las más alergénicas. Está presente en mucha menor cantidad en la leche materna y en la leche de otros mamíferos.
— **Betacaseínas (A1 y A2).** La de vaca contiene en su mayoría A1, y la leche materna y de cabra, la A2.

Esto significa que las caseínas que provienen de la leche de vaca suelen dar más problemas que las que provienen de animales como la cabra y la oveja, y que provocan más problemas gastrointestinales y baja tolerancia[10].

Las caseínas también se relacionan con un incremento de la producción del IGF-1, el factor de crecimiento insulínico. Puede provocar alteraciones a nivel hormonal, y algunos estudios sugieren que el consumo de lácteos podría ser un factor a tener en cuenta en el desarrollo de cánceres como el de mama y próstata[11].

Con estos datos podemos afirmar que los lácteos provenientes de la leche de cabra y oveja suelen dar «menos problemas» que los de vaca, por lo que será un punto a tener en cuenta a la hora de escoger el más adecuado.

Por otra parte, uno de los aspectos más discutidos acerca del consumo de lácteos es la presencia de grasa, la culpable, supuestamente, del incremento de la obesidad o del aumento de colesterol y eventos cardiovasculares. De esto también se encargó la industria alimentaria ofreciendo lácteos desnatados o parcialmente desnatados. Podemos encontrar regulados por ley los siguientes tipos de leches:

— **Entera:** hasta un 3,7 % de grasa.
— **Semidesnatada:** hasta un 2 % de grasa.
— **Desnatada:** hasta un 0,05 % de grasa.

Sin embargo, la evidencia actual nos muestra justo lo contrario. Cito textualmente las conclusiones de un estudio: «La evidencia observacional no apoya la hipótesis de que la grasa láctea o los alimentos lácteos altos en grasa contribuyan a la obesidad o riesgo cardiometabólico, y sugiere que el consumo de grasas en los patrones dietéticos típicos está inversamente asociado con el riesgo de obesidad»[12].

Aquí pues, tenemos otra pista más acerca del tipo de lácteos que deberíamos elegir en una dieta ketomediterránea teniendo en cuenta que se trata de una dieta alta en grasas.

En cuanto a los tipos de lácteos más habituales, aparte de la leche, me gustaría destacar tres de ellos por su versatilidad en la cocina, su sabor y su modo de producción: el yogur, el queso y el kéfir.

El yogur

Es una variedad de leche fermentada gracias a la acción de algunas bacterias lácticas. Su origen se sitúa en la zona de los Balcanes, donde los pastores nómadas almacenaban la leche de sus animales en los estómagos de estos a modo de cantimplora. La acción de las bacterias presentes en esos sacos de piel convertía la leche en una masa espesa y ácida, que derivó en lo que hoy en día conocemos como yogur.

La mayoría de yogures que encontramos en los supermercados son fermentados a base de dos tipos de bacterias lácticas: *Lactobacillus bulgaricus* o *casei* y *Streptococcus thermophilus*.

A diferencia de la leche, los yogures son un producto fermentado, por lo que las bacterias ya se han encargado de predigerirla (menos presencia de lactosa) y, además, son ricos en probióticos, microorganismos beneficiosos que pueblan nuestro intestino.

El queso

El queso se obtiene de la separación del suero después de la coagulación de la leche (cuajo). Este cuajo se consigue gracias a la acción de un extracto que se encuentra en el estómago del animal o bien es de origen vegetal.

Se puede elaborar con leches provenientes de diferentes animales y de distinta proporción grasa.

El kéfir

Este delicioso fermentado es originario del Cáucaso. En un principio se elaboraba con leche de cabra u oveja, ya que eran los animales más disponibles de la zona y los que estaban mejor adaptados a la climatología y orografía del lugar.

Para preparar el kéfir se utilizan unos nódulos que tienen la apariencia de una especie de requesón o coliflor desmenuzada. Están formados por más de 30 bacterias y levaduras distintas. Se comercializa a base de diferentes tipos de leche, pero también se puede preparar en casa mediante los gránulos.

Por el momento, deducimos de este pequeño análisis de lácteos que lo ideal sería consumirlos de cabra u oveja, enteros y fermentados. Asimismo, quisiera abordar una cuestión que considero muy relevante también a la hora de elegir lácteos y otros productos ricos de origen animal, y está relacionada con la cría y la alimentación de los animales.

En la industria de la ganadería intensiva es habitual el uso de antibióticos (para tratar a los animales enfermos y como preventivo) y de pesticidas (presentes en el pienso que comen). Además, las condiciones en las que viven los animales propician que desarrollen enfermedades que implican que deban ser tratadas para no afectarles ni a ellos ni al producto final.

¿En qué nos puede repercutir esto? Generando resistencia a los antibióticos, por ejemplo. La Organización Mundial de la Salud publicó en 2019 un informe devastador sobre esta cuestión, en el que explica que para 2050 podrían morir más de 10 millones de personas a causa de la resistencia a los antibióticos[13].

La legislación regula la cantidad de glóbulos blancos y la presencia de determinadas sustancias farmacológicas en los productos finales que llegan al consumidor, pero el efecto acumulativo es difícil de predecir y no se sabe hasta qué punto podría afectarnos.

Por este motivo, siempre recomiendo el consumo de productos de origen animal de ganadería extensiva y ganadería ecológica. Y no solo por una cuestión de salud, sino también de bienestar animal y de respeto por el entorno. Este tema se abordará de manera más amplia en el apartado de carnes.

A modo de resumen, pues, lo ideal sería consumir de forma moderada, y valorando la tolerancia individual, lácteos de pasto o ecológicos, enteros, fermentados y priorizando los de cabra y oveja.

Algunas recetas de este libro incluyen lácteos, dando prioridad a los mencionados. Otras, por una cuestión de textura y sabor, contienen nata o mantequilla. En algunas de ellas podrás prescindir de los lácteos o sustituirlos por opciones vegetales. Si te decantas por esto último, ten en cuenta que deben ser opciones lo menos procesadas posibles y basadas en ingredientes reales.