

Tu Keto Coach

con Inés Viñas

Transcripción del vídeo
introdutorio del programa
Tu Keto Coach, disponible
en <https://keto-coach.es/>

“Ketómetro” 0

Presentación y confesiones Hoja de ruta

“No me lo digas, déjame que adivine... ¿Has leído tantas maravillas sobre el keto o la dieta cetogénica que has decidido aventurarte a probarla, pero sigues siendo un mar de dudas? Unos expertos aseguran que te condenará a morir de un ataque al corazón con las arterias obstruidas del famoso “colesterol malo”, mientras otros, igual de prestigiosos, afirman que la dieta baja en carbohidratos no solo no es peligrosa, sino que revierte la diabetes, ayuda a adelgazar de manera fácil y saludable, disminuye el riesgo de Alzheimer e incluso enlentece el avance del cáncer.

¿Te suena?

Y una vez decides lanzarte y darle una oportunidad, desoyendo las voces de pánico que insisten en que el keto te destrozará el hígado y los riñones, te das cuenta de que los sabios que efectivamente secundan este tipo de dieta tampoco parecen coincidir en el quién, el cuándo y sobre todo, el cómo implementarla. Uno dice “lácteos no”, otro “chocolate sí”. Uno dice “café no”, pero “si es en forma de enemas sí”. Otro dice “días de fiesta no”, pero “si te apetece mucho sí”. Uno dice que priorices el consumo de verduras y hortalizas, pero otro que mejor ni las huelas...

¡Y si fuera solo eso! Pero parece que haya que sacarse unas oposiciones para hacerla “bien” y dar con ese proverbial “keto limpio” o la célebre “dieta keto bien formulada”. Que si sensibilidad insulínica, que si glucómetro, que si cetonas exógenas, que si tiritas medidoras para el pipí, que si café a prueba de balas con aceite de triglicéridos de cadena media, que si electrolitos, que si ayuno intermitente... Y ya si te aventuras a investigar en los temas escabrosos del keto, como la fibra, la carne roja o procesada, los suplementos, el picoteo, el alcohol o los edulcorantes, es para volverse completamente tarumba.

¿Te sigue sonando? Pues, definitivamente, este programa de keto coaching es para ti.

Afortunadamente, hace ya un montón de años que descubrí el keto y me obsesioné con aprenderlo todo sobre él. **Y hoy creo haber cometido ya todos los errores imaginables. Así que el objetivo de este programa es ahorrártelos a ti.** El plan es adelantarme a todas esas dudas que inevitablemente te surgirán en el camino y “keto-orientarte”, filtrando ese galimatías de información a través de mi humilde opinión y ya pelín dilatada experiencia, de la manera más sencilla, pero rigurosa y distendida posible.

¿Has decidido aventurarte por el mundillo keto, pero no sabes por dónde empezar?



¡Me presento!

Me llamo Inés, soy psicóloga y nutricionista colegiada. También me diplomé en Terapia Nutricional en Reino Unido y, además, para homenajear mi condición de superviviente de cáncer (que ya decía Sun Tzu en El Arte de la Guerra que “para vencer al enemigo hay que conocerlo”), me saqué un Máster en Oncología.

¡Encantada!

Y ahora que ya nos hemos presentado debidamente, si me dejas, quisiera acompañarte en esta maratón cetogénica, “ketómetro” a “ketómetro”, por ese camino que nos lleva a optimizar nuestra salud metabólica y a encontrarnos mejor que nunca (al menos a la inmensa mayoría de nosotros, ¡ya ahondaremos en ello!)

Como suele suceder en cualquier maratón, el itinerario es un pelín extenso, por eso lo he dividido en 42 apartados, los susodichos “ketómetros”, para que puedas ir a tu ritmo con total libertad. Empezaremos con los básicos, definiendo **qué es el keto**, colocándolo en nuestro **contexto histórico y evolutivo**, además de ahondar en el **cuándo y por qué** implementarlo. Seguiremos por calmar algunas inquietudes, refutar ciertos mitos y mitigar los recelos habituales de quienes se aventuran solos por la senda de la dieta cetogénica, empezando por exponer los curiosos cimientos de las pirámides alimentarias y el origen del **miedo al colesterol** y a **la grasa saturada**, haciendo especial hincapié en las **intimidades y limitaciones de la ciencia nutricional**.

Una vez libres de temores, entraremos de lleno en el fascinante mundo del keto como terapia, empezando por su enorme poder para luchar contra el **sobrepeso**, siguiendo por el **síndrome metabólico** o de resistencia a la insulina, el cuadro que precede a la **diabetes tipo 2**, para continuar ahondando en su influencia sobre la **salud cardiovascular**. Y como no podía ser de otra manera, describiremos su enorme potencial en la lucha contra algunos tipos de **cáncer**. Además, explicaremos su uso terapéutico en nuestro cerebro, tanto para **condiciones neurológicas**, como **psiquiátricas**, centrándonos particularmente en la **fatiga**, la **depresión**, la **ansiedad** y el **estrés**. También contaremos el papel esencial que ejerce en el llamado **protocolo autoinmune**, poniendo especial cariño en su efecto sobre la **tiroides**. Seguiremos por comentar cómo afecta a las hormonas, ahondando en el **ciclo menstrual**, la **menopausia** y el **síndrome de ovario poliquístico**.

Ya descrito su potencial terapéutico y calmados los inevitables recelos iniciales, daremos un par de ejemplos de **menús** diarios para ir abriendo boca. El primero, en el “ketómetro” 20, lo he diseñado **para días apresurados** o en definitiva con pocas ganas de cocinar. Y el segundo menú, ya rozando la meta de nuestra media maratón, incluye una retahíla de delicias pensadas **para regodearse** en la cocina y dejar al personal presente anonadado.

Y ya llenos de ideas de apetitosos menús, continuaremos con el itinerario hasta el “ketómetro” 42 centrándonos en lo **práctico**. Hablaremos de la mítica **dieta keto bien formulada**, de **contar macros**, **calorías**, de los **obstáculos habituales** que nos encontramos en el camino, de los inevitables **recaídas y parones**, de la conveniencia o no de regalarse **días trampa** y de cómo enfocar las **celebraciones**. También opinaremos sobre los **keto-gadgets** más comunes y de los **productos** que se comercializan como “keto”. Y ya para poner el broche final a los primeros 30 “ketómetros” de nuestra maratón, hablaremos de las particularidades de **dormir en keto**.

Y ya una vez aclaradas todas estas cuestiones más o menos prácticas, entraremos a comentar las distintas **modalidades de keto**, desde el más **hardcore** o riguroso hasta el low carb más **permisivo**, con sus diferencias y características. Seguiremos por ahondar en la **dieta paleo**, la **carnívora** y el **keto vegetariano o vegano**. También explicaremos los beneficios y las contraindicaciones del **ayuno** (intermitente o no). Además, opinaremos sobre los **dilemas** más candentes de la dieta cetogénica: los **lácteos**, los **keto-dulces**, el **alcohol** y la **fibra**.

Y para aniquilar cualquier duda que pudiera quedar, entraremos en la recta final de nuestra maratón revelando las últimas **propinas** del programa. Hablaremos de hacer **ejercicio** y de cómo **viajar en keto**, además de desvelar el papel que los **genes** tendrán en cada camino particular. Y ya como apoteosis final, en el “ketómetro” 42, en un último esfuerzo, detallaremos las **precauciones y posibles contraindicaciones de la dieta** (que también hay), para asegurarnos de que la seguimos de manera sostenible y saludable. Y esa precisamente será nuestra meta.

¡Y esta es la hoja de ruta! ¿A que promete? ¡Ya solo faltas tú!

Pero antes de disparar el pistoletazo de salida, como creo que todos los que pontificamos sobre dietas deberíamos exponer nuestros sesgos y conflictos de interés, ahí van mis confesiones. La primera es que me encantan los animales, por eso encontraréis un montón de fotos monísimas de perros y gatos a lo largo del itinerario online, aunque por la temática de la maratón cabría opinar que no pegan ni con cola.

La segunda es que me considero una nutricionista *keto-friendly*: estoy a favor de implementar una dieta cetogénica como herramienta terapéutica (cuando así le conviene al paciente) y no considero que la cetosis nutricional sea insana, ni peligrosa, como opinan algunos de mis compañeros de profesión.

La tercera confesión es que, desde hace muchos años, mantengo un blog personal (<https://www.lowcarb.es/>) donde publico recetas bajas en carbohidratos y sermones diversos (a menudo a favor de la dieta cetogénica). La cuarta es que tengo alma de pastelera y he publicado tres librillos electrónicos con recetas keto que se pueden adquirir en Amazon o también descargar gratis a cambio de buen karma en mi blog.

La quinta confesión es que tengo una consulta privada de terapia nutricional (<https://inesvinas.es/>), en la que atiendo a pacientes con mil y una condiciones, especialmente con problemas de sobrepeso, síndrome de ovario poliquístico y cáncer, además de vender planes nutricionales y análisis nutrigenéticos.

Nuestro objetivo es verte bailando la conga con un tipazo de escándalo y una salud de hierro. Y poder presumir de ti



Y la última confesión es que yo misma sigo una dieta cetogénica terapéutica, básicamente porque mi historial médico incluye una miríada de condiciones que mejoran sustancialmente gracias al keto: la prediabetes o resistencia a la insulina, el lupus (una enfermedad autoinmune crónica e incurable que curiosamente se curó), el síndrome de ovario poliquístico, la depresión, el sobrepeso y el propio cáncer.

Y creo sinceramente que la dieta cetogénica me salvó la vida. Así que sí, confieso abiertamente que, aunque mi amor no es ciego en absoluto, soy una seguidora fiel.

Aclarado todo esto, os propongo ponernos calzado cómodo y que me acompañéis a sumergirnos de lleno en el mundillo keto. ¡Vamos a por ese primer “ketómetro” de nuestra maratón!

”