

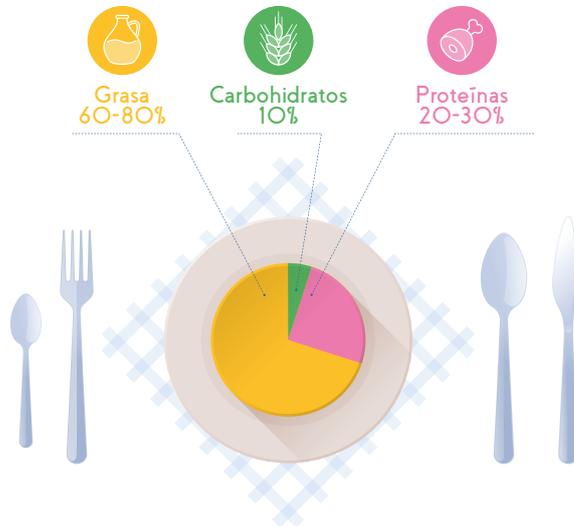
# Drasanvi

# KETO



## ¿QUÉ ES LA DIETA KETO O CETOGENICA?

La dieta keto o cetogénica restringe el consumo de hidratos de carbono para obligar al cuerpo a quemar las reservas de grasa.



### ¿Qué alimentos son aconsejables?

La dieta keto se basa en la ingesta de más alimentos ricos en **grasas buenas y proteínas**, como pescado azul, aguacate, aceite de coco y de oliva, y una restricción del consumo de hidratos de carbono, como cereales, azúcar, e incluso algunas frutas y verduras.

El **porcentaje de grasa** que tiene la dieta Keto se encuentra, aproximadamente, en una horquilla que va entre el **60 y el 80%**, un **20 o 30% de proteínas** y un **10 % de carbohidratos**.

### ¿Cuál es el objetivo?

Consiste en generar el proceso de cetosis en sangre, muy parecido al ayuno. De esta forma, se consigue que las reservas de grasa saludable de tu cuerpo se convierten en cetonas que alimentan a los músculos y al cerebro frente a los carbohidratos.

### ¿Y el resultado?

Se quema grasa y se pierde peso más rápidamente. Una dieta tradicional tiene, más o menos, entre 5 y 10 veces más carbohidratos que la dieta Keto, pero solo la mitad de grasas y proteínas, que son las aliadas para adelgazar.

A parte de incitar la movilización de ácidos grasos como fuente de energía en vez de hidratos, la dieta Keto, también, ayuda a saciar, favoreciendo la reducción de calorías en la ingesta energética.

## PRINCIPALES BENEFICIOS

- Reducción del peso corporal al quemar el exceso de grasa
- Reeduación del organismo para facilitar la combustión de grasas
- Reducción de la sensación de hambre, poder saciante
- Mejora del rendimiento deportivo



## ALIMENTOS PARA LLEVAR A CABO LA DIETA KETO

Normalmente, ingerimos en nuestra dieta carbohidratos de forma constante y varias veces al día. El exceso de carbohidratos y azúcares causa una adaptación del organismo a usar, siempre, la glucosa suministrada como fuente de energía y las grasas siguen almacenándose y no se utilizan.

Con esta dieta, lo que se pretende es poner a funcionar las grasas que tenemos acumuladas como fuente principal de energía gracias al proceso de **cetosis**.



## DIETA CETOGENICA VS DIETA STANDARD

- 60% de las calorías proveniente de grasas saludables
- 30% de las calorías proveniente de las proteínas
- 10% de las calorías provenientes de hidratos de carbono, obtenidos siempre de verduras y hortalizas

- 55% de carbohidratos
- 30% grasas
- 15% proteínas

### GRASAS



- Aceite de oliva y aceitunas
- Aceite de coco
- Aguacate
- Frutos secos
- Semillas
- Mantequilla
- Nata
- Queso curado
- Bacon
- Salchichas
- Pescado azul
- Mayonesa
- Yogur griego natural

### FRUTAS Y VEGETALES



- Moras y frambuesas
- Coco
- Brócoli
- Coliflor
- Espinaca
- Lechuga
- Rúcula
- Kale
- Apio
- Pepino
- Repollo
- Pimiento verde
- Champiñones

### PROTEÍNAS



- Huevo
- Carnes rojas
- Carne de cerdo
- Carne de ave
- Mariscos
- Yogur griego alto en grasa
- Pescado azul

### BEBIDAS



- Agua
- Té
- Café (solo o con MCT)
- Caldos
- Leche de coco

## EJEMPLO DE DIETA CETOGÉNICA

### desayuno

- L** Café "Bulletproof" (Café + MCT)
- M** Huevo cocido con aguacate y moras/frambuesas
- X** Café con nata y canela
- J** Huevos revueltos en aceite de coco con champiñones
- V** Batido de leche de coco con frutos rojos
- S** Huevos fritos con bacon y tomate cherry
- D** Creps Keto con crema batida y frambuesas



### comida

- L** Salmón a la plancha con espárragos trigueros
- M** Fideos de calabacín a la plancha con bonito en aceite de oliva y queso feta
- X** Sopa de coliflor con panceta y almendras
- J** Brócoli gratinado con mantequilla ghee
- V** Filete de ternera con ensalada de tomate, brotes verdes y frutos secos
- S** Sardinas fritas en aceite de oliva con tomate a la plancha
- D** Costilla de cerdo al horno con mantequilla ghee y salsa barbacoa Keto



### cena

- L** Rollitos de queso cheddar con cecina y semillas de cáñamo
- M** Muslo de pollo asado con pimientos rojos y yogur griego con semillas de chia endulzado con eritritol
- X** Muffins de huevo, bonito en aceite de oliva y aceitunas
- J** Ensalada César Keto
- V** Pizza con masa de coliflor y psyllium, bonito en aceite de oliva, queso cheddar y aceitunas
- S** Filete de pollo a la plancha con ensalada de pepino, cebollino y yogur griego
- D** Aguacates rellenos de queso crema y salmón ahumado



## LÍNEA KETO DRASANVI

NUTRIENTES  
FUNDAMENTALES  
DE LA DIETA KETO

En Drasanvi hemos lanzado una nueva línea de productos, de gran calidad, destinada a cubrir las necesidades de aquellas personas que lleven a cabo una dieta cetogénica. Se trata de productos puros, sin conservantes ni colorantes.

**DESCUBRE LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA REALIZAR LA DIETA KETO  
CON EFICACIA Y DE UNA MANERA SALUDABLE**

## MCT OIL KETO



El MCT Oil (Ácidos Grasos de Cadena Media) son una fuente de energía de fácil absorción, entre los que destacan el Ácido Caprílico (70%) y Cáprico (30%).

El MCT Oil de Drasanvi es extraído, exclusivamente, del aceite de coco, debido a su gran calidad. La principal diferencia que presente el MCT Oil frente al aceite de coco convencional es la cantidad de ácidos grasos de cadena media: 60% frente al 100% del MCT.

Además, este aceite no posee sabor ni color, por lo que combina, perfectamente, con gran variedad de alimentos y bebidas.

### Ventajas

- Promueve la pérdida de peso y la sensación de saciedad debido a la liberación de dos hormonas (leptina y péptido YY)
- Estas grasas son muy populares porque el cuerpo las digiere de manera fácil y se convierten en una fuente de energía, en vez de almacenarlas como grasa corporal, por lo que ayuda a quemar calorías más rápidamente
- Interviene en la producción de cetonas para llevar a cabo la dieta KETO
- Los Triglicéridos de Cadena Media (MCT) proporcionan otros beneficios como, la regulación de la presión sanguínea, la prevención de enfermedades neuronales y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Así como sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes

### Cómo consumir

- Con tu café de la mañana
- En bebidas o batidos antes o después del ejercicio
- Con aderezos para ensaladas

i

## ¿SABÍAS QUÉ?

El aceite de coco está considerado como el alimento más saludable del planeta.

Existen poblaciones asentadas en el Pacífico Sur, como por ejemplo la de los Tokeluanos, que incluyen en su dieta diaria cerca de un 60% de las calorías procedentes del coco, por lo que son considerados los mayores consumidores de grasa saturada del planeta.

Lo interesante es que dichas poblaciones están en el ranking de las más saludables del planeta, debido a que no hay evidencias de enfermedades cardiovasculares entre sus miembros.

¡No es de extrañar que el árbol del coco se considere el 'árbol de la vida' en muchos lugares tropicales!

## VINAGRE MANZANA BIO KETO

El vinagre de manzana KETO de Drasanvi está elaborado a partir de manzanas procedentes de la agricultura ecológica, conservando, de esta manera, los beneficios naturales del vinagre, a la vez que respeta el medio ambiente.

El vinagre de manzana KETO no ha sufrido procesos de filtrado ni pasteurización por lo que conserva todas sus propiedades.



### Ventajas

- Es un aliado para la buena digestión
- No afecta al ayuno
- Evita el estreñimiento, gases y acidez estomacal.
- Contribuye a la reducción de los niveles de azúcar en sangre
- Regula el metabolismo para fomentar la quema de grasas
- Es un producto ecológico



### Cómo incorporar a nuestra dieta

- Es un producto perfecto para aderezar ensaladas y vinagretas.
  - Se considera un ingrediente fundamental en escabeches y marinados.
  - Además, es un conservante natural en encurtidos
  - También, se puede utilizar en la preparación de bebida mezclado con agua y miel. Ayuda a evitar antojos y ansiedad por los carbohidratos.
- Disuelve una cucharadita en un vaso de agua, por la mañana en ayunas y otra por la tarde o antes de dormir

## VINAGRE KETO EN CÁPSULAS

El vinagre de manzana keto en cápsulas es un suplemento ideal para la pérdida de peso, debido a que acelera el estado de cetosis de nuestro cuerpo cuando seguimos una dieta cetogénica.

Es un interesante supresor del apetito, estimulando la digestión y evitando la sensación de hinchazón, gracias a la eliminación de sustancias tóxicas en nuestro organismo.

Además, destaca por sus propiedades antioxidantes.



### Ventajas

- Actúa de un modo muy efectivo cuando se combina con el aceite MCT y BHB.
- Es un interesante bloqueador de carbohidratos.
- Es apto para veganos y no contiene alérgenos



### Cómo consumir

2 cápsulas al día: una en el desayuno y otra en la comida o en la cena.

## ERITRITOL KETO



ES-ECO-016-CL  
Agricultura UE



El Eritritol es un edulcorante natural extraído de una fuente natural, como pueden ser ciertas frutas u hongos.

Se trata de un edulcorante bajo en calorías y recomendado para diabéticos porque no aumenta el nivel de insulina ni glucosa en sangre. Además, posee certificado ecológico, cumpliendo las características de los consumidores más exigentes.

El Eritritol no aporta energía al organismo porque no se metaboliza, con lo cual, nuestro tracto intestinal no lo puede absorber y es eliminado.



### Ventajas

- Es un edulcorante sin calorías
- Perfecto para endulzar tus desayunos y postres.
- Es apto para diabéticos, ya que su consumo no aumenta los niveles de insulina ni glucosa en sangre
- No contribuye a la formación de caries
- Presenta un nivel de dulzor 70% de la sacarosa
- Alta tolerancia a la digestión: El organismo humano no fermenta el eritritol, por lo que es poco probable que el eritritol provoque efectos laxantes o flatulencias
- Es un producto ecológico



### Cómo incorporar a nuestra dieta

- De sabor fresco y con un poder edulcorante, ligeramente, inferior al del azúcar blanco. Si queremos conseguir la misma intensidad de sabor, deberíamos reemplazar el azúcar convencional de la receta con 1,2-1,4 veces la cantidad de eritritol. Es decir, cada 100 gr. de azúcar blanco unos 125 gr de eritritol
- Se puede calentar u hornear, así como usar directamente en cualquier postre
- Se disuelve perfectamente en líquidos calientes, por lo que es ideal para endulzar el té o café
- Recuerda que el eritritol carece de sacarosa, por lo que a la hora de hornear y caramelizar perderemos el tono marrón dorado habitual en los panes y pasteles. (El eritritol no absorbe agua y no retiene mucha humedad)

## HARINA DE ALMENDRA KETO



ES-ECO-016-CL  
Agricultura UE



Nuestra harina de almendra KETO se obtiene, exclusivamente, a partir de almendras repeladas procedentes de agricultura ecológica. Se trata de un producto con alto contenido en fibra e importante fuente de calcio y hierro.

### Alternativa a la harina de trigo

La harina de almendra es la opción más válida para sustituir la harina de trigo en cualquier receta keto. Teniendo en cuenta que la harina de trigo está prohibida en la dieta cetogénica debido a su alto contenido en carbohidratos. Es imprescindible mantenerla en un lugar fresco y seco.



### Ventajas

- Es una fuente de grasas saludables y antioxidantes
- Es apta para celíacos y veganos
- Fuente de proteínas vegetales
- Puede cocinarse/hornearse o utilizarse en crudo para espolvorear cualquier plato.
- Bajo índice glucémico y carbohidratos



### Cómo incorporar a nuestra dieta

- La harina de almendra tiene un alto contenido de fibra que hace que absorba más líquido (hasta dos veces más que otros tipos de harina), por eso necesitaremos aumentar la cantidad de líquido de la receta (entre un 10% y un 20% más)
- Es perfecta para la elaboración de dulces: bizcocho, tartas, bollería, galletas, pan...
- Muy utilizada para enriquecer cremas o purés.
- Ideal para añadir una cucharadita a smoothies, yogures, bowls (...)
- El toque perfecto para espolvorear en postres, desayunos...
- Incorporarla en tu granola casera y notarás la diferencia

## PACK KETO

La restricción de un determinado grupo de alimentos en esta dieta puede llevar a sufrir determinadas carencias.

Por ello, es importante que tengamos en cuenta qué tipo de nutrientes, minerales o ácidos grasos necesitamos para que nuestro organismo funcione correctamente durante la dieta cetogénica.

Para facilitar este periodo, en Drasanvi hemos desarrollado un Pack Keto con tres envases de electrolitos, magnesio y perlas de Omega 3 destinados a un mes de suplementación.



### MAGNESIO

Nutriente fundamental para más de 300 reacciones en el organismo. Está relacionado con el cansancio y la fatiga, el mantenimiento de los huesos o la función psicológica normal. Por ello, y debido a su importancia, hemos seleccionado la mejor fuente de este mineral-citrato- para asegurar la mayor biodisponibilidad.

Es muy común tener una deficiencia de magnesio, y más aún en personas que comen pocos carbohidratos, como es el caso en una dieta cetogénica.



#### Cómo consumir

Tomar 2 comprimidos al día, preferiblemente, en ayunas.



### OMEGA 3

A pesar de ingerir, en nuestro día a día, alimentos con contenido en Omega 3, 6 y 9 al completo, en la dieta Ketogénica esto puede provocar un desequilibrio en la cantidad de Omega 3 que nuestro organismo requiere, debido a que este ácido graso es el que necesitamos en mayor proporción.



#### Cómo consumir

Tomar 1 perla al día, preferiblemente con la comida.



### ELECTROLITOS

Los electrolitos son los minerales que se encuentran en el cuerpo y son fundamentales para diversas funciones del organismo.

Los electrolitos más relevantes dentro de la dieta Keto son el sodio, el potasio, el magnesio, el cloruro y el calcio.



#### Cómo consumir

Tomar 2 capsulas al día, preferiblemente, en el desayuno.



## PSYLLIUM KETO



ES-ECO-ORG-CL  
Agricultura UE



Para mantener una dieta cetogénica, casi el ochenta por ciento de sus calorías diarias totales deberían provenir de alimentos como carnes saludables, aceite de oliva o aceite de coco, lo que puede llevar a un aporte escaso de fibra.

Uno de los efectos adversos más comunes de una dieta cetogénica son los problemas de digestión, especialmente el estreñimiento. Para prevenir o mejorar estos problemas digestivos comunes, debemos asegurarnos de consumir suficiente fibra.

**Las recomendaciones para la ingesta diaria de fibra son alrededor de 30 a 50 gramos por día.**

Psyllium de Drasanvi es una fibra soluble que, en contacto con el agua, se hidrata creando un gel. Concretamente, la cáscara de Psyllium (semilla del plantago, una hierba superior utilizada en el control de peso y para la salud intestinal) aporta un elevado porcentaje de fibra, próximo al 86%.



No confundir el aporte de fibra con el aporte de carbohidratos:  
**Carbohidratos totales – Gramos de fibra = Carbohidratos netos.**



### Ventajas

- Contribuye a reducir el apetito
- Ayuda a mejorar la digestión
- Es un gran aliado para la salud del tránsito intestinal
- Psyllium también tiene las ventajas adicionales sobre otras fuentes de fibra para reducir la flatulencia y la distensión abdominal.



### Cómo consumir

- Disolver de 1 a 2 cucharadas de café (5/10g) en un vaso de agua o zumo.
- Consumir inmediatamente para evitar que la mezcla se gelatinice.
- Después de su toma, se recomienda la ingesta de otro vaso de agua.

También puede utilizarse para enriquecer diversas recetas de panadería y repostería. Se puede tomar en el momento del día que se quiera, siempre y cuando, no coincida con algún medicamento; también puede tomarlo antes de las comidas si desea perder peso, ya que ayuda a cortar el hambre.



## EL PSYLLIUM, UN ALIADO PARA LOS CELIACOS

Debido a su efecto 'pegante' y espesante, el Psyllium **se ha convertido en un ingrediente estrella en la repostería para celíacos**. Y es que, **es un gran sustituto del gluten** (pero, sin nada de gluten) por sus propiedades tan parecidas.

Uno de los grandes problemas del pan sin gluten es que, por lo general, no tiene esponjosidad o elasticidad y la miga se deshace con mucha facilidad. En el caso de bizcochos o tartas sin gluten el resultado es muy poca consistencia.

En este sentido, **el psyllium retiene el agua, aumenta el volumen de la masa y la convierte en más jugosa y suave**. La cáscara de este elemento es muy útil para el desarrollo de las burbujas de gas a base de dióxido de carbono una vez que el pan comienza a hornearse y aumenta su temperatura interior.

Las recomendaciones de uso son unos 20 gramos (una cucharada) por cada 500gr de harina sin gluten. ¡Ojo! No por añadir más se obtienen mejores resultados. Hay que tener cuidado ya que, como os hemos explicado, el Psyllium sin gluten tienen gran cantidad de fibra, por lo que no es recomendable pasarse con la dosis.

## ASHWAGANDHA KETO

La Ashwagandha, también, se conoce como el ginseng indio, debido a sus usos en la medicina tradicional para ayudar a mantener la relajación y el bienestar físico y mental, sobre todo, cuando estamos sometidos a alguna dieta o cambiamos determinados hábitos alimenticios que pueden generarnos estrés de manera inicial. Además, es una planta que fomenta el aumento de energía.



### Ventajas

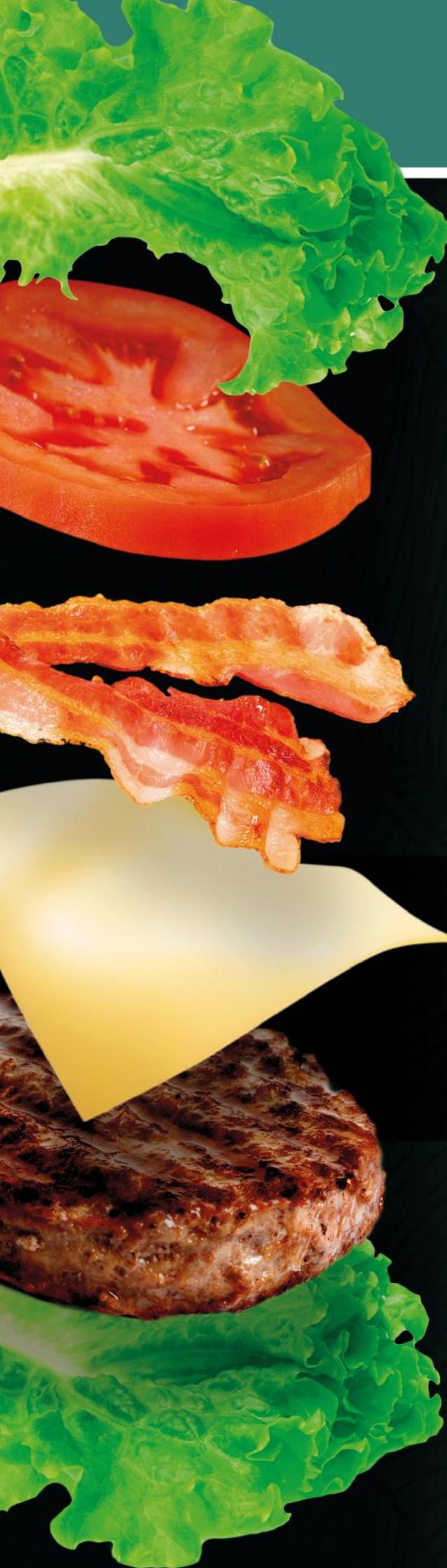
- Combate estados de estrés y ansiedad
- Aporta energía frente a los cambios de alimentación
- Mejora el descanso y el bienestar general
- Es apta para veganos y vegetarianos
- Aporta 17,5 mg de witanóidos



### Cómo consumir

Consumir una cápsula al día en una de las principales comidas





Drasanvi

CONOCE LA DIETA



QUEMA LA GRASA  
ACUMULADA  
SIN PASAR  
HAMBRE



[www.drasanvi.com](http://www.drasanvi.com)