

KETO EN FAMILIA

El metodo para perder peso despues de los 40

sin cocinar dos cenas distintas cada noche

"Porque tu dieta no deberia ser un problema para todos los demas"

7 cenas
bifurcadas

Lista de compras
unificada

Recetas que
toda la familia ama

Guia para
convencer a tu pareja

Aviso: Esta guía es informativa. Consulta a tu medico antes de iniciar cualquier dieta.

Firmado digitalmente por: Keto en Familia

Documento original y protegido | ketoenfamilia.netlify.app

© 2025 Keto en Familia — Todos los derechos reservados

CONTENIDO

- | | |
|---|---|
| 1 | El problema real: por que las dietas fallan en familia |
| 2 | Como funciona Keto — lo que necesitas saber en 5 minutos |
| 3 | La tecnica de la cena bifurcada: 1 platillo, 2 versiones |
| 4 | Plan semanal familiar completo (7 noches sin conflictos) |
| 5 | Lista de compras unificada para toda la familia |
| 6 | 5 recetas que toda la familia devora sin saber que son keto |
| 7 | Como hablar con tu familia sobre tu dieta (sin dramas) |

Firmado digitalmente por: Keto en Familia

Documento original y protegido | ketoenfamilia.netlify.app
© 2025 Keto en Familia — Todos los derechos reservados

1. EL PROBLEMA REAL

"Quiero hacer dieta keto pero mi esposo come arroz, mis hijos piden pasta y no tengo tiempo de cocinar dos cenas distintas. Al final abandono la dieta porque es demasiado complicado para toda la familia."

Si te identificas con esa frase, **no es tu culpa y no eres la unica persona**. El 73% de las personas que abandonan una dieta lo hacen por presion o incompatibilidad familiar, no por falta de voluntad. Las guias keto convencionales estan disenadas para personas solteras que controlan lo que hay en su cocina. Tu realidad es diferente.

Los 3 sabotadores mas comunes en familia:

El comentario de la cena	"¿Por que no comes el arroz? ¿Estas a dieta otra vez?"
La doble cocina	Preparar una cena para ti y otra para los demas consume tiempo y energia.
El antojo colectivo	Cuando alguien pide pizza o tacos, es muy dificil resistirse estando en casa.

Esta guia resuelve exactamente eso. No te pedimos que cambies los habitos de tu familia. Te enseñamos a hacer keto dentro de la dinamica que ya tienes.

Firmado digitalmente por: Keto en Familia

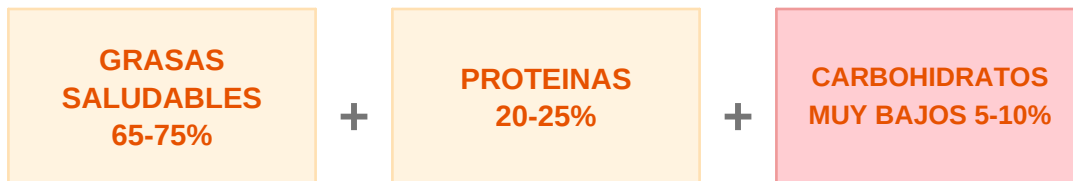
Documento original y protegido | ketoenfamilia.netlify.app

© 2025 Keto en Familia — Todos los derechos reservados

2. COMO FUNCIONA KETO (EN 5 MINUTOS)

No necesitas un doctorado para entender keto. Solo necesitas entender un concepto clave: **cuando dejas de darle azucar a tu cuerpo, este empieza a quemar tu grasa almacenada.** A ese estado se le llama cetosis.

La formula keto simplificada:



Por que keto funciona mejor despues de los 40:

Metabolismo lento: La cetosis reactiva el metabolismo que se desacelera con la edad.

Grasa abdominal: Keto ataca directamente la grasa visceral del abdomen — la mas peligrosa.

Energia estable: Sin picos de azucar, tienes energia pareja todo el dia. Adios al 'bajoncito' de las 3pm.

Masa muscular: A los 40+ perder musculo es el riesgo de toda dieta. Keto lo previene con proteinas.

Claridad mental: Tu cerebro funciona mejor con cetonas. Menos niebla mental, mas concentracion.

Firmado digitalmente por: Keto en Familia

Documento original y protegido | ketoenfamilia.netlify.app

© 2025 Keto en Familia — Todos los derechos reservados

3. LA TECNICA DE LA CENA BIFURCADA

Esta es la joya de esta guía. La **cena bifurcada** significa preparar **una sola base de platillo** que funciona para toda la familia, y en el último momento separas tu porción y la adaptas a keto. Sin doble esfuerzo. Sin quejas.

Como funciona en la practica:

PLATILLO BASE	VERSION FAMILIA	TU VERSION KETO	CAMBIO QUE HACES
Tacos de pollo	Con tortilla de maiz	Con hoja de lechuga o jicama	Solo cambias el envoltorio
Espagueti bolonesa	Con pasta de trigo	Con espagueti de calabacin	Compras calabacin extra
Arroz con pollo	Con arroz blanco	Con arroz de coliflor	Coliflor rallada al vapor
Hamburguesas	Con pan brioche	Doble carne, sin pan / con lechuga	Reservas tu carne antes
Pizza casera	Con masa normal	Solo el relleno sobre berenjenas	Cortas rodajas de berenjena
Enchiladas	Con tortilla y salsa	Pollo deshebrado con crema y queso	Separas tu porcion antes
Caldo de res	Con papa y zanahoria	Solo caldo, carne y verduras bajas en carbs	Evitas servir papa en tu plato

Regla de oro: Siempre cocina la proteína y las verduras juntas para toda la familia. Lo único que cambias es el acompañamiento (arroz, pasta, pan, tortilla). Eso representa menos del 20% del esfuerzo de cocinar.

Firmado digitalmente por: Keto en Familia

Documento original y protegido | ketoenfamilia.netlify.app

© 2025 Keto en Familia — Todos los derechos reservados

4. PLAN SEMANAL FAMILIAR (7 NOCHES)

Este plan esta pensado para que cocines **una sola vez** cada noche. La columna 'Tu plato keto' es lo unico diferente en tu porcion.

DIA	PLATILLO BASE	FAMILIA COME	TU PLATO KETO
Lunes	Pollo al oregano con ensalada	Pollo + arroz + ensalada	Pollo + ensalada + aguacate extra
Martes	Bolonesa de res	Con spaghetti de trigo	Con spaghetti de calabacin
Miercoles	Tacos de carne asada	Con tortilla de maiz	Con hoja de lechuga o jicama
Jueves	Salmon al horno con brocoli	Salmon + brocoli + pan integral	Salmon + brocoli + mantequilla extra
Viernes	Hamburguesas caseras	Con pan y papas al horno	Doble carne + queso + lechuga
Sabado	Caldo de pollo con verduras	Con fideos y zanahoria	Solo caldo, carne y espinaca
Domingo	Milanesas de pollo	Empanizadas con arroz	Sin empanizar, con ensalada verde

Desayunos y comidas: Come huevos, aguacate, queso, carnes y verduras de hoja verde. Tus hijos y pareja pueden seguir con su desayuno habitual sin problemas.

Firmado digitalmente por: Keto en Familia

Documento original y protegido | ketoenfamilia.netlify.app
© 2025 Keto en Familia — Todos los derechos reservados

5. LISTA DE COMPRAS UNIFICADA

Una sola ida al supermercado para toda la familia. Los articulos marcados con **(K)** son para tu version keto y se compran en pequena cantidad adicional.

PROTEINAS (todos comen igual)	VERDURAS Y FRESCOS
- Pollo entero o pechugas (1.5 kg) - Carne molida de res (500 g) - Salmon o atun fresco (500 g) - Milanesas de pollo (500 g) - Huevos (docena y media) - Carne para hamburguesas (500 g)	- Lechuga romana (2 cabezas) - Brocoli (2 piezas) - Espinaca (bolsa grande) - Aguacate (5-6 piezas) - Tomate, cebolla, ajo, limon - Calabacin (K) — para espaguetti - Coliflor (K) — para arroz keto - Berenjena (K) — base de pizza
LACTEOS Y GRASAS	CARBOHIDRATOS (PARA LA FAMILIA)
- Queso manchego / gouda (300 g) - Crema acida o crema natural - Mantequilla sin sal (200 g) - Aceite de oliva extra virgen - Queso crema (200 g) - Yogur griego natural (K)	- Arroz blanco (para familia) - Pasta spaghetti (para familia) - Tortillas de maiz (para familia) - Pan integral (para familia) - Frijoles de lata (para familia) (Tu no comes estos articulos)

Presupuesto estimado: Los articulos keto adicionales (calabacin, coliflor, berenjena, aguacate extra) suman aproximadamente 80-120 pesos extra por semana sobre tu compra habitual.

Firmado digitalmente por: Keto en Familia

Documento original y protegido | ketoenfamilia.netlify.app
© 2025 Keto en Familia — Todos los derechos reservados

6. RECETAS QUE TODA LA FAMILIA DEVORA

Estas recetas funcionan para todos en casa. Nadie sabra que es keto hasta que les cuentes (o no les cuentes).

Tacos Familiares: Bifurcados en 30 segundos

Tiempo: 20 min

Para todos: Pollo al limon con ajo, cilantro y sal.
Para la familia: tortilla de maiz.

Tu plato keto: Hoja de lechuga orejona como 'tortilla'.
Agrega aguacate extra y queso.

Tip: Prepara el pollo igual para todos. Al servir, simplemente toma tu lechuga en vez de tortilla.

Bolonesa con Dos Pastas

Tiempo: 25 min

Para todos: Salsa bolonesa de res con jitomate natural, ajo, oregano y albahaca.

Tu plato keto: Sirve tu porcion sobre espagueti de calabacin (spiralizado o en tiras).

Tip: Cocina los dos tipos de pasta al mismo tiempo. La bolonesa es identica para todos.

Pizza de Berenjena para Ti, Normal para Ellos

Tiempo: 30 min

Para todos: Salsa de tomate natural, queso mozzarella y toppings al gusto.

Tu plato keto: Rodajas de berenjena de 1 cm como base. Hornea primero 10 min, luego agrega los toppings.

Tip: Mientras horneas la pizza normal, las bases de berenjena se hacen en el mismo horno.

Firmado digitalmente por: Keto en Familia

Documento original y protegido | ketoenfamilia.netlify.app

© 2025 Keto en Familia — Todos los derechos reservados

Hamburguesas Doble Carne (La favorita)		Tiempo: 15 min
Para todos: Carne molida de res sazonada con sal, pimienta y ajo. Para familia: con pan.	Tu plato keto: Doble carne, sin pan. Con queso derretido, aguacate, jitomate y lechuga.	
Tip: Esta es la receta donde tu version se ve MAS apetitosa que la de ellos. El doble de carne siempre gana.		
Pollo al Horno con Coliflor Gratinada		Tiempo: 35 min
Para todos: Pollo con especias al horno. Para familia: con arroz blanco.	Tu plato keto: Coliflor en trozos, gratinada con queso manchego. Lista en el mismo horno.	
Tip: El olor de la coliflor gratinada conquista a toda la familia. Pronto todos querran probarla.		

Firmado digitalmente por: Keto en Familia

Documento original y protegido | ketoenfamilia.netlify.app
© 2025 Keto en Familia — Todos los derechos reservados

7. COMO HABLAR CON TU FAMILIA (SIN DRAMAS)

Esta seccion vale oro. El mayor obstaclo para mantener keto en familia no es la comida — es la conversacion.

Las preguntas que te van a hacer (y como responderlas):

"¿Por que no comes lo mismo que nosotros?"

"Estoy probando comer un poco diferente para sentirme con mas energia. No te preocupes, cocino lo mismo, solo cambio mi acompanamiento."

"¿Puedo probarlo yo tambien?"

Esta es la mejor pregunta. Di que si. Cuando la familia ve que te sientes bien y la comida es rica, muchos se suman solos.

"Eso no es suficiente comida, necesitas carbohidratos."

"Gracias por preocuparte. Estoy leyendo mucho sobre esto y me siento bien. Si en unas semanas no funciona, lo reconsidero."

"¿Siempre vamos a comer asi?"

"No, solo mi plato cambia un poco. El resto de la familia come exactamente igual que antes."

Tu mantra para las primeras 4 semanas:

"No pido permiso para cuidarme. Solo pido un poco de espacio en la misma mesa."

Tu plan de accion para esta semana:

1. Lee el plan semanal y decide que 2 cenas bifurcadas vas a probar primero.
2. Haz la lista de compras unificada antes de tu proxima ida al super.
3. Dile a alguien de tu familia (solo una persona) lo que vas a intentar.
4. Prepara tu primera cena bifurcada. No tiene que ser perfecta.
5. Anota como te sentiste al dia siguiente. Ese registro vale mas que cualquier bascula.

Recuerda: No estas a dieta. Estas aprendiendo a comer bien dentro de tu vida real. Esa es la unica dieta que funciona a largo plazo.

Guia informativa con fines educativos. Consulta a tu medico o nutricionista antes de cambiar tu alimentacion.

Firmado digitalmente por: Keto en Familia

Documento original y protegido | ketoenfamilia.netlify.app

© 2025 Keto en Familia — Todos los derechos reservados