

Guía práctica cómo incluir fibra en la alimentación Keto



Las 10 mejores fuentes de fibra en la alimentación Keto

Agregar estas excelentes y deliciosas fuentes de fibra en tu alimentación, te ayudará a evitar alguno de los inconvenientes de la dieta Keto, como el estreñimiento.

Además, pasarán a ser un excelente apoyo a la salud de tu Microbiota, elemento esencial para mantener una buena salud y peso estable.

Asegúrate de incluirlas durante los ciclos Keto y balance:

1. **Palta o aguacate:** 1 unidad contiene aproximadamente 13,5 gramos de fibra y menos de 4 gramos netos de carbohidratos.
2. **Semillas de chía:** solo 28 gramos de estas semillas (aproximadamente dos cucharadas) contienen 10 gramos de fibra y solo 2 gramos de carbohidratos netos.
3. **Nueces pecanas:** estas son una de las mejores opciones en la dieta Keto, debido a su alto contenido de grasa y muy bajo de carbohidratos, con aproximadamente 3 gramos de fibra en un puñado o 28 gramos.
4. **Almendras:** las almendras son una de las

- mejores fuentes de fibra en la categoría de frutos secos, con 3,5 gramos por puñado o 28 gramos.
5. **Linaza:** 1 cucharada de semillas de linaza, te entrega 2 gramos fibra y 0 carbohidratos. Asegúrate de consumirla molida para asegurar la absorción de sus nutrientes.
 6. **Kale y otras crucíferas:** este tipo de verduras son muy bajas en carbohidratos y nos entregan aproximadamente 5 gramos de fibra por taza.
 7. **Coliflor:** 1 taza de coliflor contiene 2 gramos de fibra y solo 3 de carbohidratos.
 8. **Coco:** una pequeña porción de carne de coco contiene 4 gramos de fibra y solo 3 de carbohidratos. Pero, además te entrega grasas MCT (ácidos grasos de cadena media) que tienen una alta disponibilidad energética. También puede utilizar coco en láminas sin endulzar.
 9. **Semillas de calabaza:** en 28 gramos obtienes 2 gramos de fibra y solo uno de carbohidratos.
 10. **Smoothies verde:** qué mejor que tomarse un buen batido de verduras al que le puedes agregar semillas de chía y linaza para potenciar tu consumo de fibra.

Intenta consumir entre 30 a 40 gramos de fibra al día.

Por ejemplo, en un día podrías consumir lo siguiente para obtener tu requerimiento diario de fibra:

1. 1 palta o aguacate: 13,5 gramos
2. Smoothie verde con una cucharada de chía: 13,5 gramos
3. 3 tazas diarias de crucíferas: 15 gramos
4. Un puñado de almendras: 3,5 gramos
5. **Total fibra en el día: 32 gramos**