

# Trucos para facilitar el seguimiento de la Dieta Cetogénica durante la pandemia de Coronavirus

Aunque siempre recomendamos utilizar productos frescos y de temporada en nuestra dieta, durante la situación en la que nos encontramos es importante ir a lo práctico y utilizar productos que estén a nuestro alcance con facilidad.

Para ello, te damos los siguientes trucos:

**COCINAR EN LOTES Y CONGELAR:** Escoge recetas que puedan cocinarse en grandes cantidades como purés, sopas, guisos, bizcochos, madalenas, galletas... Puedes utilizar las que te vamos mandando o las del kit de recetas.

**COMPRAR VERDURAS CONGELADAS O EN BOTE:** Las verduras de bote suelen venir en agua, y algunas en aceite (lo que nos es útil para aquellas dietas que tienen un ratio más alto). Si tienes cualquier duda acerca del etiquetado consulta a tu nutricionista.

En el caso del **aguacate**, si hemos comprado varios y no queremos que se estropeen, podemos guardarlos en la nevera, alejado del resto de frutas e ir sacándolo de la nevera de uno en uno.

**COMPRAR FRUTA CONGELADA:** Algunas frutas como los arándanos o fresas se pueden comprar congeladas y aguantan semanas, sin estropearse. Esto nos facilita mucho la vida a la hora de incorporar fruta a la dieta, sin necesidad de bajar al mercado con frecuencia.



**CONGELAR LAS CARNES Y PESCADOS:** En el caso de los pescados como el atún, sardinas, arenques, melva, salmón... podemos comprarlos en lata/bote. Suelen venir en aceite, lo que nos ayudará mucho a subir el ratio de nuestras recetas.

**COMPRAR ACEITES VARIADOS:** Incluyendo el aceite de oliva, aceite girasol, aguacate, coco o lino. El utilizar una variedad de aceites en la dieta facilita que mantengamos la cetosis.



# Trucos para facilitar el seguimiento de la Dieta Cetogénica durante la pandemia de Coronavirus

**BOTES DE NATA UHT:** Podemos comprar múltiples botes de nata UHT 38% grasa que se conservan fuera de la nevera hasta que son abiertas (entonces, hay que meterlas en la nevera).

**FRUTOS SECOS:** Si nuestra dieta permite frutos secos, podemos almacenar varios botes en la despensa puesto que se trata de productos no perecederos.



**NO OLVIDES QUE:** Si estas teniendo problemas para ir a la compra, no dudes en pedir ayuda a vecinos, o en las asociaciones de pacientes. Durante estos tiempos, hay mucha gente que esta dispuesta a ayudar, en especial a aquellos que tengan situaciones familiares complejas.



## Mensajes desde el equipo de Nutricia



Somos conscientes de los suplementos y prescripciones que requiere la dieta de nuestros pacientes. Por ello, nos esforzamos al máximo para asegurar su disponibilidad y suministro para todos nuestros pacientes, cumpliendo puntualmente con los pedidos como de costumbre sin ningún problema de existencias.

A su vez, mantenemos nuestro servicio de orientación y asesoría por parte de nuestro equipo de Nutricionistas especializadas en dieta cetogénica.

Cualquier duda que tengas respecto a la dieta no dudes en consultarnos.

*Adaptado de Mathews Friends.*

