# KETO TERAPEUTICO & METABOLISMO INTEGRAL

# 110

## recetas de medicina funcional para un keto limpio y terapéutico y tu bienestar celular











Absolut Vitae

## RECETA 01 | BLOQUE 1: EJE GLUCOSA, INSULINA Y SALUD HEPÁTICA

### Huevos poché sobre nido de espinacas tiernas, puerro confitado y queso de cabra



- **Sellos de Prescripción Rápida:** [Reset Insulínico] • [Soporte Hepático] • [Calma Cortisol Matutino]
- **Tiempo de Preparación:** 15 minutos
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 2 porciones

**Perfil Metabólico por Ración**

- **Carbohidratos netos:** 3.2 g
- **Fibra prebiótica:** 4.1 g
- **Grasas antiinflamatorias:** 28 g
- **Proteína limpia:** 18 g
- **Ratio cetogénico:** 1.3 : 1

- **Micronutrientes estrella:** Colina pura (yema campera), Magnesio intracelular (espinaca), Luteína, Folato activo (B9) y Ácido butírico (queso de cabra artesanal).

**La Medicina en tu Plato**

La colina biodisponible de la yema cruda o semicruda es el cofactor indispensable para ensamblar lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL), facilitando la exportación de grasa fuera de los hepatocitos y combatiendo directamente el hígado graso no alcohólico. Las espinacas y el puerro aportan magnesio y fibra prebiótica soluble que amortiguan la sensibilidad de los receptores GLUT-4 de glucosa, mientras que las grasas nobles del queso de cabra (de caseína A2, mucho menos proinflamatoria que la del ganado vacuno) generan saciedad sostenida durante 5 a 6 horas sin despertar picos de cortisol o insulina matutina.

**Ingredientes Limpios (2 Porciones)**

- 4 huevos ecológicos o camperos de pastoreo (código 0 o 1).
- 300 g de espinacas baby frescas y lavadas.
- 1 puerro mediano (solo la parte blanca y verde clara), cortado en juliana muy fina.
- 60 g de queso de cabra artesanal de rulo o curado de leche cruda, desmenuzado.
- 2 cucharadas de ghee de pastoreo o aceite de oliva virgen extra de extracción en frío.
- 1 cucharada sopera de semillas de cáñamo peladas (hemp seeds).
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana crudo (para el agua de pochado).
- Flor de sal marina sin refinar y pimienta negra recién molida al gusto.

**Paso a Paso Culinario**

1. **El confitado aromático:** Calienta una sartén amplia a fuego medio-bajo con una cucharada de ghee o aceite de oliva virgen extra. Añade la juliana de puerro con una pizca de sal marina. Rehoga lentamente durante 6 a 8 minutos hasta que esté translúcido, tierno y ligeramente caramelizado por sus propios jugos (sin dorarlo en exceso).
2. **El salteado flash:** Incorpora las espinacas baby al puerro en dos tandas. Saltea a fuego medio durante solo 90 segundos, lo justo para que colapsen ligeramente sin perder su color verde vivo ni degradar sus antioxidantes y polifenoles. Retira del fuego y divide en dos platos formando una base o "nido".
3. **El escalfado perfecto:** Calienta abundante agua con la cucharada de vinagre de sidra en una olla pequeña a fuego suave (sin permitir un hervor turbulento, solo pequeñas burbujas en el fondo). Remueve el agua con una cuchara formando un suave remolino central, vierte el huevo previamente cascado en una taza y cocina durante 3 minutos exactos para mantener la yema líquida y la clara firme. Retira con una espumadera y escurre sobre papel absorbente.
4. **Montaje y toque funcional:** Asienta dos huevos poché tibios en el centro de cada nido de espinacas. Desmenuza por encima el queso de cabra tibio, espolvorea las semillas de cáñamo, culmina con flor de sal marina, abundante pimienta negra recién molida y un hilo fino de aceite de oliva en crudo.

**Biohack Hormonal / Adaptación Clínica**

- **En resistencia severa a la insulina o fenómeno del alba (glucemia alta al despertar):** Bebe un vaso de agua tibia con una cucharada sopera de vinagre de manzana con madre 10 minutos antes de ingerir este plato para ralentizar el vaciado gástrico y optimizar la captación periférica de glucosa.

- **Si padeces tiroiditis autoinmune (Hashimoto) o sensibilidad a lácteos:** Sustituye el queso de cabra por 1/2 aguacate hass cortado en láminas finas y una cucharada de postre de levadura nutricional no fortificada para obtener la misma cremosidad y un aporte extra de vitaminas del complejo B.

**RECETA 05 | Shakshuka clásica con tomates asados bajos en azúcar, pimientos rojos y comino**



- **Sellos de Prescripción Rápida:** [Reset Insulínico] • [Activación de AMPK] • [Soporte Antioxidante]
- **Tiempo de Preparación:** 20 minutos
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 2 porciones

**Perfil Metabólico por Ración**

- **Carbohidratos netos:** 4.8 g
- **Fibra prebiótica:** 3.9 g
- **Grasas antiinflamatorias:** 24 g (ácido oleico virgen y yema campera)
- **Proteína limpia:** 17 g
- **Ratio cetogénico:** 1.1 : 1
- **Micronutrientes estrella:** Licopeno bioactivo, Capsantina, Colina, Luteína, Cuminadehído y Hierro no hemínico.

**La Medicina en tu Plato**

El licopeno de los tomates, al ser sometido a calor y emulsionado con aceite de oliva virgen extra, multiplica su biodisponibilidad por tres, actuando como un neutralizador de especies reactivas de oxígeno en las células beta pancreáticas. El cuminadehído y los flavonoides del pimiento rojo estimulan los receptores nucleares PPAR-alfa, activando la quema de lípidos en el hígado y mitigando la esteatosis hepática. La yema semilíquida preserva la fosfatidilcolina intacta para optimizar la exportación de lipoproteínas hepáticas.

**Ingredientes Limpios (2 Porciones)**

- 4 huevos camperos o ecológicos enteros.
- 250 g de tomates pera maduros asados previamente y triturados rústicamente (sin piel).
- 1 pimiento rojo asado en tiras finas.
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra temprano.
- 1 diente de ajo finamente laminado.
- 1 cucharadita de comino molido.
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce ahumado de la Vera.
- Hojas de cilantro o perejil fresco picado y flor de sal marina.

**Paso a Paso Culinario**

1. **La base especiada:** En una sartén de hierro fundido, vierte el aceite de oliva virgen extra y sofríe el ajo laminado a fuego suave durante 1 minuto sin dorar. Incorpora el comino y el pimentón ahumado para despertar los aceites esenciales sin quemar la especia.
2. **Reducción de salsa:** Añade las tiras de pimiento rojo asado y el tomate triturado con una pizca de sal marina. Cocina a fuego

medio-bajo durante 7 a 8 minutos hasta que los líquidos evaporen y obtengas una salsa roja densa, brillante y reducida.

3. **Escalfado en sartén:** Con una cuchara, abre 4 huecos espaciados en la salsa. Casca un huevo dentro de cada cavidad. Baja el fuego al mínimo, tapa la sartén y cocina de 3 a 4 minutos, vigilando que la clara cuaje por completo pero la yema permanezca líquida.
4. **Acabado botánico:** Retira del fuego, destapa y espolvorea con cilantro fresco picado, escamas de sal marina y una vuelta de pimienta negra. Sirve directamente en la sartén de hierro.

**Biohack Hormonal**

- **En hiperandrogenismo (SOP con acné o caída capilar):** Espolvorea 1 cucharada de semillas de calabaza tostadas por encima al servir; su alto contenido en zinc inhibe la enzima 5-alfa-reductasa, reduciendo la conversión de testosterona a dihidrotestosterona (DHT).

**RECETA 06 | Hamburguesas de ternera con costra de semillas de lino en pan de portobello asado**



- **Sellos de Prescripción Rápida:** [Reset Insulínico] • [Detox Hormonal] • [Fibra Terapéutica]
- **Tiempo de Preparación:** 20 minutos
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 2 porciones

**Perfil Metabólico por Ración**

- **Carbohidratos netos:** 3.5 g
- **Fibra prebiótica:** 6.2 g
- **Grasas antiinflamatorias:** 34 g (ácidos grasos omega-3 vegetales ALA, ácido oleico y esteárico)
- **Proteína limpia:** 36 g
- **Ratio cetogénico:** 0.85 : 1
- **Micronutrientes estrella:** Lignanos secoisolariciresinol diglucósido (SDG), Beta-glucanos micobiliares, Zinc biodisponible y Ergotionina.

**La Medicina en tu Plato**

Las semillas de lino molidas actúan como una fuente concentrada de lignanos SDG, los cuales son transformados por el microbioma colónico en enterolactona y enterodiol, fitoestrógenos que compiten por los receptores estrogénicos y promueven la detoxificación de metabolitos proinflamatorios. Los sombreros de portobello aportan beta-glucanos que nutren la barrera mucosa del colon y ergotionina, un antioxidante mitocondrial que protege el lecho vascular frente al estrés oxidativo derivado de la glucemia elevada.

**Ingredientes Limpios (2 Porciones)**

- 300 g de carne picada de ternera de pastoreo (80/20).
- 2 cucharadas soperas de semillas de lino dorado recién molidas.
- 4 sombreros grandes de champiñón portobello (sin el tallo).
- 1/2 aguacate maduro en láminas.
- 40 g de hojas de rúcula salvaje.
- 1 cucharada sopera de cebolla morada encurtida en vinagre de manzana bio.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra.
- Sal marina sin refinar, orégano seco y pimienta negra molida.

**Paso a Paso Culinario**

1. **Los "panes" micológicos:** Limpia los portobellos con un paño seco. Pincélalos con aceite de oliva virgen extra por ambas caras, salpimienta y colócalos en una bandeja de horno a 190 °C durante 8-10 minutos hasta que queden tiernos y hayan soltado el exceso de humedad.
2. **La masa funcional:** En un bol, mezcla la carne de ternera picada con el lino dorado molido, orégano, sal marina y pimienta. El lino molido absorberá los jugos intracelulares, aportando textura

esponjosa sin requerir pan ni harinas. Divide en dos piezas compactas.

3. **Cocción sellada:** Calienta una plancha o sartén acanalada a fuego alto. Dora las hamburguesas durante 3 minutos por lado, logrando un sellado caramelizado exterior con núcleo rosado y tierno.
4. **Montaje:** Coloca un sombrero de portobello asado como base, asienta la hamburguesa caliente, añade las láminas de aguacate, la cebolla morada escurrida y una corona de rúcula fresca. Cubre con el segundo portobello a modo de tapa.

**Biohack Hormonal**

- **Para personas con hígado graso o dislipidemia aterogénica:** Incorpora 1 cucharadita de semillas de mostaza en grano trituradas dentro de la carne picada; los glucosinolatos estimulan la secreción de ácidos biliares facilitando la emulsión de los lípidos ingeridos.