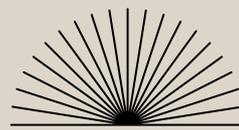


Guía de alimentos cetogénicos para Canarias



Proteínas

- **Pescado fresco: atún, sardinas, caballa, vieja, cherne**
- **Carnes: pollo, cerdo, ternera, conejo**
- **Huevos**
- **Quesos canarios: queso de flor, queso majorero**
- **Jamón serrano**

Verduras bajas en carbohidratos

- **Aguacate**
- **Espinacas**
- **Brócoli**
- **Coliflor**
- **Calabacín**
- **Pimientos**
- **Berenjenas**
- **Lechuga**
- **Tomates (con moderación)**

Grasas saludables

- **Aceite de oliva**
- **Aceitunas**
- **Frutos secos: almendras, nueces, avellanas**
- **Semillas: de calabaza, de girasol**

Frutas (con moderación)

- **Fresas**
- **Frambuesas**
- **Arándanos**

Bebidas

- Agua
- Café sin azúcar
- Te sin azúcar

Otros alimentos tradicionales (con moderación)

- Mojo verde (sin papa)
- Gofio (pequeñas cantidades)
- Almogrote (sin pan)

Recordatorios importantes

- **Limite:** plátanos, papas y gofio, que son alimentos tradicionales pero ricos en carbohidratos.
- **Consumir:** verduras de temporada de las islas.
- **Adapte:** recetas tradicionales sustituyendo ingredientes ricos en carbohidratos por alternativas cetogénicas.