

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a vibrant orange soup. The soup is garnished with sliced almonds and fresh green herbs. The bowl sits on a textured blue surface. In the background, a silver spoon and a lime wedge are visible. The overall aesthetic is clean and modern.

ARANTXA ARETA

EL PODER DE LA  
**ALIMENTACIÓN  
CETOBÍOTICA**

---

DESCUBRE LOS BENEFICIOS DE LAS GRASAS SALUDABLES  
PARA EQUILIBRAR TU PESO Y MEJORAR TU SALUD

---

INCLUYE 70 RECETAS

zenith

ARANTXA ARETA

# EL PODER DE LA ALIMENTACIÓN CETOBIÓTICA



---

DESCUBRE LOS BENEFICIOS DE LAS GRASAS SALUDABLES  
PARA EQUILIBRAR TU PESO Y MEJORAR TU SALUD

---



zenith



# SUMARIO



<b>Introducción</b>	<b>11</b>
<hr/>	
<b>1. LA ALIMENTACIÓN CETOBIÓTICA</b>	<b>21</b>
<hr/>	
La cetosis	23
La macrobiótica	24
El ayuno intermitente	26
Mi experiencia con el ayuno	27
Antes de ayunar, aprende a comer	27
Adapta la comida a tus necesidades	28
Cómo empezar con la alimentación cetobiótica	29
Primer paso	29
Segundo paso	31
Tercer paso	32
<hr/>	
<b>2. LOS CUATRO CUERPOS</b>	<b>35</b>
<hr/>	
El cuerpo físico	38
El cuerpo emocional	40
El cuerpo mental	41
El cuerpo energético	43

### **3. FONDO DE ARMARIO ALIMENTICIO** **47**

---

Consideraciones importantes 50

---

Mi lista de la compra 51

---

### **4. RECETAS** **55**

---

Sopas y cremas 57

---

Fresco 79

---

Guisos verde que te quiero verde 99

---

Harinas sin harinas 117

---

Proteínas de toda la vida 125

---

Batidos que alimentan 161

---

Snacks 177

---

Postres que no inflaman 185

---

**Agradecimientos** **211**

---

**Bibliografía** **215**

---

**Índice de recetas** **219**

---



CAPÍTULO 1

# LA ALIMENTACIÓN CETOBIÓTICA



La **alimentación cetobiótica** es un tipo de alimentación que combina los principios de la dieta cetogénica con los de la macrobiótica. Pero, sobre todo, es una alimentación abierta, que evoluciona, que se adapta a la persona y que tiene en cuenta la alimentación de los cuatro cuerpos: el cuerpo físico, el emocional, el mental y el energético.

## *La cetosis*

Igual que en la dieta cetogénica, la base de la cetobiótica consiste en entrar en cetosis, un proceso metabólico mediante el cual nuestro cuerpo utiliza las grasas como combustible en vez de la glucosa y produce cetonas (sustancias químicas que se generan cuando el cuerpo comienza a quemar grasa para obtener energía y que parecen ser el alimento favorito de nuestras neuronas).

El cuerpo humano está preparado para utilizar ambas fuentes de energía (la glucosa y las grasas), pero, si acostumbramos a nuestro organismo a utilizar la grasa que tenemos acumulada, adquirimos algo muy positivo: «flexibilidad metabólica», es decir, la capacidad del organismo para optimizar el consumo de cada sustrato energético en función de la actividad diaria y del ejercicio físico. Si tenemos una cantidad de glucosa acumulada, nuestro cuerpo primero tirará de ella, y una vez consumida, utilizará la grasa. Uno de los problemas actuales es que tenemos muy poca flexibilidad metabólica, ya que priorizamos en todo momento el consumo de glucosa frente al de grasa, a pesar de llevar una vida sedentaria. Además, consumimos un gran excedente de glucosa que nuestro organismo no llega a utilizar y que se acaba almacenando como grasa visceral, y una gran cantidad de grasas que nuestro organismo no sabe cómo utilizar. Es por este motivo

que, si queremos ganar en flexibilidad metabólica, tenemos que priorizar las grasas saludables y reducir los azúcares.

Para entrar en cetosis es necesario aumentar mucho el consumo de grasas saludables, moderar la proteína según nuestro peso y nuestra actividad física diaria y, por último, reducir la cantidad de hidratos de carbono.

Esto significa que tu ingesta será, sobre todo, de alimentos ricos en grasas saludables (aceite de oliva virgen extra o AOVE, aguacate, frutos secos), en proteínas (pescado, carne, huevos) y que restringirás el consumo de hidratos de carbono (arroz, pasta, patatas, azúcar y algunas frutas y verduras).

A decir verdad, a mí al principio me daba miedo comer tanta grasa. Venimos de una sociedad en la que se nos enseña que la base de la pirámide nutricional son los hidratos de carbono, mientras que la grasa se debe evitar, porque «la grasa engorda». Este ha sido, sin duda, el condicionamiento mental que más me ha costado derribar.

## *La macrobiótica*

Sin embargo, a la hora de aumentar la ingesta de grasas y reducir la de hidratos de carbono, no todo vale, y es aquí donde entra en acción la macrobiótica.

En «la keto» (alimentación cetogénica) no se suele tener en cuenta la procedencia del alimento, si es de cercanía o no. Además, se elimina el azúcar, pero está permitido sustituirlo por un edulcorante químico que nos provocará otros efectos nada recomendables. Lo mismo ocurre con los conservantes, los colorantes y los potenciadores del sabor. Tampoco se utilizan los alimentos medicina que tan bien le han venido a mi flora intestinal. En fin, que parece que, mientras no tenga azúcar, cualquier cosa es aceptable.

La cetobiótica, en cambio, abarca la compra consciente de alimentos de buena procedencia y de proximidad, para lo cual es necesario aprender



a leer las etiquetas y enamorarnos de nuestra compra. También implica adquirir destreza en la manera de cocinar los alimentos para darles una vibración energética «yin» (que enfría, expande, dispersa y abre) o «yang» (que calienta, concentra, bloquea, tensa y cierra). No es lo mismo cocinar un wok con mucho calor y rapidez que un guiso de la abuela que tarda en prepararse lentamente unas horas: uno me dará más una energía más activa (yin) y el otro una más lenta (yang). Además, incorpora el uso de los alimentos medicina y la escucha de nuestro cuerpo, pero, sobre todo, promueve una libertad alimentaria para abandonar esa esclavitud a la que se nos ha sometido con la comida.

Y, por supuesto, la grasa se vuelve un elemento clave, y es necesario aprender a incorporarla a nuestra alimentación hasta que se convierta en el «combustible» principal, en el nutriente que nos aporte nuestra energía diaria produciendo cuerpos cetónicos y ayudando a nuestro cuerpo a que se desinflame y dé su mejor versión.

En la alimentación cetobiótica es esencial saber cómo tener una buena microbiota (ecosistema bacteriano del intestino). No es casualidad que al aparato digestivo se le llame «el segundo cerebro»: tiene una extensa red neuronal compuesta por cien millones de neuronas. La clave de nuestra salud, por tanto, reside en la calidad sus bacterias, que ayudan a fortalecer el sistema inmune y a obtener un equilibrio ácido-base en nuestra sangre. ¿Sabías que el 90% de la serotonina se produce y se almacena en el intestino? Espero que poco a poco vayas reconociendo la importancia de tener un intestino sano para así tener unas emociones sanas.

Equilibrando la comunidad de microorganismos que conviven en nuestro intestino y gracias a la conexión que se produce entre el intestino y el cerebro, un sistema indispensable de comunicación bidireccional, ayudamos a equilibrar nuestras hormonas, que desempeñan un papel crucial en nuestra salud física y emocional. El intestino y el cerebro no dejan de enviarse señales directas e indirectas a través del sistema inmunitario, endocrino, neural y metabólico, por lo que este eje es indispensable para ayudar a nuestro cuerpo a que se mantenga saludable.

## *El ayuno intermitente*

Otro de los pilares de la cetobiótica es el ayuno intermitente. Este consiste en darle un descanso a nuestro organismo, especialmente a nuestro sistema digestivo, para permitir que se activen los órganos de eliminación y que el cuerpo repare los lugares que lo necesitan. Se realiza acumulando la ingesta de alimentos en una franja de ocho horas al día, con lo que se da un descanso de dieciséis horas al organismo.

Al principio, puedes ayunar durante menos tiempo, por ejemplo, adelantando tu cena y retrasando tu desayuno. Durante las horas de descanso, puedes beber agua, infusiones, café ecológico y, si tienes mucha hambre, añadirle al café una cucharadita de aceite de coco y otra de ghee. Te dejaré la receta de este «*bulletproof coffee*» en el apartado de recetas.

Los beneficios del ayuno son muchos, pero entre ellos cabe destacar la activación del proceso de autofagia, por el cual se produce una autolimpieza celular y un reciclaje de los residuos que se generan en las células, descubrimiento que le valió al biólogo japonés Yoshinori Ōsumi el Premio Nobel de Medicina en el año 2016. El médico integrativo Karmelo Bizkarra también ha investigado a conciencia este reposo tan necesario para el organismo.

Además, existen evidencias de que realizar ayuno ayuda a retrasar el envejecimiento, reduce la inflamación, aumenta la resistencia a la insulina, aumenta la energía y la concentración, mitiga el hambre emocional, rebaja el nivel de triglicéridos y mejora el perfil lipídico, limita el crecimiento de células cancerígenas, promueve la pérdida de peso al tiempo que retiene masa muscular, etcétera. Te recomiendo que te informes con profesionales de la salud especialistas en el tema para que te hagas una idea de lo maravillosa que es esta práctica amparada en la evidencia científica. Puedes encontrar muchísima información reunida tras años de estudio y recopilación en el libro *Dieta cetogénica: El protocolo de una alimentación efectiva*, de Carlos Stro. En él tienes a tu disposición centenares de estudios clínicos sobre este tipo de alimentación.

## Mi experiencia con el ayuno

En mi caso suelo hacer dos buenas comidas al día, cargadas de grasas saludables. Y en vez de realizar ayunos prolongados de varios días o semanas prefiero hacerlos diariamente.

Empecé ayunando doce horas. Como es muy importante cenar mínimo tres horas antes de ir a la cama, cenaba a las nueve de la noche, aprovechaba las ocho o nueve horas de sueño de rigor y al levantarme desayunaba. Luego pasé a dieciséis. Entonces me tomaba un *bulletproof* (el café del que te hablaba en el apartado anterior y que encontrarás en la parte de recetas) para desayunar y me quedaba saciadísima sin salir de mi ayuno, puesto que solo lleva grasa, hasta la hora de comer. Con unos meses de práctica ya dejé de necesitar el «bullet», así que tomaba solo infusiones y agua y fui alargando hasta las dieciocho horas.

Repito que se trata de acumular tus comidas en una ventana de ocho horas y dejar que el organismo descanse las otras dieciséis. Yo ahora hay días que hago dieciséis, otros diecinueve y muchos veintidós. ¿Cómo lo hago? Pues con una comida repleta de grasa, la proteína que necesito y una pequeña cantidad de hidratos en forma de hoja verde (superensalada en verano y verduras hervidas o cremas en invierno). A las dos horas me tomo uno de mis batidos repletos de grasa y te aseguro que ni pienso en la comida de lo saciada que me siento. Suelo comer a las tres de la tarde, así que la segunda comida la hago con mucho tiempo para digerirla e irme a la cama ligera y saciada. Además, hago ejercicio durante aproximadamente una hora y media cuatro días a la semana.

La semana anterior a la menstruación suelo tener más hambre, así que hago ayunos más cortos o incluso me los salto. Trato de escuchar a mi cuerpo, cuyas necesidades van cambiando a lo largo del ciclo.

## Antes de ayunar, aprende a comer

Quiero aclarar algo que considero fundamental: la práctica del ayuno intermitente ha de hacerse una vez que hayamos aprendido a comer. Hay un creciente interés por ayunar que en muchos casos viene precedido por un deseo de perder peso y por una falta de interés en aprender unos buenos hábitos alimentarios.

Esto no es una moda, y ya va siendo hora de que profundicemos en algo tan importante como es el conocimiento de lo que tu cuerpo, el vehículo con el que te mueves por esta vida, necesita. Hay personas que prueban de todo con el único objetivo de adelgazar, sin importarles las consecuencias, pero esta no es una práctica a la que te puedas aferrar si no tienes ganas de adquirir una nueva conciencia. No es un ayuno del que puedes luego salir comiendo cualquier cosa y sobrecargando el organismo sin ser siquiera consciente. Aquí no todo vale, por lo que te recomiendo que busques asesoramiento.

En la cetobiótica, esta práctica forma parte de algo mayor, es uno de los pilares básicos. Si no aprendes a comer, ¿qué sentido tiene que practiques el ayuno?

## *Adapta la comida* **A TUS NECESIDADES**

Como ya he comentado, en la alimentación cetobiótica es muy importante el consumo de grasas, pero no vale cualquier grasa, tienen que ser saludables y de calidad: aguacate, aceite de oliva virgen extra (AOVE), aceitunas, frutos secos, semillas, aceite de coco, tahini, queso elaborado con leche cruda, huevos ecológicos, ghee, mantequilla proveniente de vacas que se hayan alimentado con pasto, un buen jamón ibérico o yogur de cabra.

Siempre intento que mis ingredientes tengan el sello ecológico y que sean productos de proximidad. Vigilo y voy a la caza de conservantes, azúcares escondidos tras todas sus formas (sacarosa, fructosa, dextrosa, maltodextrinas, jarabe de maíz o sirope de agave refinado), potenciadores de sabor, colorantes, aromas y todos los químicos que están presentes en la gran mayoría de los alimentos procesados. Algo que digo mucho es que la salud empieza por la lista de la compra, así que es muy importante saber qué alimentos estamos adquiriendo y leer las etiquetas.

No consumo proteínas en exceso (la energía de mi hígado y de mi riñón me lo agradecen) y opto principalmente por la de origen vegetal o por pesca-

dos de especies de tamaño pequeño, como la sardina, la caballa, los boquerones o los salmonetes. Cabe decir que fui vegana durante tres años, pero un día al escuchar a mi cuerpo comprendí que la proteína que viene del animal me sienta muy bien, así que al final he optado por consumir pescado, huevos, algunos lácteos y carne. En los últimos años mi ingesta de carne se ha reducido a una vez o dos por semana, y siempre de procedencia ecológica o, mejor aún, de animales alimentados con pasto y criados en libertad.

Cada persona tiene unas necesidades, unas vivencias, un recorrido, unos condicionamientos y una educación, y esto hay que respetarlo. Con esto en mente, la alimentación cetobiótica está planteada de manera que se pueda adaptar a todo tipo de circunstancia.

## *Cómo empezar* CON LA ALIMENTACIÓN CETOBÍOTICA

### Primer paso

- 1 Entra en contacto con lo que necesita tu cuerpo: come solo cuando tengas hambre y bebe cuando tengas sed.
- 2 Evita los procesados y compra a granel siempre que puedas.
- 3 Aumenta el consumo de grasas hasta que suponga el 85% de tu ingesta diaria.
- 4 Consume carnes (ave, ternera, cordero o cerdo), a poder ser ecológicas, dos veces por semana como máximo.
- 5 Evita los alimentos con hidratos de carbono a excepción de las verduras que los tengan en baja cantidad.
- 6 Equilibra el yin (la dispersión, el frío) y el yang (la concentración, el calor) para conseguir un buen chi (energía) en tu vida a través de los alimentos que consumes, de la manera de cocinarlos, de la meditación y de la práctica del Chi Kung, o aprendiendo a respirar.

**7**

Reduce el consumo de lácteos a máximo cuatro veces por semana, siempre de cabra o de oveja y sin pasteurizar en el caso del queso.

**8**

Incluye una vez al día verduras cetobióticas, como el brócoli, la hoja verde, la coliflor, los rábanos, el calabacín o el apio.

**9**

Puedes consumir dos huevos diarios si te apetecen.

**10**

Aprende a comprar, dedícale tiempo y amor. Incluye siempre en tu compra alimentos frescos y ecológicos.

**11**

Elimina los congelados y las conservas.

**12**

Cocina al menos una vez al día.

**13**

Utiliza un lugar específico en tu cocina para los nuevos alimentos.

**14**

Interésate y aprende sobre alimentación, comparte experiencias con un grupo y toma consciencia de que tu bienestar está en tus manos.

**15**

Acepta la sociedad que te rodea: tú has decidido hacer un cambio, no importa que el resto no.

**16**

Experimenta con nuevos ingredientes, crea, disfruta y enamórate de tu comida.

**17**

Aprende sobre la energía de los alimentos.

**18**

Ámate, escucha a tu cuerpo y aprende a reconocer los deseos y las necesidades de tus cuatro cuerpos (físico, emocional, mental y energético).

**19**

Sé consciente de que los cambios rápidos no son duraderos. Esto no es una dieta, esto es una manera de alimentarte que te acompañará en tu camino. Es la base para crear una forma saludable de vivir y conseguir una energía estable en tu vida.

## Segundo paso

- 1** Toma fermentados naturales cada día.  
.....
- 2** Reduce los excitantes (café, té y cacao).  
.....
- 3** Practica el ayuno intermitente.  
.....
- 4** Cuida tu microbiota eliminando el excedente de hidratos de carbono, aportándole alimentos probióticos y reduciendo el estrés.  
.....
- 5** Descubre el valor depurativo y remineralizante de las verduras del mar: las algas.  
.....
- 6** Descubre la proteína vegetal (el tofu y el tempeh).  
.....
- 7** Cambia las salsas procesadas por aliños con ingredientes cetobióticos.  
.....
- 8** Ten a mano tu «ketokit» para cuando viajes: aceite de coco, endulzante, frutos secos, semillas y chocolate con mínimo un 85% de cacao.  
.....
- 9** Observa los cambios que se van produciendo en ti, compártelos con un profesional y sé paciente. No busques cambios rápidos, no te desespere: llevas mucho tiempo inflamando tu organismo, date tiempo.  
.....
- 10** Practica ejercicio mínimo tres días por semana.  
.....
- 11** Reduce tus niveles de estrés practicando relajación, yoga o meditación y entrando en contacto con la naturaleza. El exceso de cortisol, la principal hormona del estrés, enferma nuestro organismo.  
.....

## Tercer paso

- 1** Empieza un diario cetobiótico: anota tus comidas, tus emociones, tus estados de ánimo y tu nivel de energía. Obsérvalos durante unos días para darte cuenta de cómo te has provocado estos efectos. Eres responsable de tu bienestar.

---

- 2** Recuerda crear paz y armonía antes de empezar a cocinar, así promoverás salud y vitalidad.

---

- 3** Si deseas alimentos altos en glucosa, no te culpabilices: observa qué emoción te está llevando a quererlos.

---

- 4** Nutre tu cuerpo mental y emocional con los alimentos adecuados para ello (meditación, música suave, un paseo por la naturaleza, un masaje, respiraciones conscientes, *grounding*, un abrazo...), así reducirás tus niveles de estrés.

---

- 5** Cocina con claridad, simplicidad y propósito: menos es más.

---

- 6** Come según tus necesidades individuales y escoge libremente en cada momento.

---



*Disfruta  
del camino, tienes toda  
una vida por delante.  
No hay prisa.*