

Guía Express – Aplica tus Macros Keto

Una herramienta práctica para aplicar tus resultados y transformar tu alimentación de forma consciente.

1. Tus Macros: Tu Punto de Partida

Ahora que ya conoces tus calorías objetivo y tus macros ideales (grasas, proteínas y carbohidratos netos), tienes claridad sobre cómo debe verse tu día en la dieta keto. Cada macronutriente cumple una función clave:

- Grasas: fuente principal de energía.
- Proteínas: soporte para tu masa muscular y saciedad.
- Carbohidratos netos: solo los necesarios, sin romper la cetosis.

2. ¿Qué Hacer con tus Resultados?

Introduce tus valores en una app como CarbManager o Cronometer. Registra tus alimentos por un mínimo de 7 días para entender qué cantidad real de comida necesitas y cómo respondes a cada plato.

O utiliza mis plantillas de control que si compraste mi libro Plan Semanal Keto 1 las tendrás pero también están para comprar aquí ([Plantillas tapa blanda](#)) y ([Plantillas kindle imprimir](#))

No se trata de obsesionarte, sino de aprender a comer bien sin sorpresas. Las primeras semanas son entrenamiento visual y estratégico.

3. ¿Siempre en Déficit? ¡No!

El déficit calórico continuo puede llevar a estancamientos. Por eso es recomendable alternar fases de pérdida de peso con períodos breves de mantenimiento o superávit controlado.

¿Cómo saber cuándo? Señales comunes:

- Te sientes sin energía constante.
- Tienes más antojos y ansiedad.
- Tu progreso se detiene aunque sigas la dieta.

Recomendación: Cada 8 a 10 semanas, haz una semana de mantenimiento (calorías sin déficit) o 2-3 días de superávit ligero. Eso reactivará tu metabolismo y evitará bloqueos.

4. Cómo Aplicarlo con tus Planes Semanales

Todos los menús de nuestros libros están diseñados con esta lógica: días equilibrados, platos sabrosos y estructura progresiva. (Todos mis libros)

Puedes seguirlos como están o usar tus macros para ajustar porciones (ej: añadir más aceite de oliva o proteína si es necesario).

5. Reglas de Oro para Aplicar tus Macros

- Come lo más natural posible.
- Hidrátate con agua y electrolitos.
- No temas repetir comidas que te funcionen.
- Usa el hambre real como guía (no la ansiedad).
- Sé flexible: lo importante es el promedio, no el día perfecto.

6. Sigue Avanzando con Claridad

Tener tus macros es solo el inicio. La clave es aplicarlos con inteligencia y libertad. Confía en tu plan, escucha tu cuerpo y recuerda: tú tienes el control.

Tu progreso empieza hoy.

Puedes descargar tu calculadora Keto aquí [App Web Calculadora Keto](#)

© 2025 Nutrition Blueprint Media™

Esta guía no sustituye asesoramiento médico ni nutricional. Consulta nuestra política de privacidad y aviso legal en: nutritionblueprintmedia.com

Instrucciones para añadir la App al móvil

Para Android (Chrome o Brave):
Abre esta página:

<https://enchanting-pegasus-f38106.netlify.app>

Toca el icono de los tres puntitos arriba a la derecha.

Selecciona “Añadir a la pantalla de inicio”.

Pulsa “Añadir” y ¡listo!

Para iPhone (Safari):
Abre la misma página.

Toca el botón compartir (el icono con una flecha hacia arriba).

Selecciona “Agregar a pantalla de inicio”.

Dale un nombre (por ejemplo: Calculadora Keto) y confirma.