COMPARATIVA DE DIETAS

Cuatro patrones dietéticos y doce criterios en una sola lectura visual.









	MEDITERRÁNEA	KETO CLÁSICA	KETO MEDITERRÁNEA	CARNÍVORA
COMPOSICIÓN DEL PLATO				
P **Proteína · g/kg**	Moderada · ≈1,0-1,3 g/kg	Variable · ≈0,6-1,8 g/kg según protocolo	Moderada-alta · ≈1,6-2,2 g/kg	Alta · ≈1,6-2,6 g/kg
G **Grasas**	Moderadas · AOVE, frutos secos y omega-3	Altas · calidad variable; vigilar saturadas	Moderadas-altas · AOVE y omega-3 como eje	Altas · predominio de grasa animal
C **Carbohidratos**	Moderados-altos · legumbres, fruta y cereal integral	Muy bajos · 20-50 g netos/día	Muy bajos · 20-50 g netos/día; ciclado opcional	Casi cero · trazas si incluye lácteos
F **Fibra**	Alta · ≈25-45 g/día	Variable · baja si faltan verduras y semillas	Moderada-alta para keto · ≈15-30 g/día	Nula · 0 g/día
µ **Cobertura de nutrientes esenciales**	Excelente cobertura por variedad vegetal y pescado	Requiere planificación; puede necesitar suplementos	Muy buena densidad dentro del marco low-carb	Buena en B12, hierro y zinc; varios déficits posibles
RESPUESTA METABÓLICA				
I **Impacto sobre insulina**	Moderado-bajo · depende de la carga glucémica	Muy bajo · facilita lipólisis y cetosis	Muy bajo · con fibra, volumen vegetal y proteína suficiente	Muy bajo · casi sin carbohidratos
L **Impacto sobre LDL / ApoB**	Tiende a bajar LDL/ApoB y mejora la función vascular	Variable · puede subir con mucha grasa saturada	Prioriza AOVE, omega-3, fibra y polifenoles	Incierto · puede subir; faltan datos robustos a largo plazo
% **Pérdida de grasa**	Moderada, progresiva y sostenible	Muy alta al inicio; depende de la adherencia	Alta y más mantenible por variedad y saciedad	Variable · saciante, pero poco sostenible socialmente
N **Efecto neuroprotector**	Alto potencial preventivo vascular y antiinflamatorio	Alto uso terapéutico en epilepsia	Potencial alto: cetonas, omega-3 y polifenoles	Evidencia clínica directa muy limitada
VIDA REAL				
V **Variedad de alimentos**	Muy amplia y culturalmente sencilla	Restringida · sin granos, legumbres ni fruta dulce	Amplia dentro del marco low-carb	Muy restringida · casi solo alimentos animales
D **Síntomas digestivos**	Suele tolerarse bien; vigilar FODMAPs en SII	Mixta · posible estreñimiento si falta fibra, agua o sal	Buena · fibra suficiente y fermentados medidos	Mixta · menos gases en algunos; microbiota menos diversa
A **Facilidad para seguirla**	Muy alta	Media-baja · restricción social y posible monotonía	Alta · cocina real y vida social razonable	Baja · simplicidad extrema, alta restricción

DEL MAPA A LA PRÁCTICA

Convierte la dieta cetogénica en un estilo de vida mediterráneo, sostenible y adaptado a ti. Empieza hoy Keto Optimizado 360 y aprende a aplicar el enfoque con estructura, contexto y flexibilidad.

DESCUBRIR KETO OPTIMIZADO 360