



# EL PLAN DE RECUPERACIÓN POST-KETO DE 7 DÍAS

Tu Guía Gratuita para Sanar tu Metabolismo Después de un Fracaso Dietético

Salud de Raíz — Josep Aldosa Pons

[josepaldosa.com](http://josepaldosa.com) · [@josepaldosa](https://www.instagram.com/josepaldosa)

## Sobre el Autor

### Josep Aldosa Pons

🎓 Fisioterapeuta — Universitat Autònoma de Barcelona (UAB)

🧬 Máster en Psiconeuroinmunología Clínica — Regenera Barcelona

📌 Acupuntura integrativa · Nutrición clínica

🏥 Centre Mèdic Dr. Aldosa, Andorra

🌐 Web: [josepaldosa.com](http://josepaldosa.com)

✉ Email: [josep@aldosa.org](mailto:josep@aldosa.org)

📷 Instagram: [@josepaldosa](https://www.instagram.com/josepaldosa)

▶ YouTube: [Salud de Raíz](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Mi misión es ayudarte a recuperar tu salud de forma integral, desde la raíz, combinando la ciencia de la PNI con estrategias nutricionales basadas en evidencia.



# TABLA DE CONTENIDOS

## 1 — INTRODUCCIÓN

- No estás roto, tu dieta sí lo estaba
- Por qué Keto/Paleo te dejó peor
- La ciencia detrás del daño metabólico
- Lo que este plan de 7 días hará por ti

## 2 — DÍA 1-7: Tu Protocolo de Recuperación

- Planes de comidas diarios con recetas exactas
- Suplementos para la reparación metabólica
- Hojas de seguimiento de la recuperación

## 3 — RECURSOS ADICIONALES

- Detenedores de antojos de emergencia
- Estrategias de apoyo social
- Qué esperar semana a semana

# INTRODUCCIÓN: NO ESTABAS ROTO, TU DIETA SÍ LO ESTABA

*"Fui un gran defensor de la dieta paleo... para ahora ser un apasionado defensor de una alimentación basada en vegetales integrales desde 2014." — Dr. Anthony Lim, MD*

Si estás leyendo esto, es probable que hayas estado donde el Dr. Lim estuvo. Probaste dietas keto, paleo o bajas en carbohidratos. Quizás incluso perdiste peso al principio. Pero luego...

- El peso regresó (a menudo más que antes)
- Tu energía se desplomó más que nunca
- Tus marcadores sanguíneos se volvieron preocupantes
- Desarrollaste una relación poco saludable con la comida
- Te sentiste como un "fracaso" por no poder mantenerla

Aquí está la verdad que no quieren que sepas: **NO FUE TU CULPA.**

# LA CIENCIA: POR QUÉ LAS DIETAS RESTRICTIVAS DAÑAN TU METABOLISMO

## ADAPTACIÓN METABÓLICA

- Tu metabolismo se ralentizó entre un 15-40%
- Tu cuerpo se volvió súper eficiente en almacenar grasa
- Tus hormonas del hambre (grelina) se dispararon

## ALTERACIÓN DEL MICROBIOMA

- La falta de fibra destruyó bacterias beneficiosas
- Los marcadores de inflamación aumentaron
- Se desarrollaron problemas digestivos


## CAOS HORMONAL

- El cortisol se elevó crónicamente
- La función tiroidea se suprimió
- La calidad del sueño se deterioró

## DAÑO PSICOLÓGICO

- Ansiedad por la comida y ortorexia
- Ciclos de atracones y restricción
- La autoestima se ligó al "éxito" de la dieta



 **EL AVANCE** — **Investigación 2024-2025:** Estudios en *Frontiers in Nutrition* (2025) prueban que programas de reajuste metabólico basados en vegetales:

- ✓ Mejoran el equilibrio antioxidante en un 40%
- ✓ Restauran el microbioma intestinal en 28 días
- ✓ Reducen marcadores de inflamación
- ✓ Reajustan las hormonas del hambre naturalmente.

# LO QUE ESTE PLAN DE 7 DÍAS HARÁ POR TI

## Beneficios Inmediatos

Energía estable; menos niebla mental

## Reparación Metabólica

Mejora digestiva; sueño reparador

## Éxito a Largo Plazo

Base metabólica y hábitos sostenibles

### BENEFICIOS INMEDIATOS (Días 1-3)

- § Los niveles de energía se estabilizan
- 🧠 La niebla mental comienza a disiparse
- 😴 Mejora la calidad del sueño
- 👤 Los problemas digestivos comienzan a resolverse

### REPARACIÓN METABÓLICA (Días 4-7)

- 🔥 El metabolismo comienza a reactivarse
- 🍽️ Las señales naturales de hambre regresan
- 🧘 La ansiedad por la comida disminuye
- 💪 Aumenta la energía física

### BASE PARA EL ÉXITO A LARGO PLAZO

- Un camino claro sin restricciones · Un enfoque basado en la evidencia · Una comunidad de personas que entienden tu camino · Un sistema probado utilizado por miles

# TU PROTOCOLO DE RECUPERACIÓN DE 7 DÍAS

## ESTRUCTURA DIARIA:

### 1 — Mañana

Batido de reinicio metabólico

### 2 — Media Mañana

Snack estabilizador

### 3 — Almuerzo

Comida principal nutritiva

### 4 — Tarde

Snack que mantiene la energía

### 5 — Cena

Comida satisfactoria y nutritiva

### 6 — Noche

Comida reconfortante opcional

# DÍA 1: DESPERTAR METABÓLICO

"Hoy empezamos a sanar tu relación con los carbohidratos"



## BATIDO METABÓLICO DE REINICIO

- 1 plátano congelado · 1 taza espinacas · 1 taza leche de avena
- 1 cda semillas de lino · 1 taza bayas congeladas · 1 cda vainilla

Alta fibra activa metabolismo, antioxidantes reparan daño celular, azúcares naturales dan energía constante.

## MEDIA MAÑANA

- Opción 1: Manzana + 2 cdas mantequilla de almendras
- Opción 2: 1/4 taza hummus + palitos de vegetales

## TARDE: SOSTENEDOR DE ENERGÍA

- Opción 1: 1/4 taza mezcla de frutos secos
- Opción 2: Té verde + 2 dátiles rellenos

**Reflexión Día 1:** ¿Energía vs dieta restrictiva? ¿Antojos? ¿Sorpresas al comer carbohidratos?

## ALMUERZO: BOWL DE QUINOA ARCOÍRIS

- 1/2 taza quinoa cocida · 1 taza hojas verdes · 1/4 taza garbanzos
- 1/4 aguacate · zanahorias · pepino · 2 cdas aderezo tahini

## CENA: CURRY CREMOSO DE LENTEJAS Y BATATA



- 1 taza lentejas rojas · 1 batata grande · 1 lata leche de coco
- Cebolla, ajo, curry, cúrcuma · 2 tazas caldo · espinacas

Sofreír cebolla → ajo+especias → batata, lentejas, coco, caldo → 20 min → espinacas. Servir con arroz integral.

## CONFORT NOCTURNO: CHOCOLATE CALIENTE

- Leche almendras, cacao, sirope arce, vainilla, canela

# DÍA 2: REINICIO ANTIINFLAMATORIO

"Hoy inundamos tu cuerpo con compuestos antiinflamatorios"

## BATIDO DE LECHE DORADA

- 1 taza mango · 1/2 plátano · 1 taza leche de coco
- Cúrcuma, jengibre, canela · 1 cda chía · sirope arce

La cúrcuma reduce inflamación en un 58%, el jengibre ayuda a la digestión, la chía aporta omega-3.

## MERIENDA: PARFAIT ANTIINFLAMATORIO

- Yogur de coco, arándanos, nueces, semillas de cáñamo

## TARDE: BATIDO ANTIINFLAMATORIO

- Piña, espinacas, jengibre fresco, agua de coco, lino

## ALMUERZO: SOPA DE LENTEJAS CON CÚRCUMA



- Lentejas verdes, tomates, caldo, verduras, cúrcuma, comino, kale

## CENA: PIMIENTOS RELLENOS DE QUINOA



- Pimientos grandes rellenos de quinoa, tomates secos, aceitunas, piñones, hierbas, levadura nutricional. Hornear 190°C, 25-30 min.

**Reflexión Día 2:** ¿Reducción dolores articulares? ¿Digestión? ¿Nivel de energía?

# 🔹 DÍA 3: HIDRATACIÓN Y APOYO DETOX

"Hoy apoyamos los sistemas naturales de desintoxicación de tu cuerpo"



## BATIDO DIOSA VERDE

- Espinacas, pepino, manzana verde, aguacate, agua de coco, limón, jengibre, chía, menta

Clorofila para desintoxicación hepática, pepino para hidratación, jengibre para digestión.

## MEDIA MAÑANA: APOYO HEPÁTICO

- Té de diente de león o té verde · 10 almendras + 2 dátiles

## TARDE: IMPULSO DE HIDRATACIÓN

- Agua de coco, lima, sal marina, menta fresca

**Reflexión Día 3:** ¿Cómo se siente/ve tu piel? ¿Cambios digestivos? ¿Mejora del sueño?

## ALMUERZO: ENSALADA CÉSAR DE KALE

- Kale masajeado con aceite de oliva y limón
- "Parmesan" de frijoles blancos + levadura nutricional
- Aguacate, garbanzos asados, semillas de cáñamo, tomates
- Aderezo: tahini, limón, mostaza Dijon, ajo

## CENA: CURRY DE COLIFLOR Y GARBANZOS



- Coliflor, garbanzos, leche de coco, cebolla, ajo, jengibre, especias, espinacas, cilantro. Servir con arroz integral.

## RITUAL NOCTURNO

- Té de manzanilla con miel cruda

# DÍA 4: OPTIMIZACIÓN ENERGÉTICA

"Hoy recargamos tus sistemas de energía natural"

## BATIDO VERDE ENERGÉTICO

- Plátano, espinacas, piña, mantequilla de almendras, semillas de cáñamo, leche de coco · Opcional: espirulina y maca

## MEDIA MAÑANA: BOLAS ENERGÉTICAS

- Dátiles Medjool, almendras, chía, cacao, vainilla, sal · Come 2 bolas con té de hierbas

## TARDE: LEVANTAMIENTO NATURAL

- Opción 1: Matcha latte (matcha, leche avena, sirope, vainilla)
- Opción 2: Batido energético (plátano, mango, agua coco, mantequilla almendras, canela)

## ALMUERZO: BOWL DE QUINOA MEDITERRÁNEO

- Quinoa, mezcla de verdes, garbanzos asados, aguacate, pepino, semillas de calabaza, arándanos, aderezo energizante

## CENA: BOWL DE ENCHILADA DE BATATA Y FRIJOLES NEGROS

- 2 batatas medianas en cubos, asadas con aceite de oliva, comino, chile en polvo (220°C, 25-30 min)
- 1 lata frijoles negros con cebolla morada, lima, comino, cilantro

**Evaluación Día 4:** Califica tu energía del 1 al 10. ¿Caída de energía por la tarde? ¿Comparación con dieta restrictiva?

# DÍA 5: CLARIDAD MENTAL Y MEJORA DEL ÁNIMO

"Hoy nutrimos tu cerebro y estabilizamos tu estado de ánimo"



## BATIDO DE ARÁNDANOS CEREBRAL

- Arándanos, plátano, leche avena, mantequilla almendras, linaza, espinacas

Arándanos mejoran memoria y enfoque, omega-3 de linaza apoyan salud cerebral, carbohidratos complejos dan glucosa constante.

## MEDIA MAÑANA: APOYO COGNITIVO

- 1/4 taza nueces + 1 plátano + té verde

## TARDE: BATIDO PARA EL ENFOQUE

- Mango, leche coco, mantequilla anacardos, cúrcuma, pimienta, aceite coco

**Evaluación Mental Día 5:** ¿Estabilidad ánimo? ¿Mejora enfoque? ¿Cambios sueño?

## ALMUERZO: ENSALADA SALUDABLE CEREBRAL

- Espinacas, mezcla lechugas, nueces, semillas calabaza, aguacate, arándanos secos, zanahorias
- Aderezo: aceite oliva, balsámico, tahini, mostaza Dijon, ajo, sirope arce

## CENA: PASTA CREMOSA DE CHAMPIÑONES



- Pasta integral, champiñones, crema de anacardos, levadura nutricional, tomillo, perejil, espinacas

## NOCHE: LECHE DORADA PARA DORMIR

- Leche almendras tibia, cúrcuma, canela, pimienta, sirope, vainilla

# DÍA 6: FUERZA Y RECUPERACIÓN

"Hoy nutrimos tu cuerpo para una recuperación y fuerza óptimas"



## BATIDO RICO EN PROTEÍNAS

- Plátano, leche soja, semillas cáñamo, mantequilla almendras, cerezas, espinacas

Proteína completa del cáñamo y soja favorece recuperación muscular, cerezas reducen inflamación.

## MEDIA MAÑANA: SOPORTE MUSCULAR

- Frutos secos y semillas · Manzana + mantequilla semillas girasol

## TARDE: ENERGÍA SOSTENIDA

- 2 dátiles Medjool rellenos de mantequilla almendras + té verde

**Evaluación Día 6:** ¿Cómo te sientes físicamente? ¿Mejora en recuperación? ¿Niveles de energía?

## ALMUERZO: BOWL DE LENTEJAS Y QUINOA

- Quinoa + lentejas verdes · Semillas cáñamo, aguacate, pepino, zanahorias, semillas calabaza, hojas verdes
- Aderezo: tahini, limón, levadura nutricional · **Proteína total:** ~25g

## CENA: CHILI DE TRES FRIJOLES CON PAN DE MAÍZ



- Frijoles rojos + negros + pintos · Tomates, cebolla, pimiento, ajo, especias
- Fuego lento 30-45 min · Pan de maíz opcional

# DÍA 7: CELEBRACIÓN E INTEGRACIÓN

"Hoy celebramos tu éxito y planificamos tu transformación a largo plazo"



## BATIDO ARCOÍRIS DE LA VICTORIA

- Plátano, mango, bayas, leche coco, chía, mantequilla almendras, espinacas
- Cubrir con: hojuelas coco, fresas, arándanos, semillas cáñamo

## MEDIA MAÑANA: CEREMONIA DE TÉ

- Tu té favorito · 10 min de silencio · Reflexiona sobre los cambios

## TARDE: PLANIFICACIÓN FUTURA

- Tu combinación favorita de la semana

## ALMUERZO: BOWL "TODO-LO-BUENO-PARA-TI"

- **Base:** Quinoa, arroz integral o hojas verdes
- **Proteína:** Lentejas, garbanzos o semillas de cáñamo
- **Grasas:** Aguacate, nueces o semillas
- **Vegetales:** Tu favorito de la semana

## CENA: PLATO CELEBRACIÓN MEDITERRÁNEO

- Hummus casero (garbanzos, tahini, limón, ajo, comino)
- Medley vegetales asados (calabacín, berenjena, pimiento, cebolla, tomates) 220°C 25-30 min
- Servir con pan pita integral, aceitunas, hierbas frescas

## NOCHE: TÉ DE GRATITUD

- Manzanilla · Escribe en un diario sobre tu experiencia



# TU SEGUIMIENTO DE TRANSFORMACIÓN DE 7 DÍAS

## REGISTROS DIARIOS (Califica del 1 al 10)

Día	Energía	Estado de Ánimo	Digestión	Sueño	Antojos	General
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

## MEDIDAS SEMANALES (Opcional — concéntrate en cómo te SIENTES primero)

Día 1 Peso: \_\_\_\_\_ Día 7 Peso: \_\_\_\_\_

Cambio de Energía: \_\_\_\_\_ Mejor Sorpresa: \_\_\_\_\_ Mayor Desafío: \_\_\_\_\_



# QUÉ ESPERAR: SEMANA A SEMANA

## SEMANA 1: ESTABILIZACIÓN

- Energía se estabiliza · Digestión comienza a sanar
- Reducción inicial de inflamación · Niebla mental disipa
- *Normal: cierta fatiga de adaptación*

## SEMANA 2: ACELERACIÓN

- Mayor energía y claridad mental
- Mejor sueño · Antojos reducidos · Posible pérdida de peso

## SEMANA 3: IMPULSO

- Mejoras significativas en energía · Piel más clara
- Mejor digestión · Regulación natural del apetito
- *Hito: La ropa puede quedarte diferente*

## SEMANA 4: TRANSFORMACIÓN

- Energía constante · Estabilidad del ánimo
- Mejor recuperación · Regulación natural del peso
- *Logro: Nuevos hábitos consolidados*

# PROTOCOLOS DE EMERGENCIA

## KIT DE EMERGENCIA PARA ANTOJOS

### Método HAMBRE:

- **Hambre** → Come algo del plan
- **Ansiedad** → Respira hondo 10 veces
- **Melancolía** → Llama a alguien
- **Estar cansado** → Descansa

**La regla de los 10 min:** Temporizador, bebe agua, haz algo. Normalmente el antojo pasa.

### Intercambios:

- **Dulce** → Fruta + crema frutos secos
- **Salado** → Hummus + verduras
- **Consuelo** → Té hierbas + dátiles
- **Crujiente** → Manzana + mantequilla almendras

## SUPERVIVENCIA SOCIAL

- "Estoy haciendo un reinicio de salud"
- "Esto me está funcionando muy bien"
- "Me siento increíble comiendo de esta manera"

Siempre lleva un plato a base de vegetales. Concéntrate en lo que SÍ puedes comer.

## PROTOCOLO PARA BAJONES DE ENERGÍA

1. Bebe 470ml de agua
2. Fruta + frutos secos
3. Toma el sol 5-10 min
4. Estiramientos o caminata corta

# GRADUACIÓN: TUS PRÓXIMOS PASOS

## PRÓXIMOS PASOS INMEDIATOS (Días 8-14)

- CONTINÚA lo que mejor funcionó ·  AMPLÍA tu repertorio de recetas ·  PLANIFICA prep semanal ·  CONECTA con otros

### EL ENFOQUE 80/20

80% alimentos integrales basados en vegetales, 20% flexibilidad

### PREP DE COMIDAS

Cocina granos y legumbres en lotes. Corta verduras 2x/semana.

### COMUNIDAD

Encuentra grupos locales. Sigue cuentas inspiradoras.

## OPTIMIZACIÓN AVANZADA (30+ días)

- Análisis de sangre (colesterol, inflamación) · Horarios de comidas · Rendimiento atlético · Ajuste de suplementos



## RECURSOS ADICIONALES

### SNACKS DE EMERGENCIA

- Manzanas + crema frutos secos · Mezcla frutos secos · Hummus + zanahorias baby · Bolas energéticas · Fruta + tahini · Agua de coco + dátiles

### FÓRMULAS RÁPIDAS

- **Desayuno:** Fruta + Hojas verdes + Grasa saludable + Leche vegetal
- **Almuerzo:** Cereal + Legumbre + Vegetales + Aderezo
- **Cena:** Almidón + Proteína + Vegetales + Salsa

### GUÍA DE RESTAURANTES

- **Italiano:** Pasta marinara + vegetales
- **Mexicano:** Burritos de frijoles
- **Asiático:** Salteados de vegetales, tofu
- **Mediterráneo:** Hummus, falafel, tabbouleh

### SUPLEMENTOS (consulta profesional)

- **Vitamina B12:** Esencial en dieta basada en vegetales
- **Vitamina D:** Si no recibes sol regular
- **Omega-3:** EPA/DHA de algas
- **Hierro:** Solo si deficiencia confirmada



## CELEBRA TU ÉXITO — ¡LO LOGRASTE!

Elegiste la salud sobre la comodidad, la curación sobre el hábito y la esperanza sobre el miedo.

### Lo que has logrado:

- **Reparación metabólica** — Sanaste el daño de las dietas restrictivas
- **Reducción de inflamación** — Inundaste tu cuerpo con alimentos antiinflamatorios
- **Restauración de energía** — Alimentaste tus células con los nutrientes necesarios
- **Reinicio de la relación** — Sanaste tu relación con la comida
- **Conocimiento adquirido** — Prácticas sostenibles para toda la vida
- **Confianza construida** — Puedes volver a confiar en tu cuerpo

"Hace 7 días me sentía \_\_\_\_\_, pero ahora me siento \_\_\_\_\_."

"El cambio más grande que noté fue \_\_\_\_\_."

# 🚀 ¿LISTO PARA LA TRANSFORMACIÓN COMPLETA?

Este plan de 7 días fue solo el comienzo. Te has demostrado a ti mismo que:

- PUEDES comer carbohidratos y sentirte increíble
- Comer a base de vegetales es satisfactorio y delicioso
- Tu metabolismo SÍ es curable
- Mereces sentirte enérgico y saludable

## 📖 PROFUNDIZA CON EL LIBRO "SALUD DE RAÍZ"

19 capítulos con la ciencia completa: recuperación metabólica, salud intestinal, equilibrio hormonal y mucho más.

👉 [josepaldosa.com/product/45309/](https://josepaldosa.com/product/45309/)

## 🧪 HAZ EL TEST DE LOS 5 SISTEMAS (GRATIS)

Descubre qué áreas de tu salud necesitan prioridad.

👉 [aldosa.org](https://aldosa.org)





## CONÉCTATE CON LA COMUNIDAD

No tienes que hacer esto solo. Conéctate conmigo:

 **Instagram**

**@josepaldosa**

[instagram.com/josepaldosa](https://www.instagram.com/josepaldosa)

 **YouTube**

**Salud de Raíz**

[youtube.com/@josepaldosa](https://www.youtube.com/@josepaldosa)

 **Email**

**[josep@aldosa.org](mailto:josep@aldosa.org)**

Publica tu comida favorita de esta semana con **#SaludDeRaíz** y **#7DíasDeÉxito**

# REFERENCIAS CIENTÍFICAS

Este plan se basa en investigación revisada por pares:

## **Frontiers in Nutrition, 2025**

Programa de purificación de reinicio metabólico mejora el equilibrio antioxidante y el microbioma intestinal

## **Journal of Nutrition, 2024**

Dietas basadas en vegetales y pérdida de peso: Una revisión sistemática

## **Am. J. of Clinical Nutrition, 2024**

Efectos de las dietas basadas en vegetales en los marcadores de inflamación

## **Obesity Reviews, 2023**

Adaptación metabólica y recuperación de peso después de dietas restrictivas

### **Alimentación Basada en Vegetales**

Promueve salud metabólica

### **Apoya el Microbioma**

Fibra para bacterias intestinales

### **Aumenta Energía**

Nutrientes que mejoran vitalidad

### **Reduce Inflamación**

Alimentos antiinflamatorios

### **Equilibra Hormonas**

Fitonutrientes para salud endocrina

## PENSAMIENTOS FINALES

Recuerda: No solo estás cambiando tu dieta, estás recuperando tu salud, tu energía y tu relación con la comida. Este es el comienzo de sentirte tú mismo/a de nuevo.

## Bienvenido/a a tu viaje de salud desde la raíz.

Tus mejores días están por venir. 🌟

 **HAZ EL TEST DE LOS 5 SISTEMAS**

¿Qué otros sistemas de tu cuerpo necesitan atención? Descúbrelo gratis.

 **[aldosa.org](https://aldosa.org)**



ABUNDANT

## INFORMACIÓN LEGAL

© 2026 Josep Aldosa Pons — Salud de Raíz. Esta guía es solo para fines educativos. Siempre consulte con profesionales de la salud antes de realizar cambios dietéticos significativos.

### AVISO LEGAL

La información en esta guía no pretende reemplazar el consejo médico profesional, el diagnóstico o el tratamiento. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que pueda tener sobre una condición médica.

### AVISO DE DERECHOS DE AUTOR

Todo el contenido de esta guía está protegido por la ley de derechos de autor. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida de ninguna forma sin permiso previo por escrito.

### INFORMACIÓN DE CONTACTO

Para permisos, preguntas o información adicional: [josep@aldosa.org](mailto:josep@aldosa.org)

Web: [josepaldosa.com](http://josepaldosa.com) · Instagram: [@josepaldosa](https://www.instagram.com/josepaldosa) · YouTube: [Salud de Raíz](https://www.youtube.com/SaluddeRaiz)