DIPLOMADO EN TERAPIA NUTRICIONAL CETOGÉNICA

Recetario *cetogénico*

21 recetas de los talleres Ketocooking, desarmadas capa por capa



Universidad Industrial de Santander
Facultad de Salud
Escuela de Nutrición y Dietética



Recetario cetogénico

ENSAMBLAJE EN LEVITACIÓN

Recetario cetogénico. Ensamblaje en levitación
Recetas de los talleres Ketocooking del Diplomado en Terapia Nutricional Cetogénica.

Escuela de Nutrición y Dietética · Facultad de Salud
Universidad Industrial de Santander
Bucaramanga, Colombia · 2026

Recetas, cantidades y aportes nutricionales: material de los talleres de cocina del 31 de octubre y del 7, 14 y 21 de noviembre de 2026.

Las imágenes de los platos son ilustraciones fotorrealistas creadas con inteligencia artificial a partir de cada receta para mostrar sus capas y su armado; no son fotografías de las preparaciones de los talleres. Las cantidades y los pasos provienen únicamente de las recetas originales.

> *Este recetario es material educativo. La dieta cetogénica terapéutica debe indicarse y ajustarse de forma individual, con el acompañamiento del médico y del nutricionista dietista tratantes.*

Diseño editorial, dirección de arte y desarrollo de la edición interactiva: Wiener Hound Studios · wienerhound.com

Tipografías: Fraunces, Literata e IBM Plex Mono (SIL Open Font License).

Universidad Industrial de Santander · Facultad de Salud · Escuela de Nutrición y Dietética

DIPLOMADO EN TERAPIA NUTRICIONAL CETOGÉNICA

Recetario *cetogénico*

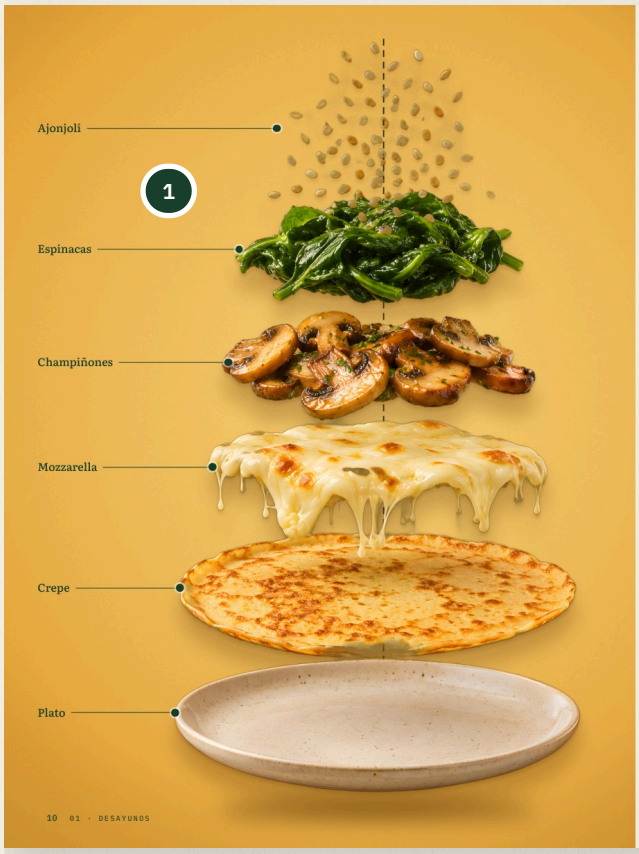
21 recetas de los talleres Ketocooking,
desarmadas capa por capa

Universidad Industrial de Santander
Facultad de Salud
Escuela de Nutrición y Dietética

Antes de empezar

Cómo leer una receta

Cada receta ocupa una doble página. A la izquierda, el plato se desarma en el aire para que se vea qué lleva y en qué orden. A la derecha, los datos para cocinarlo.





1. El despiece: cada ingrediente flota en el orden en que se arma el plato, de abajo hacia arriba.
2. El ratio cetogénico de la receta: gramos de grasa por cada gramo de proteína más carbohidratos.
3. Ingredientes con sus cantidades exactas, agrupados por preparación.
4. La sección del plato terminado, con la lupa sobre sus capas.
5. La preparación paso a paso, numerada y agrupada por etapas.

Las recetas con tres preparaciones ocupan dos dobles páginas: la segunda está dedicada a la preparación.

Contenido

01 **Desayunos** 8

Crepe de espinaca, champiñones y ajonjolí 1:1 10

Waffle con huevos y tocineta 2:1 12

Sándwich de pollo en pan de mantequilla de maní 2:1 14

Ketoarepa con huevos revueltos y aguacate 1,5:1 16

02 **Almuerzos** 18

Perlas del mar, espárragos salteados y jardín del Mediterráneo 1:1 20

Lomo de cerdo en salsa de queso con arroz de coliflor y berenjenas asadas 2:1 24

Pechuga en salsa de champiñones, esencia de la huerta y aguacate 1,5:1 28

Capricho de berenjena con jardín de rubíes 1,5:1 32

03 **Comidas** 36

Ketopizza 38

Ketohamburguesa 40

Ketotradición: ketoarepa con huevos pericos 44

Ketoroll 46

04 **Postres** 50

Ketohelado 52

Ketoalmojábana 54

Ketonatilla 56

Ketochocolate 58

Ketobrochetas 60

Ketomuffin 62

Ketogalletas 64

Ketobuñuelos 66

05 **Bebidas** 68

Agua de limón con chía e infusiones aromáticas 70

· **Keto mensaje, glosario y equivalencias** 72

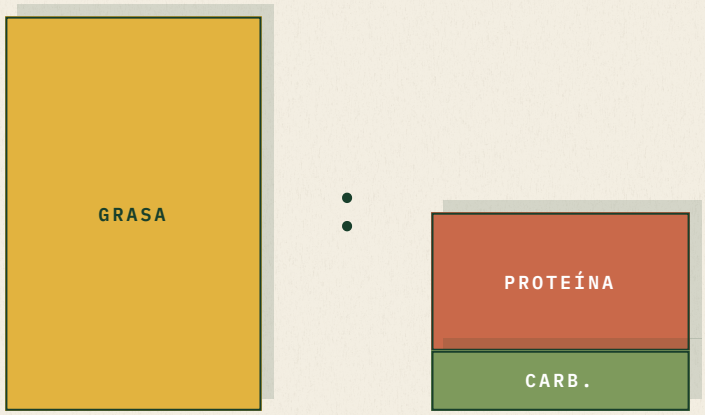
Antes de empezar

El ratio cetogénico

El ratio expresa cuántos gramos de grasa aporta un plato por cada gramo de proteína y carbohidratos juntos.

Grasa (g) : **Proteína + carbohidratos** (g)

Ratio 2:1



2 partes *1 parte*

EJEMPLO CON UN PLATO DEL LIBRO

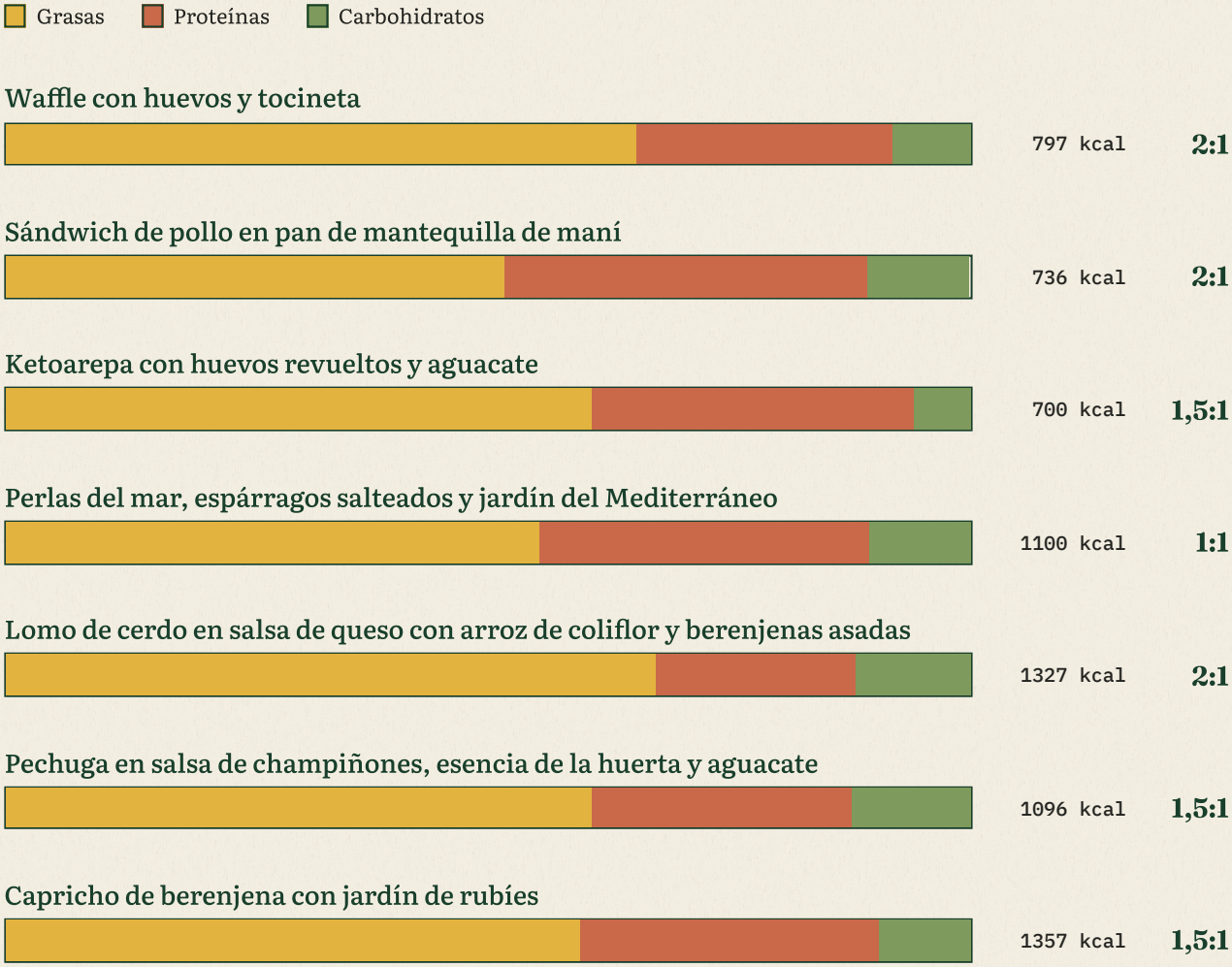
Lomo de cerdo en salsa de queso · 120,5 g de grasa · 37,2 g de proteína · 21 g de carbohidratos

`120,5 ÷ (37,2 + 21) = 120,5 ÷ 58,2 ≈ 2,1 → ratio 2:1`

Las recetas de este libro van de 1:1 a 2:1, rangos propios de las dietas cetogénicas modificadas; la dieta cetogénica clásica emplea ratios de 3:1 o 4:1. El ratio adecuado para cada persona lo define el equipo tratante.

Composición de las recetas con análisis nutricional

Proporción de grasas, proteínas y carbohidratos (en gramos) de cada plato completo, con su energía y su ratio.



Valores por porción calculados en los talleres. Las recetas de comidas, postres y bebidas no incluyeron análisis nutricional.

Ajonjolí

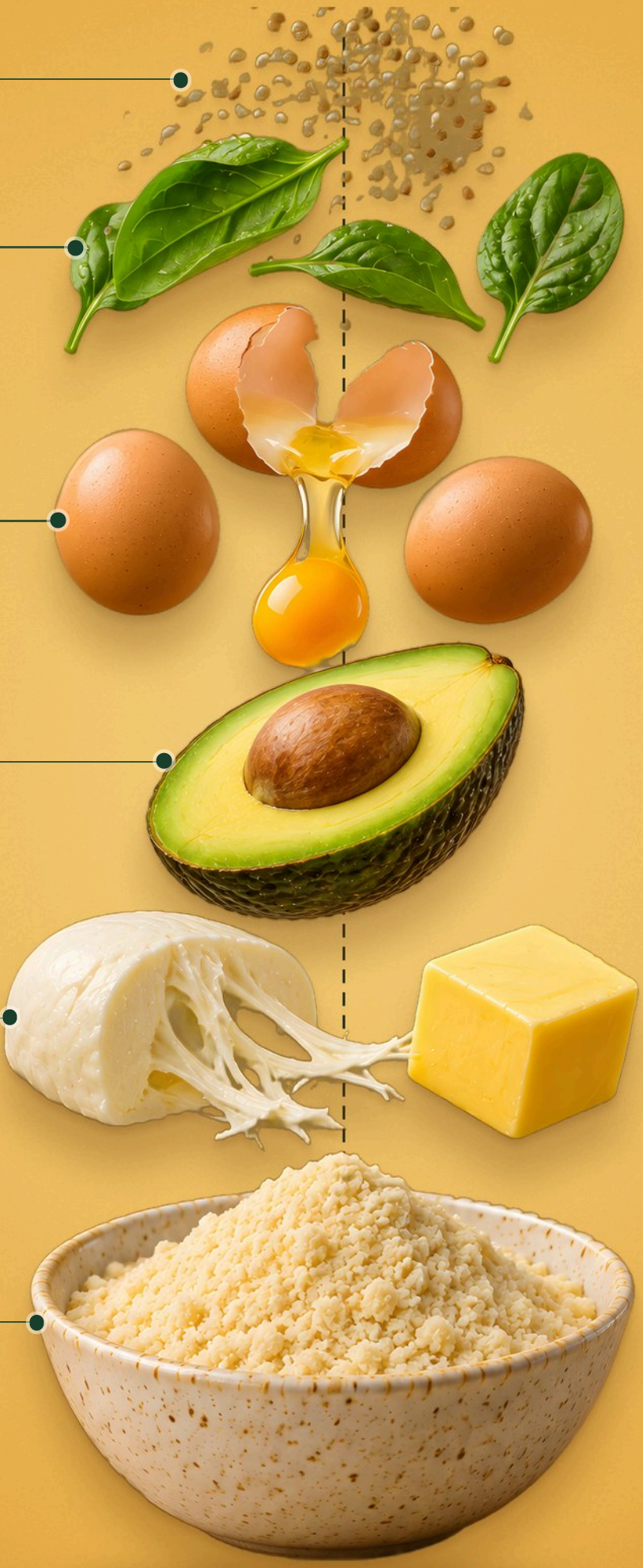
Espinaca

Huevos

Aguacate

Mozzarella y mantequilla

Harina de almendras



01

01

Desayunos

Taller del sábado 31 de octubre de 2026

Masas sin harina de trigo, grasas buenas desde temprano y cuatro platos que se arman en menos de veinte minutos.

EN ESTE CAPÍTULO



Crepe de espinaca, champiñones y ajonjolí — Ratio 1:1 — 10



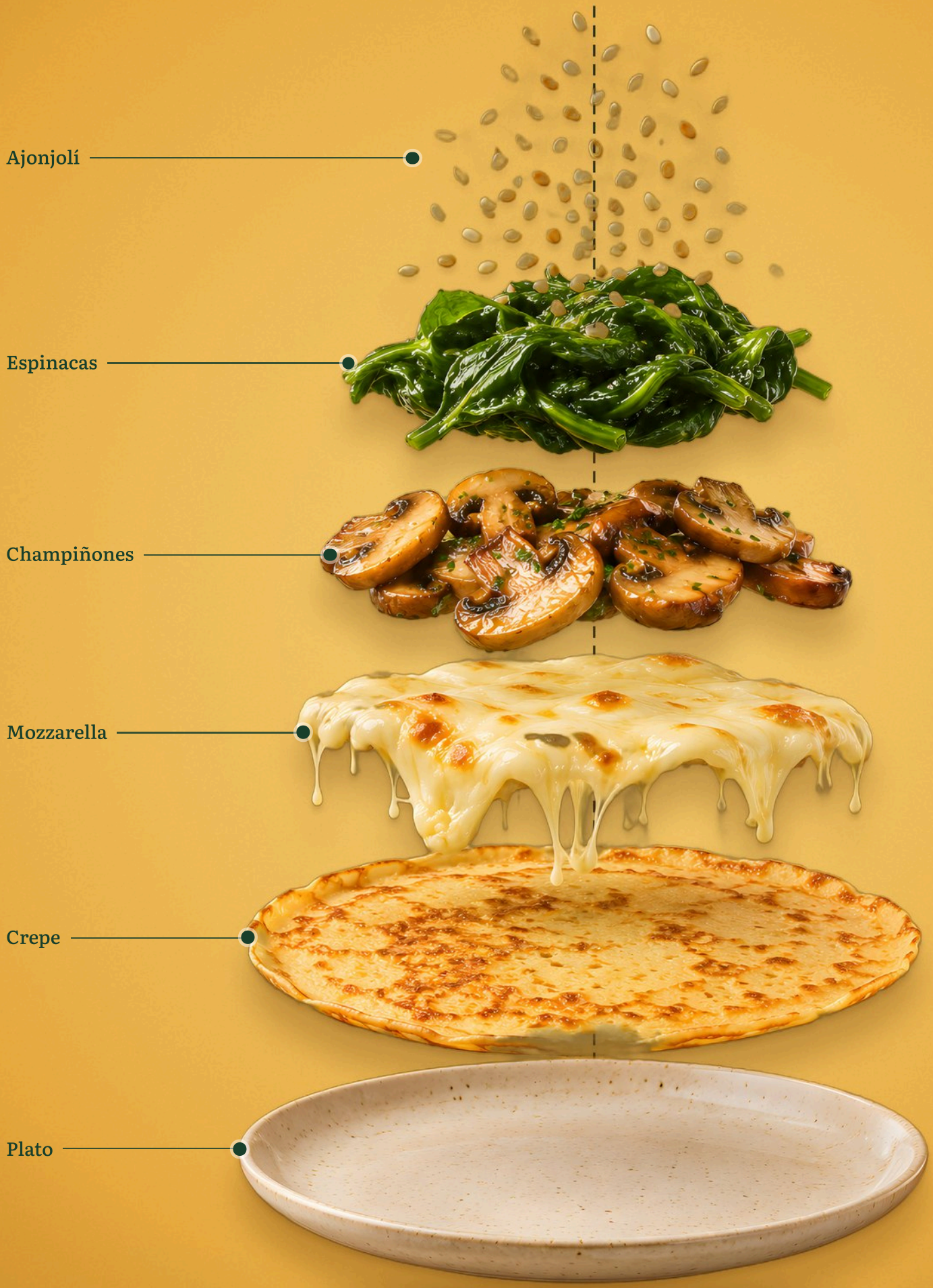
Waffle con huevos y tocineta — Ratio 2:1 — 12



Sándwich de pollo en pan de mantequilla de maní — Ratio 2:1 — 14



Ketoarepa con huevos revueltos y aguacate — Ratio 1,5:1 — 16


Ajonjolí
Espinacas
Champiñones
Mozzarella
Crepe
Plato

Crepe de espinaca, champiñones y ajonjolí

RATIO
1:1

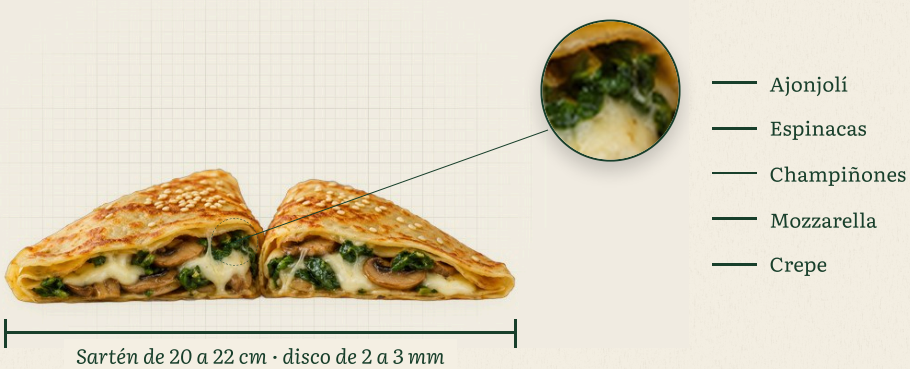
INGREDIENTES

Masa del crepe

Huevos 2 unidades · **Crema de leche** 1 cda (15 ml) · **Harina de almendras** 20 g · **Aceite de oliva** 1 cda (10 ml)

Relleno y terminado

Espinacas 50 g (peso en cocido) · **Champiñones** 60 g (peso en cocido) ·
Queso mozzarella 40 g, rallado o troceado · **Mantequilla** 15 g · **Semillas de ajonjolí** 1 cdta



SECCIÓN

Sartén de 20 a 22 cm · disco de 2 a 3 mm

PREPARACIÓN

La masa

01 Vierte los huevos, la crema de leche y la harina de almendras en un vaso mezclador o en un bol hondo.

02 Licúa hasta obtener una mezcla homogénea, sin grumos y de consistencia fluida.

El relleno

03 Derrite la mantequilla en una sartén a fuego medio.

04 Agrega los 60 g de champiñones y los 50 g de espinacas cocidos y saltea con energía hasta evaporar por completo el agua de los vegetales.

05 Reparte la mozzarella sobre el salteado y deja a fuego medio-bajo hasta que funda de forma pareja. Retira y reserva caliente.

Cocción del crepe

06 Pincela con mantequilla una sartén antiadherente de 20 a 22 cm y precaliéntala a fuego medio-bajo.

07 Vierte la mezcla en el centro y gira la muñeca en círculos para formar un disco parejo de 2 a 3 mm.

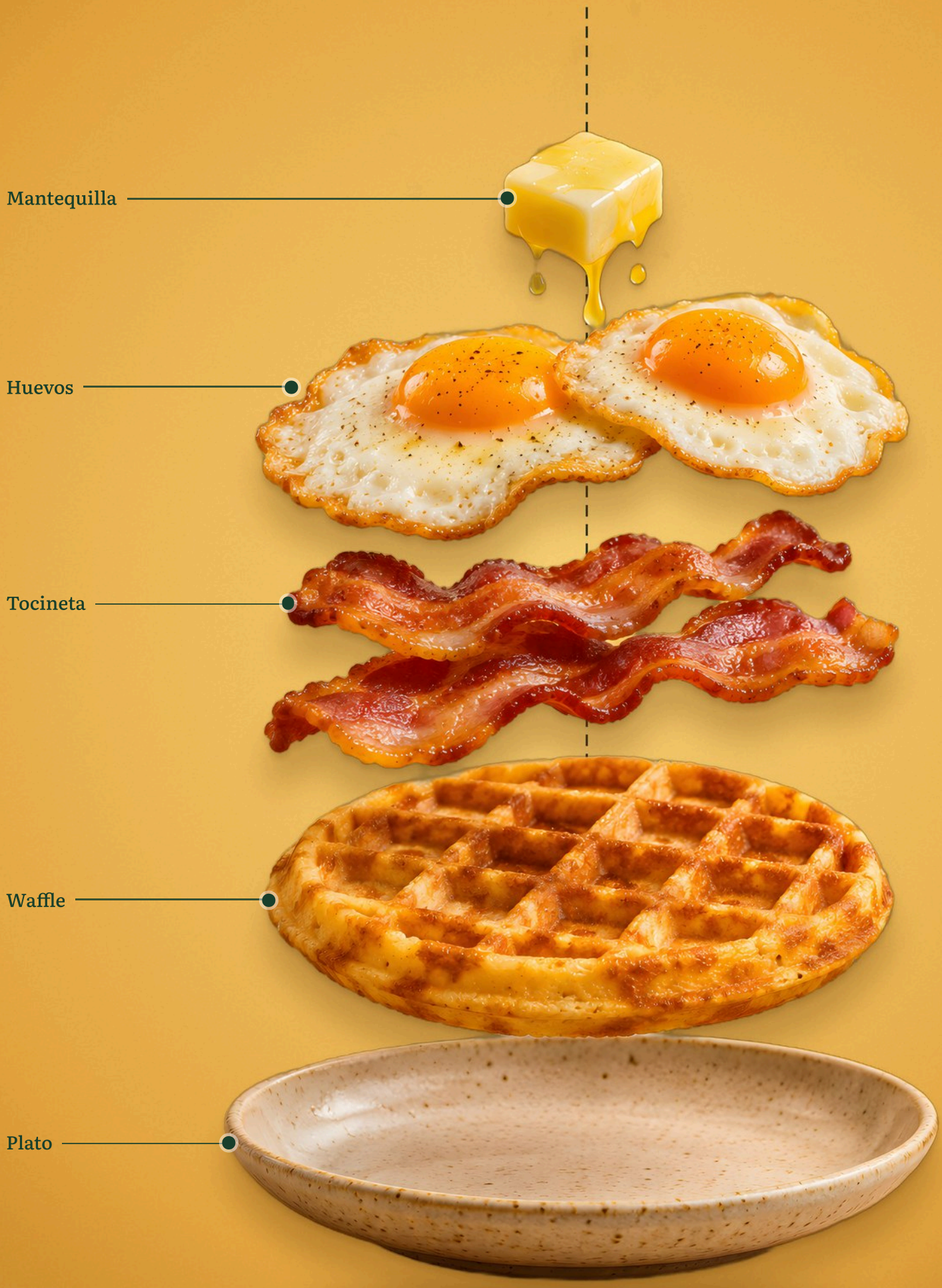
08 Cocina de 2 a 3 minutos, hasta que los bordes cuajen, se doren y se despeguen solos.

09 Voltea con una espátula flexible de silicona y cocina de 1 a 2 minutos más.

Montaje

10 Pasa el crepe caliente a un plato plano.

11 Pon el relleno tibio sobre una mitad, dobla la otra mitad encima en abanico y termina con el ajonjolí.


Mantequilla
Huevos
Tocineta
Waffle
Plato

Waffle con huevos y tocineta

RATIO
2:1

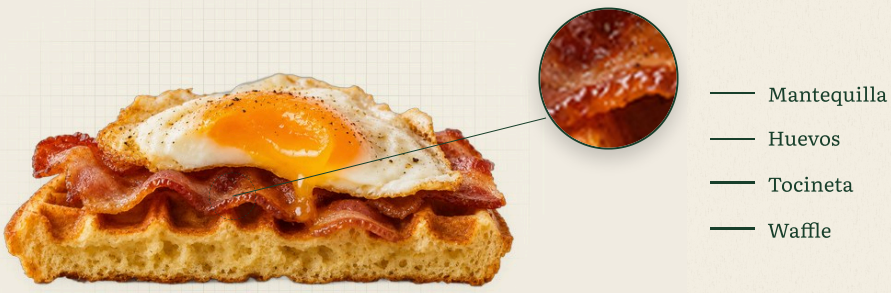
INGREDIENTES

Masa del waffle

Huevos 2 unidades · **Harina de almendras** 40 g · **Aceite de oliva** 2 cda (20 ml)

Huevos y tocineta

Huevos 2 unidades · **Tocineta** 3 tiras (30 g) · **Mantequilla** 1 cda



1 porción · 1 waffle

SECCIÓN

PREPARACIÓN

La masa

01 Vierte los huevos, la harina de almendras y las 2 cucharadas de aceite de oliva en un vaso mezclador o en un bol hondo.

02 Licúa hasta obtener una mezcla homogénea, sin grumos y de consistencia fluida.

Huevos y tocineta

03 Derrite la mantequilla en una sartén a fuego medio.

04 Dora las 3 tiras de tocineta, sácalas y resérvalas.

05 En la misma sartén, con la grasa que soltó la tocineta, pon los huevos con una pizca de sal y tapa hasta que estén a tu gusto.

Cocción del waffle

06 Pincela la wafflera con mantequilla, conéctala y precaliéntala.

07 Vierte la mezcla en el centro y distribúyela de manera uniforme.

08 Cocina de 2 a 3 minutos o hasta que se encienda la luz verde.

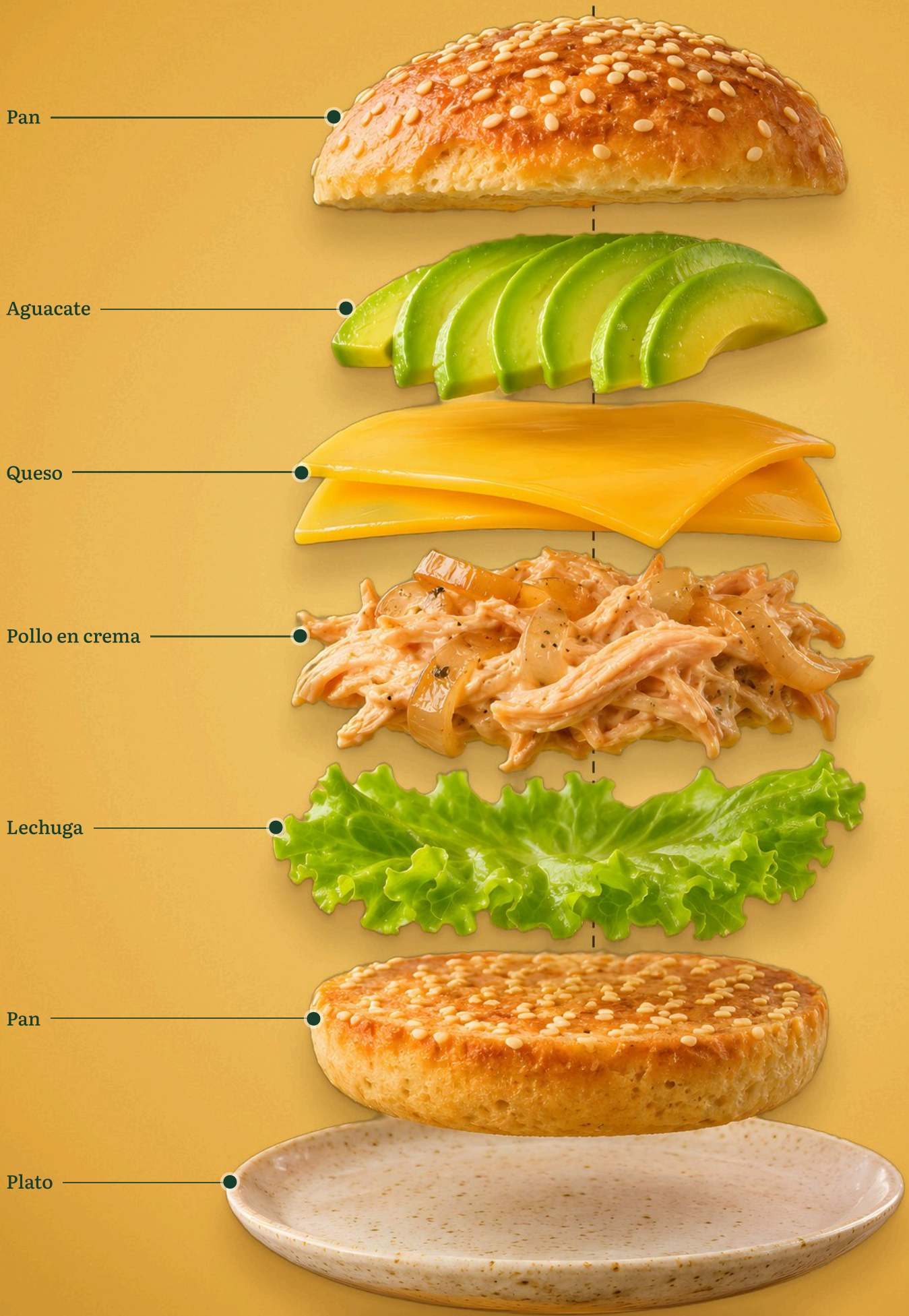
09 Saca el waffle con una espátula flexible de silicona.

Montaje

10 Pasa el waffle caliente a un plato plano.

11 Pon encima las 3 tiras de tocineta y sirve los dos huevos al lado.

797


Pan
Aguacate
Queso
Pollo en crema
Lechuga
Pan
Plato

Sándwich de pollo en pan de mantequilla de maní

RATIO 2:1

INGREDIENTES

Pan de mantequilla de maní

Huevo 1 unidad · **Mantequilla de maní** 2 cda (40 g) · **Polvo para hornear** 1 cda

Relleno

Pechuga 50 g, cocida · **Cebolla cabezona** 25 g, en crudo · **Mantequilla** 1 cda · **Lechuga** 1 hoja · **Crema de leche** 20 ml · **Queso** 2 lonjas · **Aguacate** 30 g, en láminas



1 porción · pan de 20 a 22 cm

SECCIÓN

PREPARACIÓN

La masa

01 Vierte el huevo, las 2 cucharadas de mantequilla de maní y la cucharada de polvo para hornear en un bol hondo.

02 Mezcla hasta obtener una masa homogénea, sin grumos y fluida.

El relleno

03 Derrite la mantequilla en una sartén a fuego medio.

04 Saltea los 25 g de cebolla cabezona, agrega los 50 g de pollo desmechado y los 20 ml de crema de leche, sala al gusto, tapa y deja reducir de 2 a 3 minutos.

Cocción del pan

05 Pincela con mantequilla una sartén antiadherente de 20 a 22 cm y precaliéntala a fuego medio-bajo.

06 Vierte la mezcla en el centro y gira la muñeca para formar un disco parejo de 2 a 3 mm; espolvorea una pizca de ajonjolí.

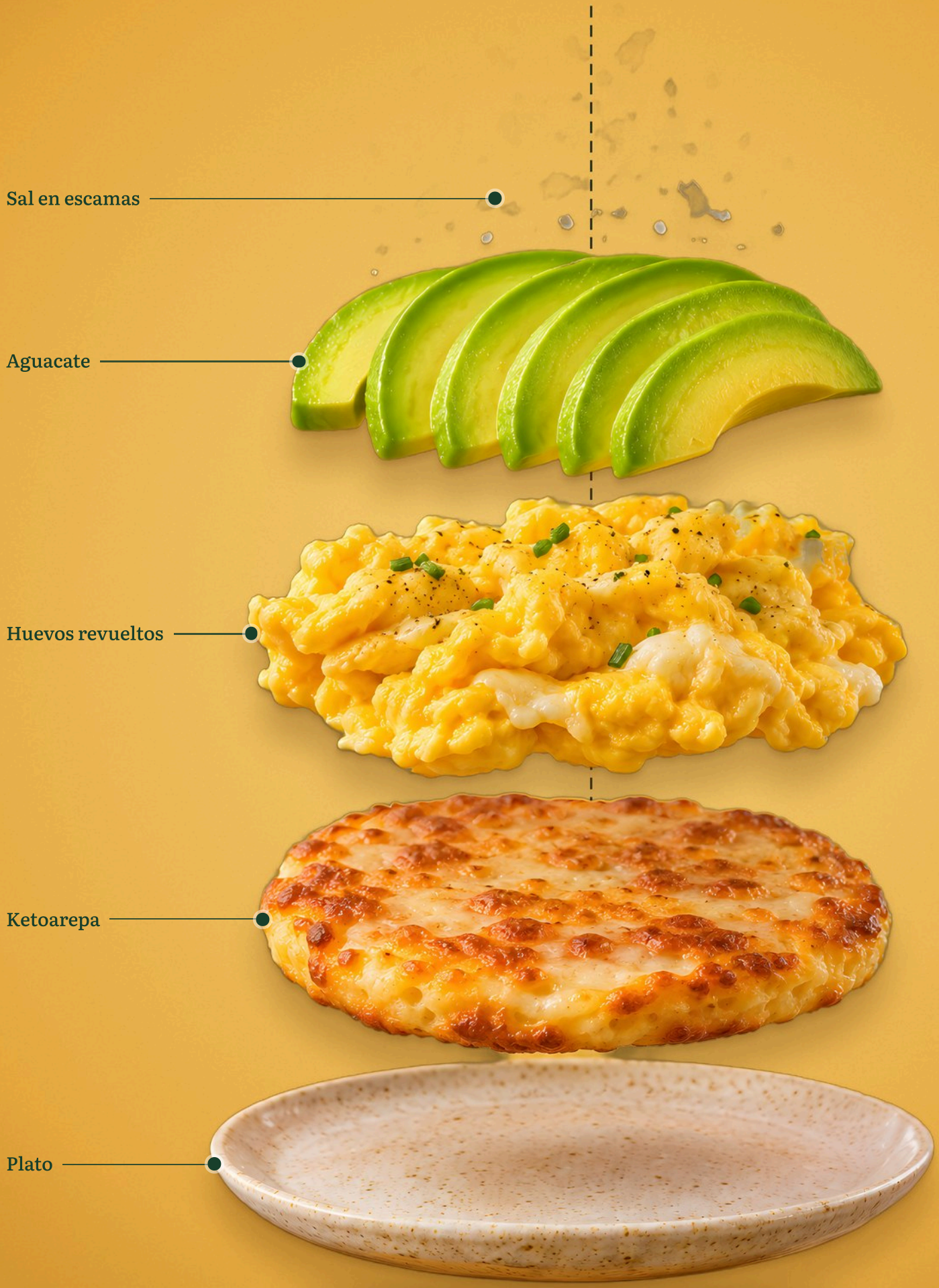
07 Cocina de 2 a 3 minutos y retira con una espátula flexible de silicona.

Montaje

08 Pasa el pan a un plato y ábrelo por la mitad.

09 Arma en este orden: lechuga crespa, pollo en crema, las dos lonjas de queso y el aguacate en láminas.

10 Cierra con la otra mitad del pan.


Sal en escamas
Aguacate
Huevos revueltos
Ketoarepa
Plato

Ketoarepa con huevos revueltos y aguacate

RATIO
1,5:1

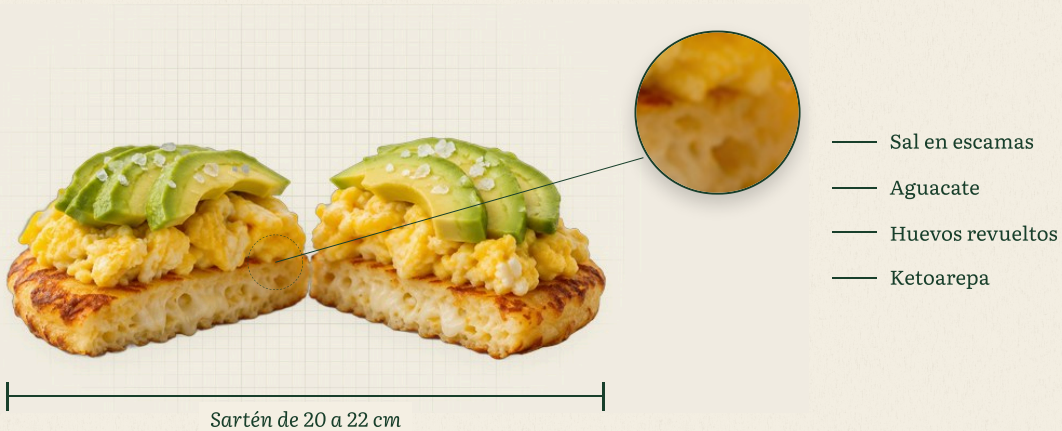
INGREDIENTES

Masa de la ketoarepa

Queso mozzarella 60 g · **Harina de almendras** 15 g · **Mantequilla** 1 cda (10 g)

Huevos y aguacate

Huevos 2 unidades · **Mantequilla** 1 cda · **Aguacate** 30 g, en láminas



SECCIÓN

PREPARACIÓN

La masa

01 Pon los 60 g de mozzarella, los 15 g de harina de almendras y la cucharada de mantequilla en un bol hondo.

02 Mezcla hasta obtener una masa homogénea.

Cocción de la ketoarepa

03 Pincela con mantequilla una sartén antiadherente de 20 a 22 cm y precaliéntala a fuego medio-bajo.

04 Pon la masa en el centro y extiéndela de forma pareja.

05 Cocina de 2 a 3 minutos, voltea con una espátula flexible de silicona y cocina de 2 a 3 minutos más, hasta un dorado uniforme.

Huevos y aguacate

06 Derrite la mantequilla en una sartén a fuego medio.

07 Revuelve los dos huevos y sala al gusto.

08 Pesa los 30 g de aguacate, retira la piel y córtalo en tajadas finas.

Montaje

09 Pasa la arepa a un plato, sirve encima los huevos revueltos y termina con el aguacate y sal al gusto.

700


Tomillo
Champiñones y ajo
Tomates cherry
Espárragos
Brócoli y coliflor
Berenjena

02

Almuerzos

Taller del sábado 7 de noviembre de 2026

Platos completos de tres preparaciones: una proteína, un acompañamiento de vegetales y una ensalada o guarnición.

EN ESTE CAPÍTULO



Perlas del mar, espárragos salteados y jardín del Mediterráneo — Ratio 1:1 — 20



Lomo de cerdo en salsa de queso con arroz de coliflor y berenjenas asadas — Ratio 2:1 — 24



Pechuga en salsa de champiñones, esencia de la huerta y aguacate — Ratio 1,5:1 — 28



Capricho de berenjena con jardín de rubíes — Ratio 1,5:1 — 32


Albahaca y aceite
Jardín del Mediterráneo
Perlas del mar
Espárragos salteados
Plato

Perlas del mar, espárragos salteados y jardín del Mediterráneo

RATIO
1:1

INGREDIENTES

Perlas del mar

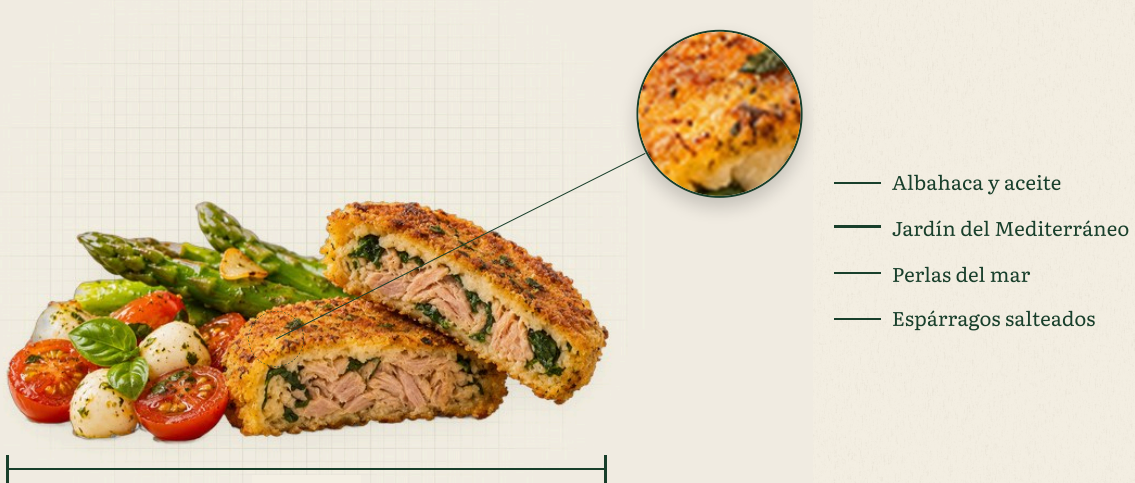
Atún	110 g
Ajo	½ cda
Espinacas	½ taza
Huevos	2
Harina de almendras	al gusto
Aceite de oliva	al gusto
Sal	al gusto

Espárragos salteados

Espárragos	250 g
Ajo	2 dientes
Mantequilla	20 g
Sal	al gusto

Jardín del Mediterráneo

Mozzarella de búfala	80 g
Tomates cherry	8
Albahaca	2 hojas
Limón	el zumo de 1
Aceite de oliva	3 cda
Sal	al gusto



1 porción

SECCIÓN

1100 kcal

Grasas 94 g · Proteínas 58,3 g · Carbohidratos 17,7 g

PREPARACIÓN



Perlas del mar

01 Abre las latas de atún y pesa 110 g.

02 Viértelo en un bol hondo y agrega las espinacas, el ajo y las especias.

03 Mezcla hasta integrar todo y forma discos en la palma de la mano.

04 Pon las 2 claras de huevo en un recipiente y la harina de almendras en otro.

05 Pasa los discos por las claras y luego por la harina, hasta cubrirlos por completo.

06 Pincela los discos con aceite de oliva.

07 Llévalos a la air fryer a 220 °C durante 15 minutos; voltéalos con pinzas hasta que estén dorados.

FICHA TÉCNICA

EQUIPO

- Air fryer
- Procesador de alimentos
- Pinzas
- Brocha
- Bol hondo

TIEMPOS Y TEMPERATURAS

- Perlas del mar · 220 °C · 15 minutos
- Espárragos salteados · 5 a 6 minutos



Espárragos salteados

08 Lava los espárragos y corta las puntas duras del tallo.

09 Córtalos en diagonal en tres partes y tritura los 2 dientes de ajo.

10 Derrite los 20 g de mantequilla en un recipiente y agrega el ajo.

11 Incorpora los espárragos, tapa y cocina a fuego lento de 5 a 6 minutos, revolviendo con frecuencia.



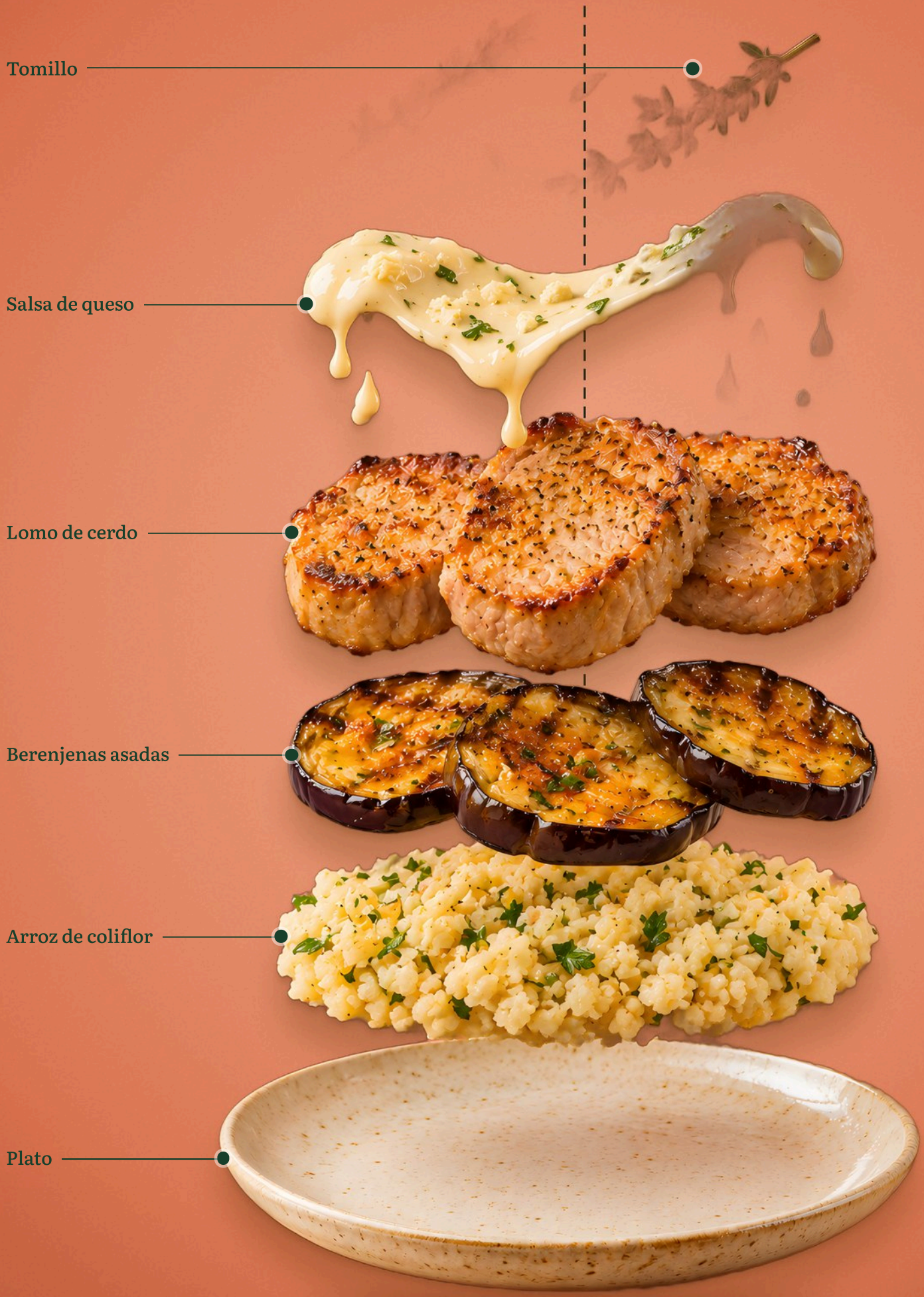
Jardín del Mediterráneo

12 En el procesador, mezcla el aceite de oliva, el ajo, la albahaca, el zumo de limón y sal al gusto hasta obtener una vinagreta homogénea y ligeramente espesa.

13 Lava, desinfecta y parte los tomates cherry por la mitad.

14 Parte en mitades la mozzarella de búfala.

15 Mezcla todo con la vinagreta.


Tomillo
Salsa de queso
Lomo de cerdo
Berenjenas asadas
Arroz de coliflor
Plato

Lomo de cerdo en salsa de queso con arroz de coliflor y berenjenas asadas

RATIO
2:1

INGREDIENTES

Lomo de cerdo

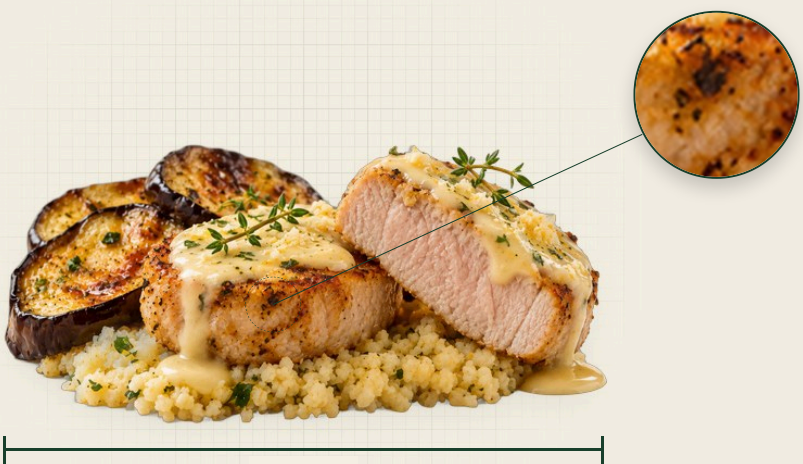
Lomo de cerdo	90 g
Queso crema	200 g
Crema de leche	40 g
Consomé	40 ml
Cebolla	30 g
Aceite de oliva	al gusto
Sal	al gusto
Tomillo	al gusto

Arroz de coliflor

Coliflor	140 g
Cebolla	20 g
Ajo	½ diente
Aceite de oliva	1 cda
Mantequilla	1 cda
Sal	al gusto

Berenjena

Berenjena	40 g
Aceite de oliva	1 cda
Sal	al gusto
Especias	al gusto



1 porción

SECCIÓN

1327 kcal

Grasas 120,5 g · Proteínas 37,2 g · Carbohidratos 21 g

PREPARACIÓN



Lomo de cerdo

01 Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego medio y pon el lomo previamente adobado.

02 Séllalo para que forme una costra por fuera y no pierda sus jugos.

03 Llévalo a la air fryer a 220 °C durante 35 minutos.



Salsa de queso

04 En la licuadora, integra el queso crema, la crema de leche, el consomé de carne y la cebolla finamente picada; aromatiza con tomillo.

05 Sirve el lomo y báñalo con la salsa.

FICHA TÉCNICA

EQUIPO

- Air fryer
- Licuadora
- Olla
- Sartén
- Espátula
- Bol hondo

TIEMPOS Y TEMPERATURAS

- Lomo de cerdo · 220 °C · 35 minutos
- Arroz de coliflor · 3 minutos



Arroz de coliflor

06 Lava la coliflor y rállala.

07 En un recipiente a fuego medio, pon 1 cucharada de aceite de oliva, los 20 g de cebolla y el ½ diente de ajo.

08 Agrega la coliflor rallada y la cucharada de mantequilla, revolviendo con frecuencia.

09 Añade 20 ml de agua, revuelve, tapa y cocina a fuego lento 3 minutos.



Berenjenas asadas

10 Corta la berenjena en rodajas, sálalas y adóbalas al gusto.

11 Engrasa una sartén a fuego medio y pon las rodajas.

12 Voltéalas con una espátula hasta dorarlas.


Especias
Aguacate
Salsa de champiñones
Pechuga
Esencia de la huerta
Plato

Pechuga en salsa de champiñones, esencia de la huerta y aguacate

RATIO
1,5:1

INGREDIENTES

Pechuga en salsa de champiñones

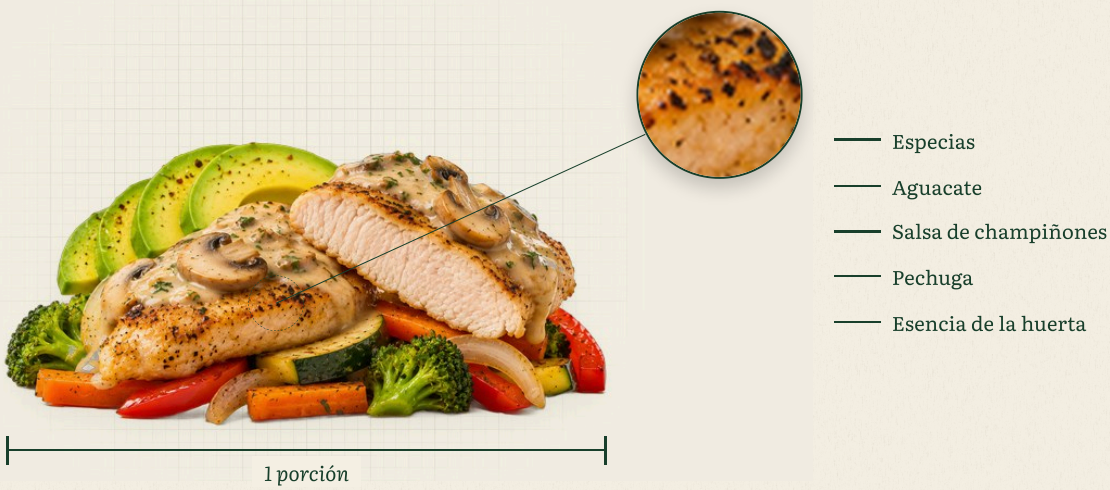
Pechuga	110 g
Aceite de oliva	2 cda
Champiñones	40 g
Crema de leche	100 g
Cebolla picada	20 g
Sal	al gusto

Esencia de la huerta

Zucchini	40 g
Zanahoria	30 g
Brócoli	50 g
Pimentón	20 g
Cebolla cabezona	20 g
Aceite de oliva	2 cda
Sal y especias	al gusto

Aguacate

Aguacate	50 g
Sal y especias	al gusto



SECCIÓN

1096 kcal

Grasas 94,2 g · Proteínas 42 g · Carbohidratos 19 g

Pechuga en salsa de champiñones, esencia de la huerta y aguacate

PREPARACIÓN



Pechuga

01 Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego medio y pon la pechuga previamente adobada.

02 Séllala para que forme una costra por fuera y no pierda sus jugos.

03 Termina la cocción en una olla, hasta que esté bien cocida y jugosa.

04 Déjala reposar para que los jugos se redistribuyan.



Salsa de champiñones

05 Saltea los champiñones en una cucharadita de mantequilla, agrega los 100 ml de crema de leche y sala al gusto.

06 Sirve la pechuga y báñala con la salsa.



Esencia de la huerta

07 Lava, desinfecta y corta los vegetales en bastones.

08 En una sartén caliente con 2 cucharadas de aceite de oliva, sofríe la cebolla cabezona y luego el pimentón.

09 Agrega el brócoli, después la zanahoria y por último el zucchini, revolviendo entre cada uno; sala al gusto.

10 Baja el fuego, tapa y cocina 4 minutos.

FICHA TÉCNICA

EQUIPO

- Olla
- Sartén
- Bol hondo

TIEMPOS Y TEMPERATURAS

Esencia de la huerta · 4 minutos


Jardín de rubíes
Mozzarella gratinada
Berenjena
Mozzarella
Carne molida
Berenjena
Plato

Capricho de berenjena con jardín de rubíes

RATIO
1,5:1

INGREDIENTES

Carne molida

Carne molida	80 g
Aceite de oliva	2 cda
Cebolla picada	20 g
Tomate	3 unidades
Queso parmesano	40 g
Sal	al gusto

Capricho de berenjena

Berenjena	1 unidad
Queso mozzarella	4 lonjas
Sal y especias	al gusto

Jardín de rubíes

Espinaca	50 g
Lechuga batavia	50 g
Almendras	40 g
Fresas	30 g
Aceite de oliva	2 cda
Vinagre blanco	2 cda
Especias	al gusto



1 porción

SECCIÓN

1357 kcal

Grasas 115.3 g · Proteínas 59.8 g · Carbohidratos 18.3 g

PREPARACIÓN



Carne molida

01 En un recipiente antiadherente engrasado con aceite de oliva, sofríe la cebolla finamente picada.

02 Agrega el tomate picado, luego los 80 g de carne; sala y sazona al gusto.

03 Tapa y revuelve con frecuencia hasta que la carne esté cocida.

04 Agrega el parmesano y deja reposar.

FICHA TÉCNICA

EQUIPO

- Air fryer
- Refractaria
- Olla
- Bol hondo

TIEMPOS Y TEMPERATURAS

- Capricho de berenjena · 20 minutos
- Capricho de berenjena · 240 °C · 10 minutos



Capricho de berenjena

05 Corta la berenjena en láminas y déjalas 20 minutos en un bol con agua y sal; sácalas a una bandeja y déjalas reposar.

06 En una refractaria engrasada, pon una capa de berenjena, la carne molida y mozzarella.

07 Cubre con otra capa de berenjena y más mozzarella.

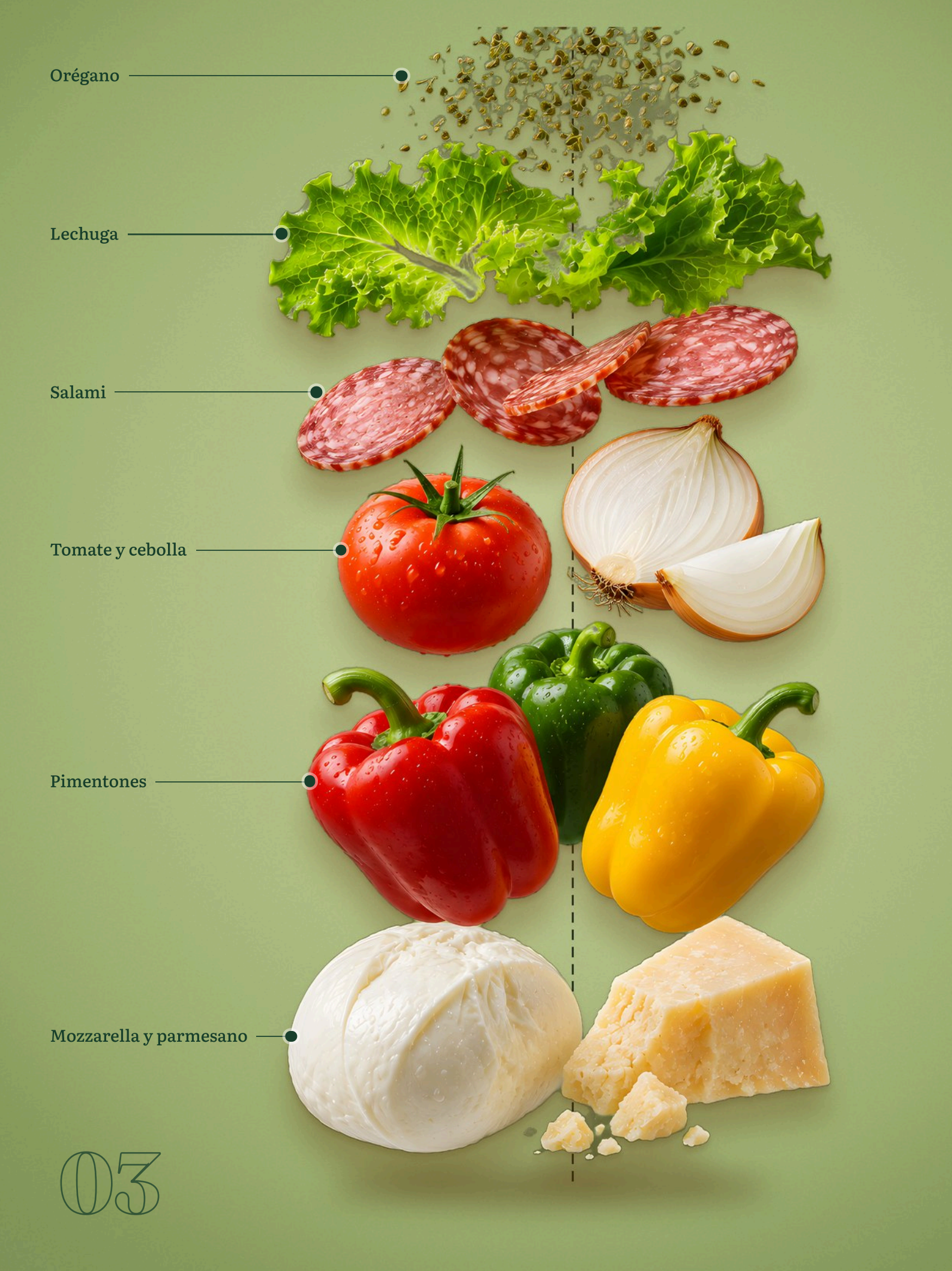
08 Lleva a la air fryer a 240 °C durante unos 10 minutos.



Jardín de rubíes

09 En un bol, pon todos los ingredientes lavados y desinfectados.

10 Aliña con el aceite y el vinagre.


Orégano
Lechuga
Salami
Tomate y cebolla
Pimentones
Mozzarella y parmesano

03

03

Comidas

Taller del sábado 14 de noviembre de 2026

Los antojos de siempre (pizza, hamburguesa, arepa y burrito) reconstruidos con ingredientes cetogénicos.

EN ESTE CAPÍTULO



Ketopizza 38



Ketohamburguesa 40



Ketotradición: ketoarepa con huevos pericos 44



Ketoroll 46


Salami
Mozzarella
Pasta de tomate
Base keto
Tabla

Ketopizza

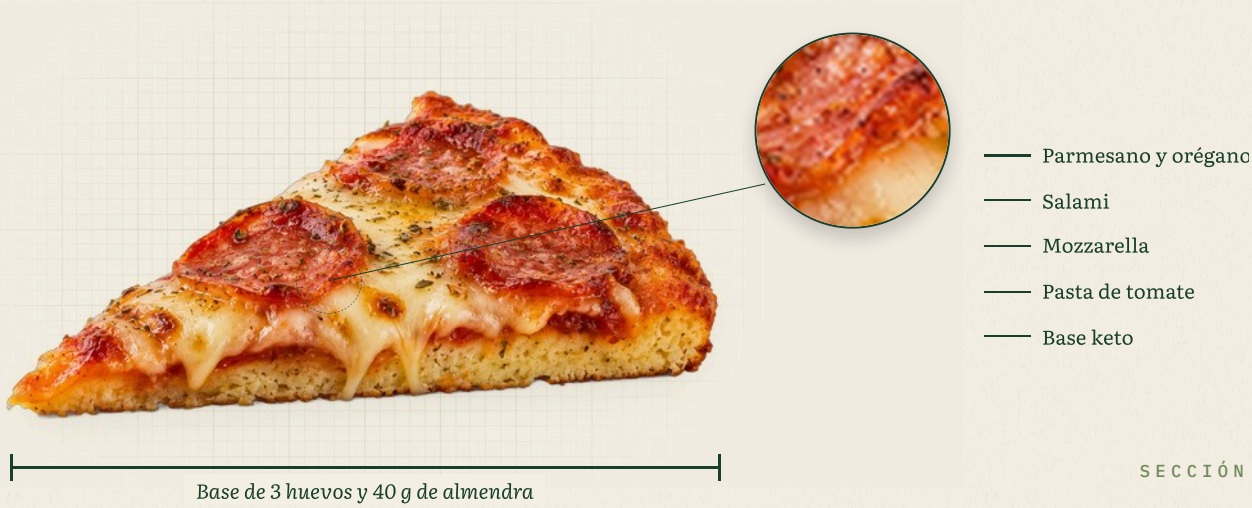
INGREDIENTES

Masa

Huevos 3 · **Queso mozzarella** 30 g · **Harina de almendras** 40 g

Toppings

Pasta de tomate 10 g · **Salami** 60 g · **Mozzarella rallada** 140 g · **Queso parmesano** 40 g



Base de 3 huevos y 40 g de almendra

SECCIÓN

PREPARACIÓN

La masa

01 En un bol hondo, vierte los 3 huevos, los 40 g de harina de almendras y los 30 g de mozzarella.

02 Mezcla hasta obtener una masa homogénea y agrega orégano y sal al gusto.

03 Viértela en una sartén antiadherente engrasada y, cuando dore, voltéala con una espátula.

Terminado

04 Unta la pasta de tomate sobre la base.

05 Cubre con la mozzarella rallada, el salami y el parmesano.

06 Gratina hasta que el queso funda y dore.


Pan
Salsa de aguacate
Cebolla
Tomate verde
Cheddar
Carne
Lechuga
Pan
Plato

Ketohamburguesa

INGREDIENTES

Pan de mantequilla de maní

Huevo	1 unidad
Mantequilla de maní	2 cda (40 g)
Polvo para hornear	1 cda

Relleno

Lechuga	15 g
Tomate verde	2 rodajas
Queso cheddar	2 lonjas
Cebolla cabezona	al gusto

Carne

Carne molida	120 g
Aceite de oliva	1 cda
Sal y especias	al gusto

Salsa de aguacate

Aguacate	40 g
Limón	el zumo de ½
Aceite de oliva	5 ml



Pan de 20 a 22 cm · carne de 120 g

SECCIÓN

PREPARACIÓN



El pan

01 Vierte el huevo, las 2 cucharadas de mantequilla de maní y la cucharada de polvo para hornear en un bol hondo y mezcla hasta que no haya grumos.

02 Pincela con mantequilla una sartén antiadherente de 20 a 22 cm y precaliéntala a fuego medio-bajo.

03 Vierte la mezcla y forma un disco parejo de 2 a 3 mm; espolvorea ajonjolí.

04 Cocina de 2 a 3 minutos y retira con una espátula flexible.



La carne

05 Adoba los 120 g de carne molida al gusto y forma un disco.

06 Calienta una sartén antiadherente con 1 cucharada de aceite de oliva y pon la carne en el centro.

07 Cuando se forme una costra dorada en el borde, voltéala con una espátula.



Salsa de aguacate

08 Licúa el aguacate, el zumo de limón y el aceite de oliva hasta obtener una salsa cremosa.

09 Sírvela y úsala de inmediato.

Montaje

10 Arma sobre el pan: lechuga, carne, cheddar, tomate verde, cebolla y salsa de aguacate; tapa con la otra mitad.

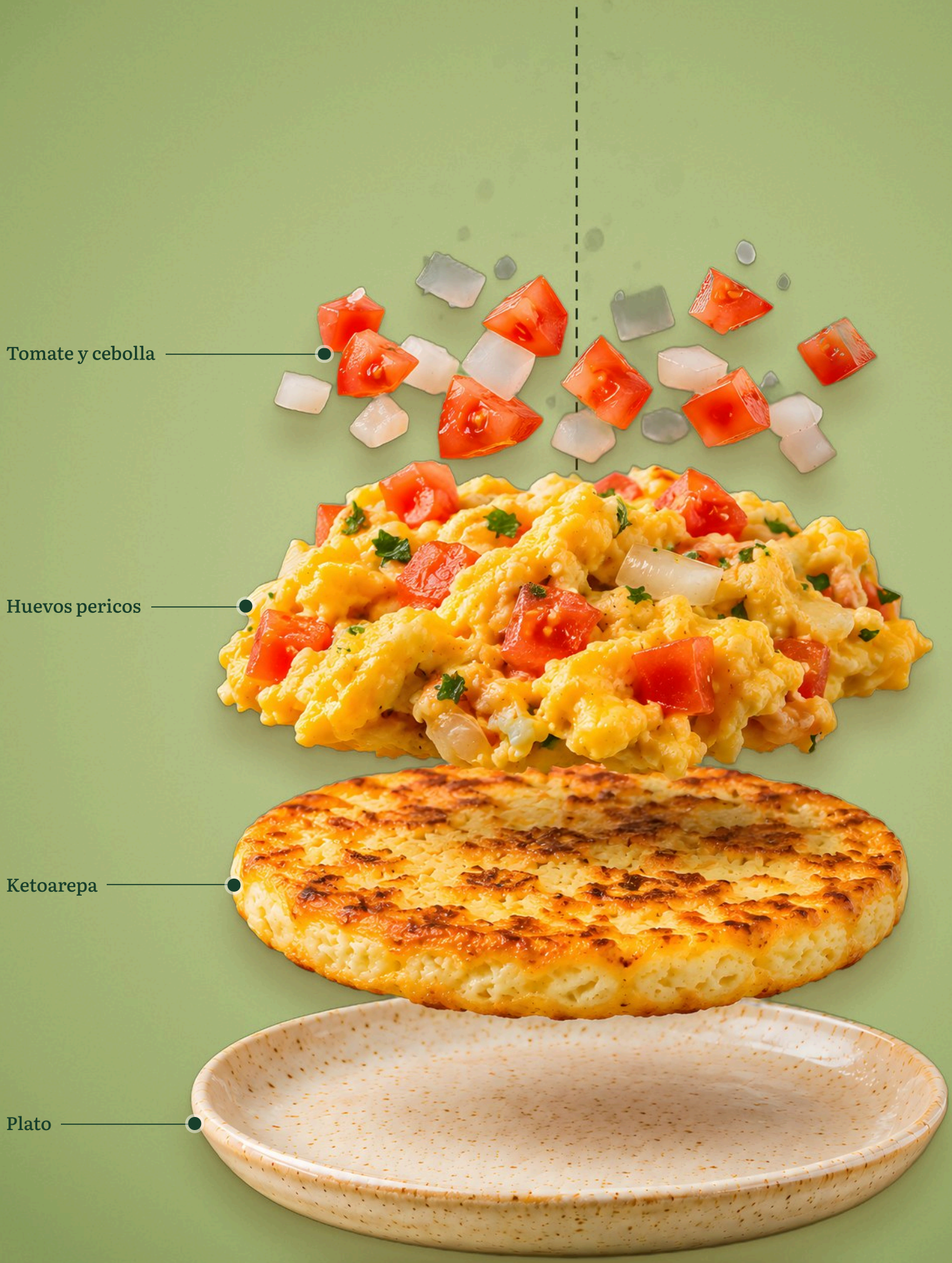
FICHA TÉCNICA

EQUIPO

- Olla
- Sartén
- Espátula
- Brocha
- Bol hondo

TIEMPOS Y TEMPERATURAS

El pan · 2 a 3 minutos


Tomate y cebolla
Huevos pericos
Ketoarepa
Plato

Ketotradición: ketoarepa con huevos pericos

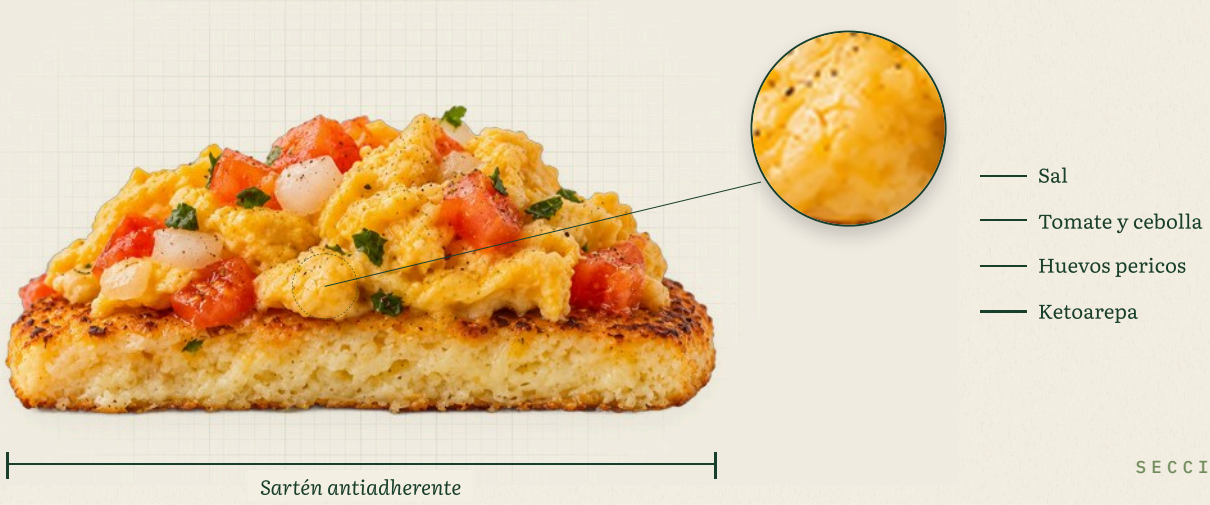
INGREDIENTES

Masa de la ketoarepa

Queso mozzarella 60 g · **Harina de almendras** 15 g · **Mantequilla** 1 cda

Huevos pericos

Huevos 2 · **Aceite de oliva** 2 cda · **Tomate** 30 g · **Cebolla cabezona** 40 g · **Sal** al gusto



PREPARACIÓN

La ketoarepa

01 Pon los 60 g de mozzarella, los 15 g de harina de almendras y la cucharada de mantequilla en un bol hondo y mezcla hasta obtener una masa homogénea.

02 Pincela una sartén antiadherente con mantequilla, precaliéntala a fuego medio-bajo y pon la arepa.

03 Cocina de 2 a 3 minutos, voltéala con una espátula flexible y cocina de 2 a 3 minutos más, hasta un dorado uniforme.

Huevos pericos

04 Lava, desinfecta y corta en cubos el tomate y la cebolla.

05 Sofríelos a fuego medio-bajo en la sartén engrasada.

06 Vierte los dos huevos y revuelve con una espátula.

07 Sala al gusto y sirve sobre la arepa.


Cilantro y limón
Guacamole
Sobrebarriga
Pimentones
Lechuga
Tortilla keto
Plato

Ketoroll

INGREDIENTES

Masa de la tortilla

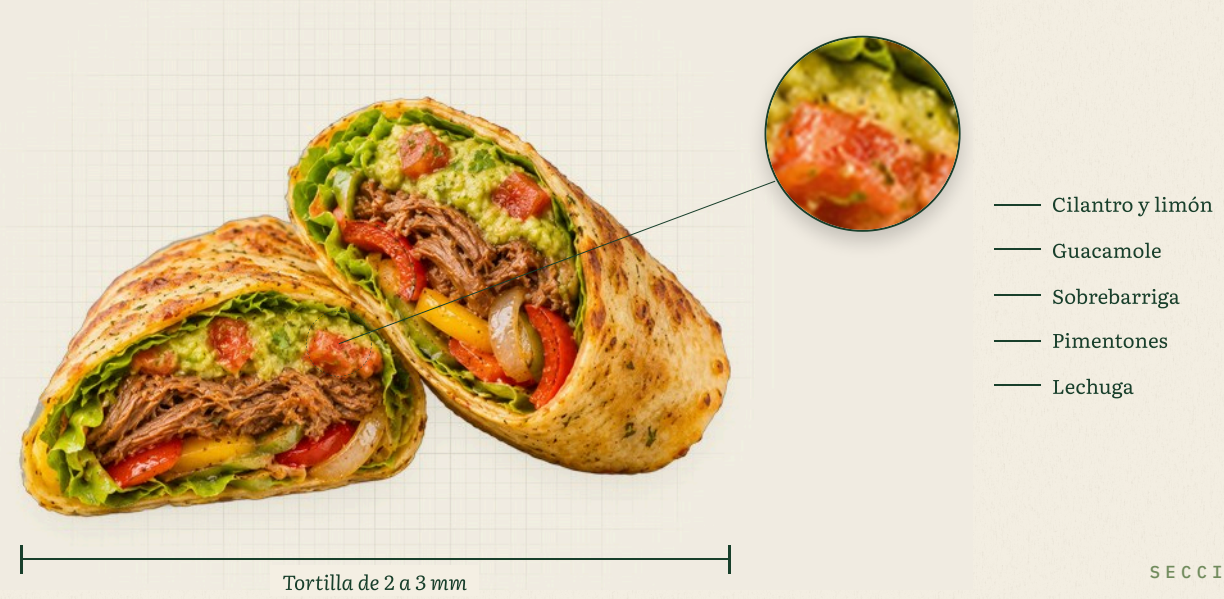
Huevos	2 unidades
Crema de leche	1 cda (15 ml)
Harina de almendras	20 g
Aceite de oliva	1 cda

Relleno

Sobrebarriga	120 g
Pimentón rojo	30 g
Pimentón verde	30 g
Pimentón amarillo	30 g
Cebolla cabezona	30 g
Lechuga	1 hoja
Aceite de oliva	2 cda

Guacamole

Aguacate	40 g
Tomate	30 g
Cebolla cabezona	30 g
Limón	1
Cilantro	al gusto



SECCIÓN

PREPARACIÓN



La tortilla

01 Licúa los huevos, la crema de leche y la harina de almendras hasta obtener una mezcla homogénea y fluida.

02 Pincela con mantequilla una sartén antiadherente y precaliéntala a fuego medio-bajo.

03 Vierte la mezcla en el centro y forma un disco parejo de 2 a 3 mm.

04 Cocina de 2 a 3 minutos, voltea y cocina de 1 a 2 minutos más.



El relleno

05 Cocina la sobrebarriga sazonada al gusto y desméchala.

06 Lava, desinfecta y corta los vegetales en bastones largos.

07 Saltéalos en una sartén engrasada, agrega la carne desmechada y sazona.



El guacamole

08 Pica el tomate y la cebolla en cuadritos; deja la cebolla en sal y limón para suavizarla.

09 Tritura el aguacate, integra la cebolla y el tomate, agrega zumo de limón, sal y, al final, el cilantro.

Armado

10 Pon la tortilla sobre papel mantequilla y agrega lechuga, vegetales, carne y guacamole.

11 Dobla los extremos, enrolla bien y sirve caliente.

FICHA TÉCNICA

EQUIPO

- Olla
- Sartén
- Brocha
- Bol hondo
- Papel mantequilla

TIEMPOS Y TEMPERATURAS

La tortilla · 2 a 3 minutos


Cacao en polvo
Canela
Almendras y coco
Arándanos
Fresas
Chocolate 80 %

04

04

Postres

Taller del sábado 21 de noviembre de 2026

Dulces sin azúcar: cacao al 80 %, harinas de almendra y coco, stevia y frutas de bajo contenido de carbohidratos.

EN ESTE CAPÍTULO


Ketohelado 52


Ketoalmojábana 54


Ketonatilla 56


Ketochocolate 58


Ketobrochetas 60


Ketomuffin 62


Ketogalletas 64


Ketobuñuelos 66


Cacao rallado
Helado de cacao
Plato

Ketohelado

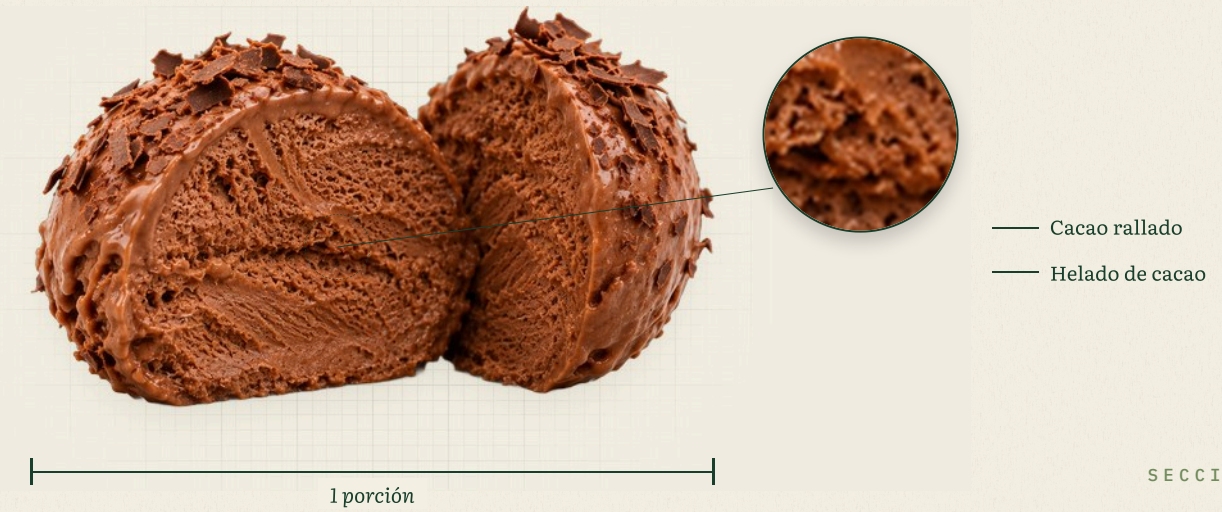
INGREDIENTES

Helado

Crema de leche 300 ml · **Cocoa** 7 g · **Mantequilla** 2 cda · **Stevia** 2 cdta

Topping

Cacao rallado al gusto



PREPARACIÓN

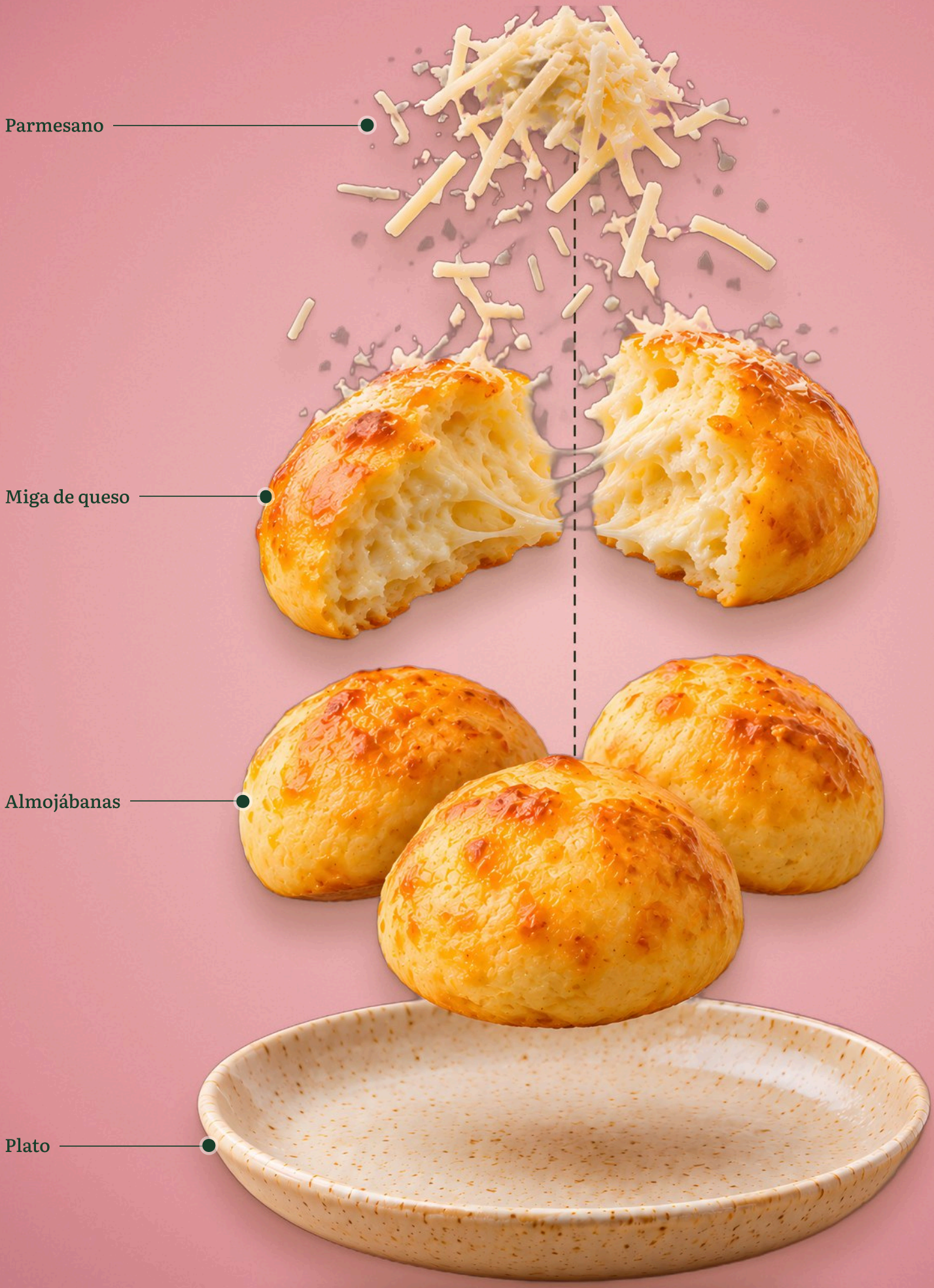
Preparación

01 Vierte los ingredientes en la licuadora.

02 Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.

03 Pásala a una refractaria y llévala al congelador.

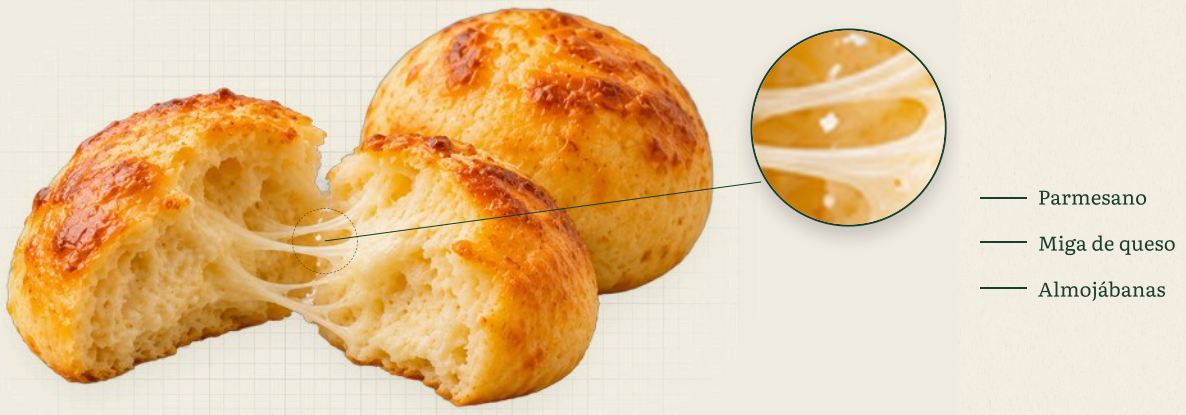
04 Sirve con cacao rallado por encima.


Parmesano
Miga de queso
Almojábanas
Plato

Ketoalmojábana

INGREDIENTES

Harina de almendras 40 g · **Fécula de yuca** 10 g · **Mantequilla** 30 g · **Yemas de huevo** 2 · **Queso parmesano** 80 g



Bolas pequeñas · 20 minutos

SECCIÓN

PREPARACIÓN

Preparación

01 Pesa los ingredientes por separado.

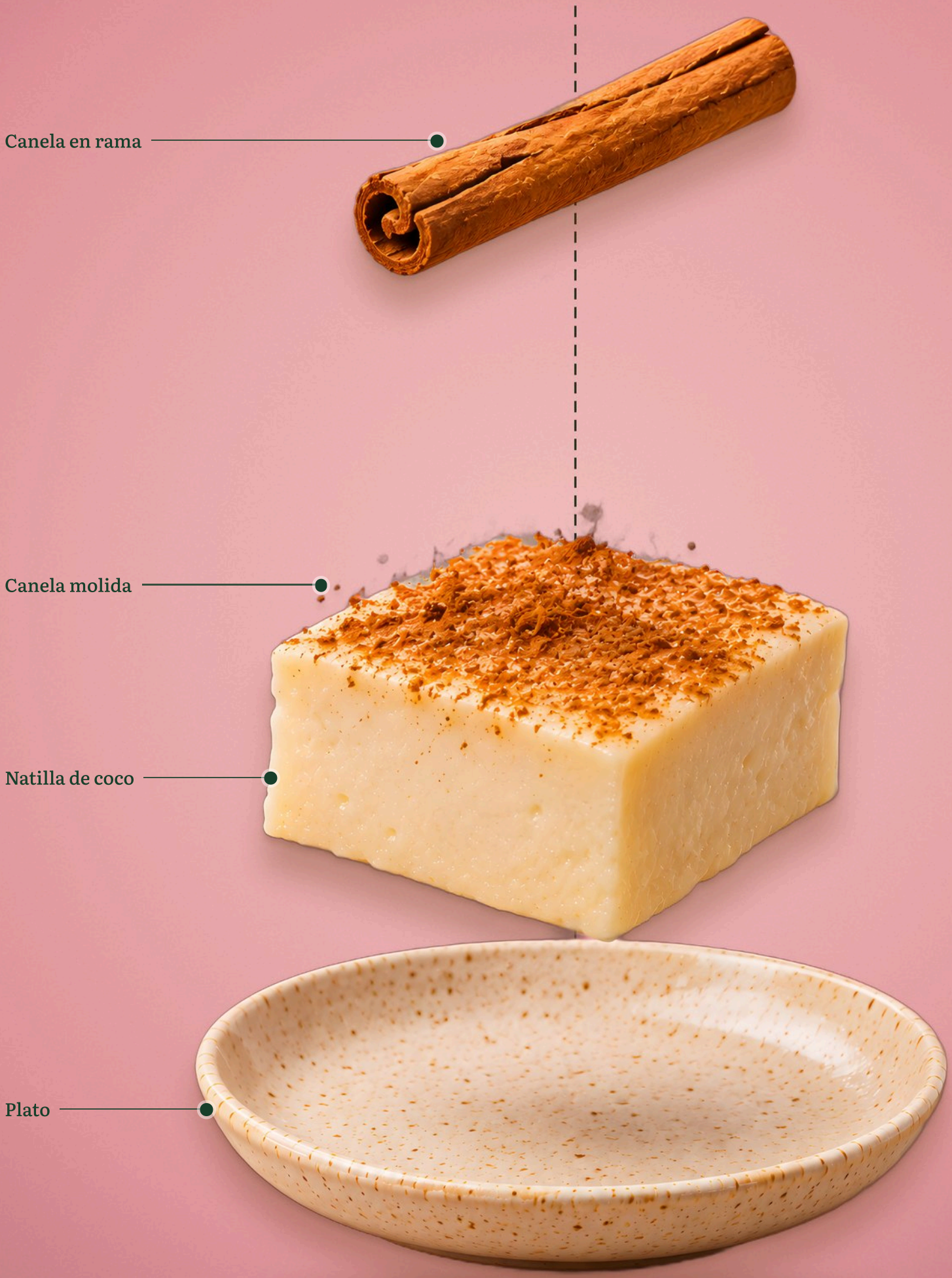
02 Mezcla en un bol la fécula de yuca, la mantequilla, la harina de almendras, las yemas y el parmesano.

03 Forma una masa homogénea y llévala 30 minutos a la nevera.

04 Precalienta el horno.

05 Arma bolas pequeñas y píntalas con yema de huevo usando una brocha.

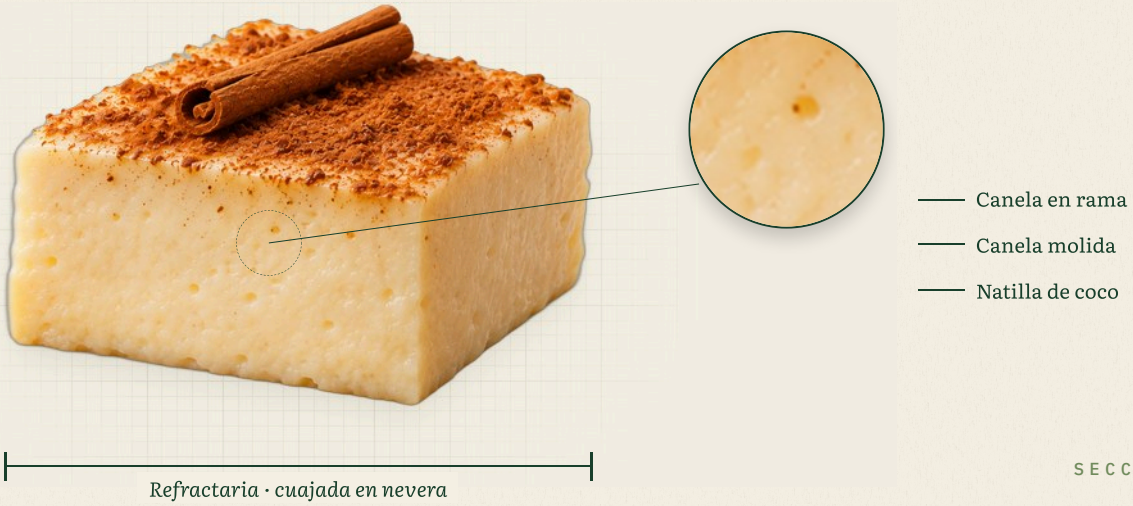
06 Distribúyelas en una bandeja y hornea o lleva a la air fryer durante 20 minutos.


Canela en rama
Canela molida
Natilla de coco
Plato

Ketonatilla

INGREDIENTES

Leche de coco en lata 140 g · **Crema de leche** 80 g · **Leche de almendras** 40 ml · **Mantequilla** 20 g · **Stevia** 32 g · **Agua** 15 ml · **Goma xantana** 1,3 g · **Canela** 1,3 g · **Gelatina sin sabor** 10 g



Refractaria · cuajada en nevera

SECCIÓN

PREPARACIÓN

La gelatina

01 Disuelve los 10 g de gelatina en los 15 ml de agua caliente.

La natilla

02 Pon todos los ingredientes en la licuadora y agrega la gelatina disuelta.

03 Licúa, vierte en una refractaria y deja cuajar en la nevera.


Chocolate fundido
Frutos secos
Bombones de cacao
Plato

Ketochocolate

INGREDIENTES

Cacao al 80 % 60 g · **Aceite de coco** 5 ml · **Frutos secos triturados** al gusto



PREPARACIÓN

Preparación

01 Pon a calentar una olla con agua.

02 Parte el cacao lo más pequeño que puedas y ponlo en un recipiente.

03 Derrítelo a baño maría a fuego lento.

04 En cada molde, pon frutos secos triturados y una gota de esencia de vainilla.

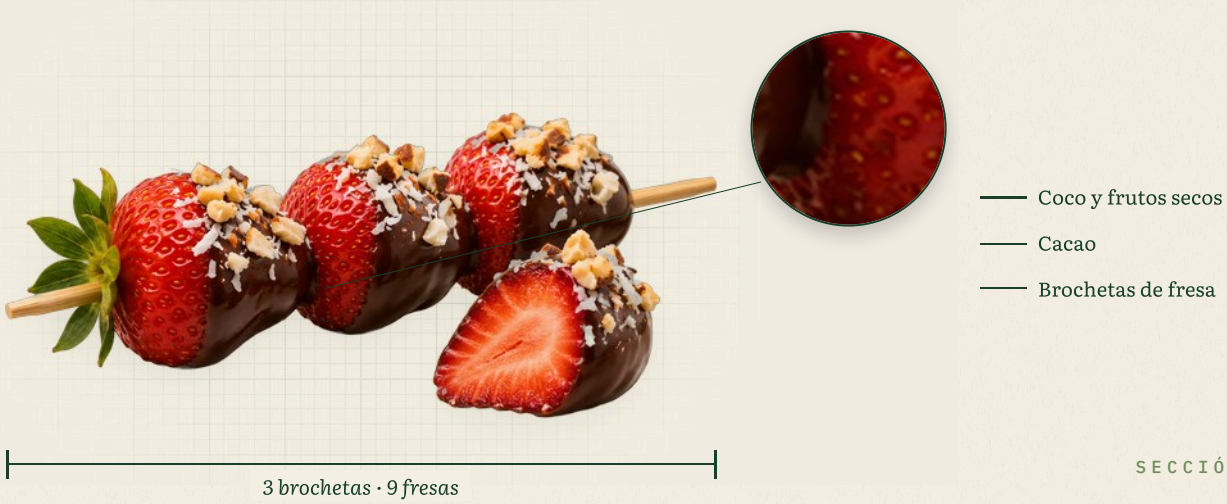
05 Vierte el cacao derretido en los moldes y llévalos a la nevera.


Coco y frutos secos
Fresas con cacao
Brochetas
Plato

Ketobrochetas

INGREDIENTES

Palos de pincho 3 · **Cacao al 80 %** 60 g · **Aceite de coco** 5 ml · **Fresas** 9



PREPARACIÓN

Preparación

01 Pon a calentar una olla con agua.

02 Parte el cacao lo más pequeño que puedas y derrítelo a baño maría a fuego lento.

03 Ensarta 3 fresas en cada palo.

04 Pasa las brochetas por el cacao.

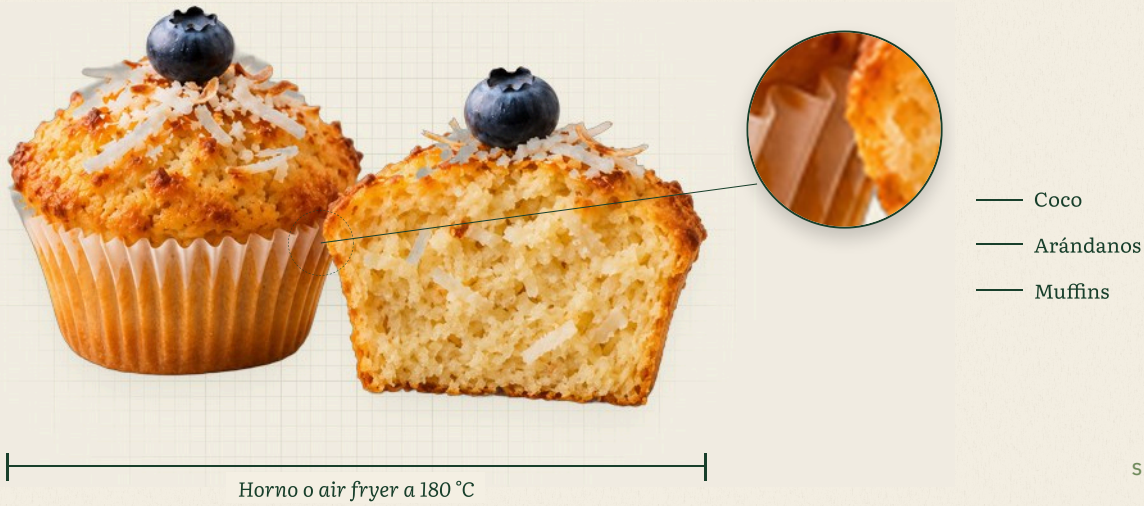
05 Decora con coco deshidratado o frutos secos triturados.


Arándano
Coco deshidratado
Muffin
Plato

Ketomuffin

INGREDIENTES

Harina de almendras 24 g · **Mantequilla** 40 g · **Huevo** 60 g · **Agua** 40 ml · **Coco deshidratado** 50 g (opcional) · **Esencia de vainilla** al gusto



PREPARACIÓN

Preparación

01 En un bol, agrega los ingredientes uno a uno.

02 Mezcla con energía hasta obtener una masa homogénea.

03 Precalienta el horno o la air fryer a 180 °C.

04 Reparte la mezcla en los moldes.

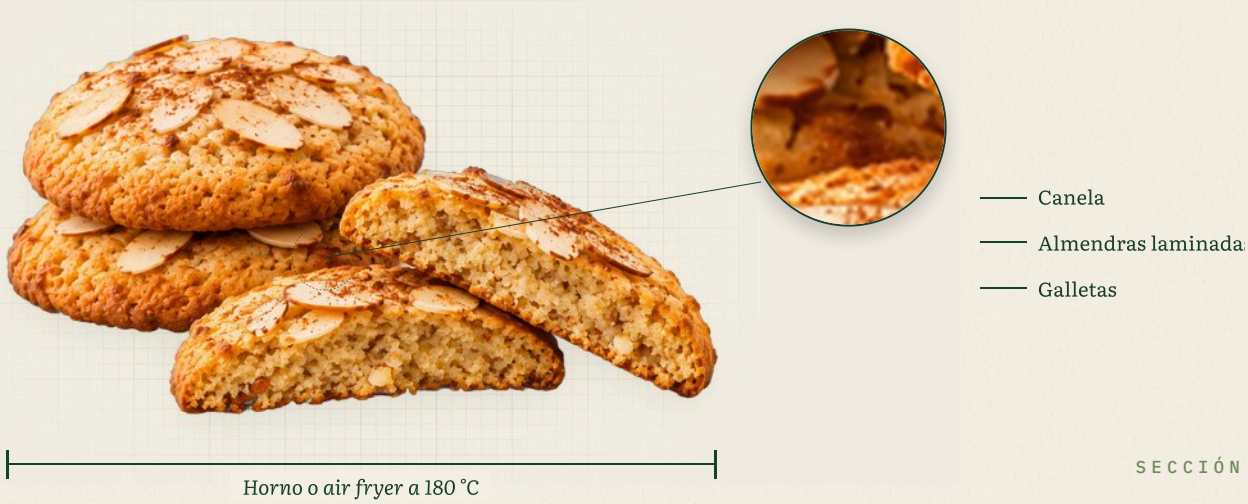
05 Decora cada uno con un arándano y hornea.


Canela
Almendras laminadas
Galletas
Plato

Ketogalletas

INGREDIENTES

Harina de almendras 120 g · **Mantequilla** 3 cda · **Polvo para hornear** 1 cda · **Huevo** 1 · **Esencia de vainilla** 1 cda · **Canela** al gusto



PREPARACIÓN

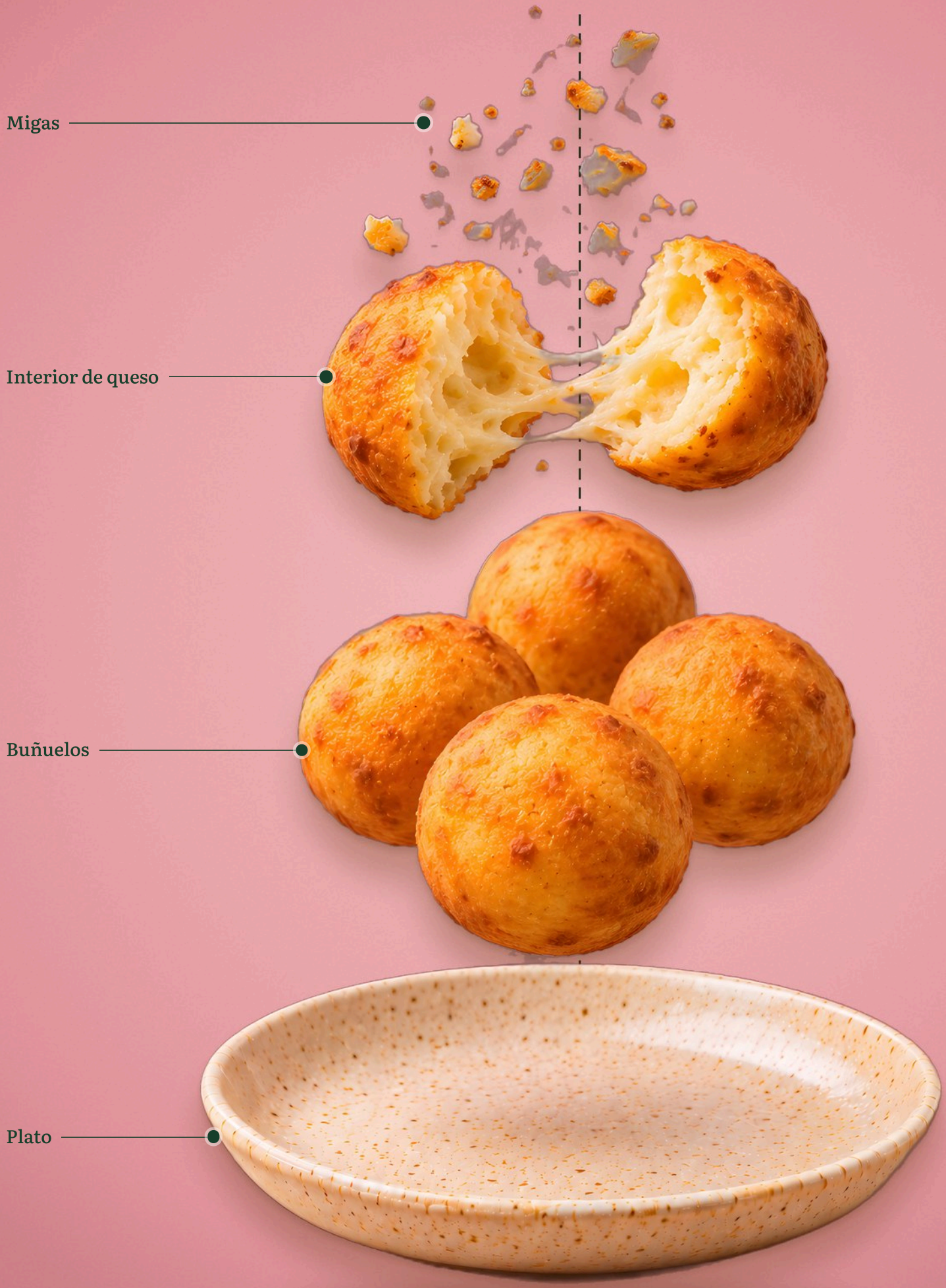
Preparación

01 En un bol, agrega los ingredientes uno a uno.

02 Arma las galletas con la mano.

03 Precalienta el horno o la air fryer a 180 °C.

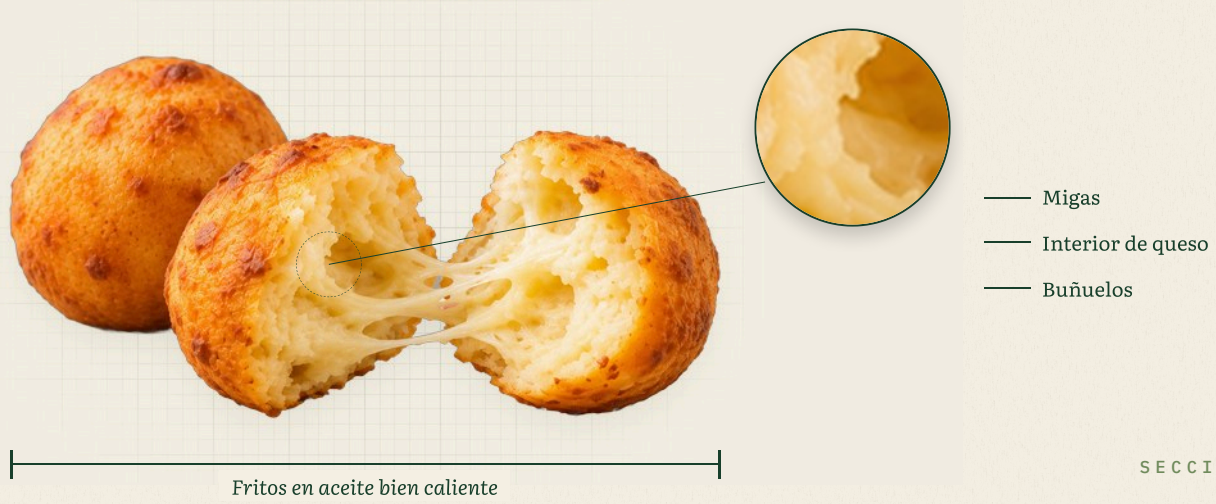
04 Decora con almendras laminadas y hornea.


Migas
Interior de queso
Buñuelos
Plato

Ketobuñuelos

INGREDIENTES

Queso costeño molido 250 g · **Harina de coco** 180 g · **Huevo** 1 · **Crema de leche** 120 g · **Polvo para hornear** 1 cda · **Aceite para freír** el necesario



Fritos en aceite bien caliente

SECCIÓN

PREPARACIÓN

Preparación

01 Mezcla el queso con la harina de coco y el polvo para hornear.

02 Agrega el huevo y la crema de leche.

03 Deja reposar 10 minutos.

04 Da forma a los buñuelos.

05 Fríelos en aceite bien caliente.



05

05

Bebidas

Talleres de octubre y noviembre de 2026

Las aromáticas son plantas de aroma intenso que acompañan cualquier comida sin aportar azúcar.

EN ESTE CAPÍTULO



Agua de limón con chía e infusiones aromáticas 70


Chía
Hierbabuena y albahaca
Limón
Agua de limón con chía

Agua de limón con chía e infusiones aromáticas

INGREDIENTES

Agua de limón con chía

Chía 5 g · **Limón** el zumo de 1 · **Agua** al gusto

Infusión de hierbabuena y albahaca

Hierbabuena al gusto · **Albahaca** al gusto · **Agua caliente** al gusto

Infusión de albahaca y flor de Jamaica

Albahaca al gusto · **Flor de Jamaica** al gusto · **Semillas de chía** al gusto



SECCIÓN

PREPARACIÓN

Preparación

01 Para el agua: mezcla el zumo de limón con el agua y agrega la chía; deja que se hidrate unos minutos antes de servir.

02 Para las infusiones: deja reposar las hojas (y la flor de Jamaica) en agua caliente, cuela y sirve. Endulza solo con stevia si lo deseas.



Para llevar a casa

Keto mensaje

01 Tener una «keto cocina» mejora la adherencia al tratamiento.

02 El uso de recetas es muy útil.

03 Agregar especias ayuda a mejorar el sabor de las comidas.

04 Revisa las etiquetas de los alimentos y sus ingredientes para identificar la cantidad de azúcares y los azúcares ocultos.

Glosario de cocina

Air fryer
Freidora de aire: cocina con aire caliente a alta velocidad y dora con muy poca grasa añadida.

Baño maría
Calentar un recipiente dentro de otro con agua caliente, para fundir sin quemar (por ejemplo, el cacao).

Desaguar
Dejar la cebolla picada en sal y limón unos minutos para suavizar su sabor.

Desmechar
Separar en hebras una carne ya cocida, como la pechuga o la sobrebarriga.

Emulsionar
Batir o licuar hasta integrar líquidos y grasas en una mezcla homogénea y sin grumos.

Fécula de yuca
Almidón de yuca; se usa en poca cantidad para dar elasticidad a masas como la almojábana.

Goma xantana
Espesante en polvo que da cuerpo a mezclas líquidas sin aportar carbohidratos digeribles relevantes.

Harina de almendras
Almendra molida muy fina; reemplaza la harina de trigo en masas, crepes y panes.

Pincelar
Untar una superficie con una capa delgada de grasa usando una brocha.

Saltear
Cocinar a fuego medio-alto, con poca grasa y moviendo con frecuencia.

Sellar
Dorar la superficie de una carne a fuego alto para formar una costra que conserve sus jugos.

Stevia
Endulzante sin calorías ni azúcar, usado en los postres de este recetario.

Equivalencias

Medidas caseras de referencia. Para ajustar el ratio, pesa siempre los ingredientes en gramos.

MEDIDAS

1 cucharada (cda)	15 ml
1 cucharadita (cdta)	5 ml
1 taza	240 ml
½ taza	120 ml
1 cc (centímetro cúbico)	1 ml

HORNO Y AIR FRYER

Ketomuffin y ketogalletas	180 °C
Perlas del mar	220 °C · 15 min
Lomo de cerdo	220 °C · 35 min
Capricho de berenjena	240 °C · 10 min

Temperaturas y tiempos tomados de las recetas. Cada equipo calienta distinto: vigila el dorado.

Universidad Industrial de Santander · Facultad de Salud · Escuela de Nutrición y Dietética

Este recetario se compuso con Fraunces (títulos), Literata (texto) e IBM Plex Mono (rótulos y cifras).

Formato 21 × 28 cm. Diplomado en Terapia Nutricional Cetogénica, Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad Industrial de Santander, 2026.

Diseño editorial, dirección de arte y desarrollo de la edición interactiva
Wiener Hound Studios · wienerhound.com

Cada plato, desarmado en el aire en el orden en que se arma; cada receta, con sus cantidades exactas, su preparación paso a paso y su ratio cetogénico.

Este recetario reúne las preparaciones de los cuatro talleres de cocina del Diplomado en Terapia Nutricional Cetogénica de la Universidad Industrial de Santander: desayunos, almuerzos, comidas, postres y bebidas sin azúcar.

01 Desayunos

02 Almuerzos

03 Comidas

04 Postres

05 Bebidas

Material educativo. La dieta cetogénica terapéutica debe hacerse con acompañamiento del equipo de salud.

Universidad Industrial de Santander

Facultad de Salud

Escuela de Nutrición y Dietética