

RECURSO GRATUITO · 01

Plan de alimentación

4 semanas

Protocolo low carb para reparar el cerebro tras el chemsex

El cerebro en recuperación tiene necesidades específicas. Los picos constantes de glucosa tras el consumo empeoran el craving, la ansiedad y el agotamiento dopaminérgico. Reducir los carbohidratos refinados es una de las intervenciones con base científica más potentes — y más infrautilizadas — en el acompañamiento del chemsex.

Este plan está diseñado para reducir la inflamación, estabilizar la glucemia y apoyar la regeneración de los receptores dopaminérgicos. No es una dieta de pérdida de peso — es una herramienta de recuperación cerebral.

Qué vas a encontrar

01. Por qué funciona low carb en recuperación
02. Principios del protocolo
03. Semana 1 · Adaptación (reducir carbohidratos)
04. Semana 2 · Estabilización (cetosis suave)
05. Semana 3 · Optimización (ayuno intermitente)
06. Semana 4 · Consolidación
07. Lista de la compra
08. 5 recetas de recuperación
09. Qué esperar: síntomas y soluciones
10. Cuándo no seguir este plan

01 - Por qué funciona low carb en recuperación

El chemsex provoca descargas masivas de dopamina que agotan los receptores D2 y causan inflamación neuronal. Cuando paras (o reduces), el cerebro queda en un estado de baja sensibilidad dopaminérgica: anhedonia, ansiedad, falta de motivación, craving. Los carbohidratos refinados empeoran este cuadro porque:

- Los picos de glucosa generan liberaciones pequeñas de dopamina que perpetúan el ciclo de recompensa rápida.
- La inflamación intestinal asociada al exceso de azúcar atraviesa la barrera hematoencefálica y agrava la neuroinflamación.
- Las fluctuaciones de glucemia amplifican la ansiedad y la irritabilidad, aumentando el riesgo de recaída.
- El hígado sobrecargado (tras episodios) gestiona peor la glucosa, generando fatiga crónica.

Dato clave. Un estudio de 2021 publicado en *Frontiers in Psychiatry* mostró que las dietas cetogénicas reducen los síntomas de abstinencia en adicciones con mecanismo dopaminérgico, gracias a la producción de cuerpos cetónicos que el cerebro usa como combustible estable.

02 - Principios del protocolo

Carbohidratos bajo control. Menos de 50g netos al día las primeras 2 semanas. Luego flexibilizamos.

Grasas de calidad como combustible. Aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos, pescado azul, huevos.

Proteína suficiente. De 1,2 a 1,6 g por kg de peso corporal. Prioriza pescado, huevo y legumbres (en las últimas semanas).

Verduras sin límite. Hoja verde, crucíferas, calabacín, berenjena, pepino, tomate. Al menos 500g al día.

Hidratación consciente. Mínimo 2,5 litros de agua al día. Nada de bebidas azucaradas ni edulcorantes artificiales.

Cero ultraprocesados. Sin azúcar añadido, sin harinas refinadas, sin aceites vegetales refinados.

03 - Semana 1 - Adaptación

El objetivo es retirar los carbohidratos refinados y estabilizar la glucemia. No busques cetosis todavía. Este es el momento más duro: el cerebro reclama azúcar. Es normal.

Momento	Opción A	Opción B
Desayuno	Huevos revueltos con aguacate y espinacas salteadas en AOVE	Yogur griego natural entero con nueces, canela y semillas de chía
Media mañana	Un puñado de almendras (20-25 uds)	Queso fresco con pepino
Comida	Ensalada grande + salmón al horno + brócoli al vapor	Pollo a la plancha + calabacín salteado + ensalada de rúcula
Merienda	Aceitunas + 2 lonchas de jamón ibérico	Huevo duro + 4 nueces
Cena	Crema de calabacín con AOVE + tortilla francesa de 2 huevos	Sopa de miso con tofu + espárragos a la plancha

Qué vas a sentir esta semana. Posiblemente dolor de cabeza, irritabilidad, cansancio y antojos intensos. Se llama "keto flu" y dura 3-5 días. Bebe mucha agua, añade una pizca extra de sal a las comidas y descansa.

04 - Semana 2 - Estabilización (cetosis suave)

El cuerpo empieza a usar grasa como combustible principal. La claridad mental aumenta. La ansiedad baja. Mantén el consumo de carbohidratos por debajo de 30g netos.

Momento	Ejemplo
Desayuno	Café solo con cucharada de aceite MCT (o mantequilla) + 2 huevos pasados por agua
Comida	Bowl de rúcula + atún en AOVE + huevo duro + aguacate + aceitunas + anchoas
Cena	Lubina al horno con limón, alcaparras y calabacines + ensalada de hoja verde

Señales de buena adaptación. Menos hambre entre comidas, sueño más profundo, claridad mental por la tarde, reducción del craving a dulce, energía más estable durante el día.

05 - Semana 3 - Optimización (ayuno intermitente)

Introducimos una ventana de ayuno de 14-16 horas (incluye las horas de sueño). Esto favorece la autofagia, la regeneración neuronal y la sensibilidad a la insulina. Solo si la semana 2 fue estable.

Ejemplo de día

- **08:00** – Café solo o agua con limón. Nada más.
- **12:00** – Primera comida: huevos revueltos con aguacate y verduras.
- **16:00** – Snack: un puñado de frutos secos + té verde.
- **20:00** – Cena completa: pescado + verduras + AOVE abundante.
- **22:00** – Cierre de ventana de comida. Solo agua o infusión.

06 - Semana 4 - Consolidación

Flexibilizamos el plan para que sea sostenible. Reintroducimos carbohidratos de calidad (boniato, legumbres, quinoa, fruta) en cantidades moderadas, sobre todo en torno al ejercicio físico si lo haces.

- Mantén el desayuno y el almuerzo low carb siempre.
- Añade 1 ración (80-100g cocido) de carbohidrato complejo en la cena 3-4 días a la semana.
- Permítete 1 fruta al día, preferiblemente roja o ácida (frutos rojos, kiwi, manzana verde).
- Los ultraprocesados siguen fuera. El azúcar añadido sigue fuera.
- Alcohol: idealmente cero las primeras 4 semanas. Luego, consciente y ocasional.

07 - Lista de la compra

Proteínas	Grasas	Verduras	Extras
Huevos camperos	AOVE	Espinacas	Limonas
Salmón fresco	Aguacate	Rúcula	Aceitunas
Atún en AOVE	Aceite de coco	Brócoli	Alcaparras
Sardinas	Mantequilla ghee	Coliflor	Especias
Pollo ecológico	Almendras	Calabacín	Sal marina
Tofu	Nueces	Berenjena	Vinagre de sidra
Jamón ibérico	Semillas de chía	Pepino	Cacao 85%
Anchoas	Coco rallado	Rábanos	Infusiones
		Tomate	
		Ajo y cebolla	

08 - 5 recetas de recuperación

Huevos a la florentina anti-inflamatorios

15 min · 1 ración

Ingredientes. 2 huevos · 100g espinacas · 1/2 aguacate · 2 cdas AOVE · cúrcuma · pimienta negra · sal

Preparación. Saltea las espinacas en AOVE con cúrcuma y pimienta negra (la piperina multiplica la absorción de la cúrcuma). Haz los huevos pochés o a la plancha. Sirve sobre las espinacas con el aguacate en lonchas.

Bowl de salmón y brócoli

25 min · 1 ración

Ingredientes. 150g salmón · 200g brócoli · 1 aguacate · semillas de sésamo · salsa de soja tamari · jengibre fresco · AOVE

Preparación. Cuece el brócoli al vapor 5 min (debe quedar crujiente). Marca el salmón en sartén 3 min por lado con jengibre rallado. Monta el bowl con el aguacate en lonchas, tamari y sésamo.

Crema de coliflor con ghee

30 min · 3 raciones

Ingredientes. 1 coliflor · 1 puerro · 500ml caldo de huesos · 2 cdas ghee · nuez moscada · sal

Preparación. Pocha el puerro en ghee. Añade la coliflor troceada y el caldo. Cuece 15 min. Tritura hasta textura sedosa. Termina con nuez moscada y un chorrito de AOVE en crudo.

Sardinas mediterráneas

20 min · 1 ración

Ingredientes. 4 sardinas limpias · 2 tomates · alcaparras · aceitunas negras · ajo · orégano · AOVE

Preparación. Dispón las sardinas en una bandeja con los tomates en rodajas, las alcaparras, aceitunas y ajo picado. Riega con AOVE y hornea a 200°C 12-15 min. Termina con orégano fresco.

Infusión reparadora de la noche

5 min · 1 taza

Ingredientes. Manzanilla · una pizca de magnesio en polvo (citrato) · cáscara de limón · una gota de miel cruda (opcional)

Preparación. Infusiona la manzanilla 5 min con la cáscara de limón. Añade el magnesio una vez templada. Tómala 1 hora antes de dormir. Ayuda al sueño profundo y a la reparación neuronal nocturna.

09 - Qué esperar: síntomas y soluciones

Síntoma	Cuándo aparece	Solución
Dolor de cabeza	Días 2-4	Más agua y una pizca extra de sal marina
Irritabilidad	Días 3-5	Magnesio por la noche, respiración diafragmática
Antojos fuertes	Días 1-7	Grasa saludable al momento (aguacate, aceitunas)
Insomnio	Días 1-10	Cenar 3h antes de dormir, magnesio, manzanilla
Estreñimiento	Semana 1-2	Semillas de chía + más verdura + agua
Cansancio físico	Días 3-7	Caldo de huesos, pausa en el gimnasio unos días
Claridad mental	A partir del día 7-10	Lo estás haciendo bien. Mantén.

10 - Cuándo no seguir este plan

Consulta siempre a un profesional antes de empezar. No es recomendable seguir este plan si tienes: diabetes tipo 1, enfermedad renal crónica, historial de trastornos de la conducta alimentaria, embarazo o lactancia, o si estás tomando medicación que requiera ajuste con cambios dietéticos (incluye antidepresivos y antipsicóticos).

Este plan es un punto de partida. El trabajo real se hace en sesión, adaptando cada detalle a tu historia, tu cuerpo y tu ritmo.

¿Quieres llevar esto más lejos? Reserva una sesión de diagnóstico gratuita en yourchemsexcoach.com o escríbeme a Instagram [@yourchemsexcoach](https://www.instagram.com/yourchemsexcoach).