

Introducción y preparación para **Dieta Cetogénica** en niños

LAS VACACIONES
no eran posibles antes
de la dieta

EVA
en dieta cetogénica
desde hace 6 años

ME ENCANTA
el colegio y vivo
la vida al máximo

HE DEJADO
de tomar los
medicamentos
antiepilépticos

HE APRENDIDO
a nadar y a montar
en triciclo

0
ingresos
en hospital





La información contenida en este folleto ha sido verificada y aprobada por la Junta Médica de Matthew's Friends y era correcta en el momento de su escritura.

Introducción

La dieta cetogénica es mucho más de lo que nos pueda sugerir el título – NO solamente es la dieta popular que conocemos que está de moda. Es una dieta para epilepsia refractaria probada científicamente basada en una dieta que es alta en grasas, adecuada en proteínas y baja en carbohidratos. DEBE ser administrada por un dietista experto en dieta cetogénica cualificado en colaboración de un neurólogo/médico especialista en epilepsia. Está clínicamente demostrado que es muy eficaz en el tratamiento de epilepsias difíciles de controlar, así como trastornos metabólicos como la deficiencia de GLUT1 y, actualmente, se están realizando investigaciones que estudian la dieta cetogénica para el manejo de una amplia variedad de enfermedades neurológicas a largo plazo y cáncer.

Historia

La dieta fue desarrollada por primera vez en los EEUU en la década de 1920 y fue usada en niños y adultos. Con la llegada de nuevos medicamentos antiepilépticos en la década de 1930 y 1970, el interés de ésta se desvaneció. Sin embargo, en la década de 1990 se produjo un resurgimiento del interés por la dieta en niños. Previamente, en 1970, ya se había introducido la dieta MCT (triglicéridos de cadena media). A principios del siglo XXI se produjo el desarrollo de variantes alternativas modificadas más relajadas de las dietas cetogénicas tradicionales, como se explicará más adelante en este folleto.

ESTÁ CLÍNICAMENTE PROBADO QUE LA DIETA CETOGENICA ES MUY EFICAZ EN EL MANEJO DE EPILEPSIAS DIFÍCILES DE CONTROLAR, ASÍ COMO EN TRASTORNOS METABÓLICOS COMO LA DEFICIENCIA DE GLUT1. ACTUALMENTE SE ESTÁN REALIZANDO INVESTIGACIONES QUE ANALIZAN LA DIETA COMO ALTERNATIVA PARA UNA VARIEDAD DE ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS Y CÁNCER.



Tipos de dietas cetogénicas

Todos los tipos de dieta cetogénica se basan en alimentos frescos habituales: carnes, pescados, huevos, nueces, semillas, quesos, aceites vegetales, mantequilla, crema, verduras y frutas.

- **Dieta Cetogénica Clásica:** en la que las cantidades de carbohidratos, grasas y proteínas se miden y distribuyen cuidadosamente para mantener un equilibrio similar (proporción cetogénica) en las comidas y snacks.
- **Dieta Cetogénica MCT:** en la que se miden las cantidades de carbohidratos, grasas y proteínas y se añade aceite o emulsión MCT en cada comida/snack. Esto mejora la cetosis y permite una restricción de carbohidratos más laxa.
- **Dieta Modificada de Atkins:** originalmente desarrollada en los EEUU y denominada como Dieta Atkins modificada, es cuidadosa en los alimentos proteicos y requiere la medición de los alimentos con carbohidratos y porciones adecuadas de grasas en las comidas.
- **Dieta de bajo índice glucémico:** muy similar al enfoque que hace la terapia cetogénica modificada, en términos de medir los carbohidratos y fomentando la ingesta de grasas, pero restringe las fuentes de carbohidratos a aquellas con un índice glucémico igual o inferior a 50.

Los distintos tipos de dietas cetogénicas se pueden administrar como una dieta oral normal, a través de un biberón o alimentación por sonda, habiendo fórmulas específicas disponibles en formato listo para tomar y con diferentes ratios cetogénicos.

Cómo funciona la dieta

Hay mucha investigación en esta área. La dieta parece “imitar el ayuno” mediante el uso de grasas como fuente de combustible alternativa para el cuerpo, produciendo cetonas. Estas cetonas y los cambios bioquímicos asociados en el cerebro pueden tener un efecto anticonvulsivo.

El “Santo Grial” de la dieta cetogénica es que el paciente inicie la dieta, se libere de las convulsiones, reduzca/elimine los fármacos antiepilépticos que toma, deje la dieta después de un periodo de 2 años y se mantenga libre de convulsiones. Esto SUCEDE para algunos, pero también hay otros grados de éxito en la dieta:

- Reducción en número e intensidad las convulsiones.
- Reducción de fármacos y sus efectos secundarios posteriores.
- Mayor estado de alerta.
- Mejora de los problemas de conducta.
- Mejora de la capacidad de aprendizaje.
- ¡CALIDAD DE VIDA!



Temores y conceptos erróneos

Los argumentos en contra del uso de la dieta cetogénica suelen consistir en lo siguiente:

“La dieta es difícil”

Depende de lo que quieras decir con difícil. Difícil es ver a tu hijo convulsionando. Es difícil sentir que has “perdido” al niño que tuviste por culpa de las convulsiones. En comparación con esto, pasar tiempo en la cocina, participando así activamente en el cuidado de tu hijo puede ser extremadamente gratificante. No queremos subestimar el esfuerzo que se debe realizar para calcular o administrar la dieta. Inicialmente podrás llegar a sentir que nunca sales de la cocina y esto puede ser desalentador. Con esto, solamente queremos poner este esfuerzo en contexto.

“Es desagradable”

TODAS las formas de estas dietas son altas en grasas, ajustadas en proteínas y bajas en carbohidratos. Esto fue cierto en las primeras versiones de estas dietas, en las que se administraban tazas de aceite y cucharadas de mantequilla...Pero ya no es el caso. En la medida de lo posible, trabajamos a partir de comidas que habitualmente se hacen en casa, aunque, en algunos casos, tenemos que cambiar algunos de los ingredientes para así hacer la comida más cetogénica. Hay muchas recetas cetogénicas disponibles en la actualidad, teniendo una gran variedad para descargar en la web de Matthew's Friends. Tu dietista también te será de gran ayuda en la planificación de las comidas y recetas.

“No funcionará en todos”

Lamentablemente, eso es cierto. La dieta cetogénica no le funciona a todo el mundo, pero tiene una buena tasa de éxito en las epilepsias resistentes a medicamentos, tan buena manera como cualquiera de los nuevos medicamentos antiepilépticos que actualmente estén en el mercado. Recuerda, los medicamentos no funcionan para todo el mundo, la estimulación del nervio vago tampoco y la cirugía no siempre es una opción para el paciente. Si los dos medicamentos administrados no controlan la epilepsia, la probabilidad de que un tercer medicamento funcione se reduce, aproximadamente, al 12%; y en el caso de un cuarto a aproximadamente el 5%. Por lo general, en 3 meses podremos saber si una dieta cetogénica va a ser útil o no.

“Los efectos positivos pueden ser no duraderos”

Te podrán haber dicho que rara vez los efectos duren más de 12 meses, pero mucha gente también te podrá decir que normalmente este no es el caso y, si las cosas van cuesta abajo, es entonces cuando la dieta pueda necesitar un reajuste y tu dietista te ofrezca asesoramiento a medida que avanza. Las convulsiones irruptivas pueden ser tratadas cambiando la ratio, las calorías, el horario/tamaño de las comidas/tentempiés, el formato de dieta, así como la disminución de dosis y número de fármacos.

Ten en cuenta:

- Cualquier tipo de dieta cetogénica sólo debe llevarse a cabo bajo estricta supervisión médica por un equipo experimentado.
- Ya que el desarrollo de estas dietas se actualiza continuamente y se lleva a cabo nueva información e investigación, te invitamos a visitar nuestro sitio web o a ponerte en contacto con nuestra oficina para recibir información adicional y más detallada sobre este tipo de dietas.

Preparando a tu familia y a tu hijo para la dieta cetogénica



Un cambio considerable en los hábitos alimenticios de tu hijo...

La dieta cetogénica generalmente implica un cambio bastante significativo en las opciones alimentarias y en el aspecto de las comidas de tu hijo. Para facilitar este proceso, convendría hablar con su dietista sobre una posible preparación en las 4-6 semanas antes de empezar de pleno. De esta manera, tienes la oportunidad de probar nuevas ideas y familiarizarte con los principios básicos y los tipos de alimento en los que necesitas centrarte. Esto puede facilitar que el cambio a la dieta cetogénica sea mucho más fácil de afrontar. Obviamente, habrá algunos casos en los que esto no será posible ya que es posible que tu hijo necesite iniciarse en dieta cetogénica rápidamente o como emergencia. Aunque sea posible que tengas que empezar con algunas limitaciones en las recetas y las opciones alimentarias, no pasará mucho tiempo antes de que puedas ampliar la gama de comidas a utilizar. Tu dietista estará contigo para guiarte.

Cocinar comidas desde cero:

Las comidas cetogénicas, generalmente, necesitan ser hechas a partir de ingredientes frescos y básicos, por lo que es esencial tu disposición para planificar el menú y preparar comidas básicas. Esto también significa planificar las comidas con antelación y llevar contigo comidas y tentempiés adecuados para tu hijo, así como los almuerzos a llevar a la escuela. Además, hay muchas recetas disponibles que pueden ser cocinadas en grandes cantidades, de manera que no estarás atado a la cocina, aunque así te sientas durante los primeros días.

Comer fuera se vuelve más fácil a medida que aprendas más sobre la preparación de comidas cetogénicas. Sin embargo, vivimos en una cultura alimentaria en la que dominan los carbohidratos y la disponibilidad de comidas y tentempiés aptos para dietas cetogénicas es limitada. Matthew's Friends ha creado una guía práctica para comer fuera que también te puede resultar de utilidad.

Mantenimiento cuidadoso de registros:

Es muy importante enfatizar el valor de esto. Necesitas mantener registros diarios de:

- Convulsiones y síntomas asociados
- Pruebas caseras de cetona y glucosa en sangre o cetona en orina
- Dieta y cualquier cambio que realices

Tendrás que enviar por correo electrónico o postal un resumen de esta información al equipo médico de tu hijo y por lo general se te proporcionará un formulario de monitoreo semanal a completar.

Durante las etapas iniciales del tratamiento, la dieta puede necesitar de forma más frecuente ajustes para lograr un efecto óptimo y mantener registros diarios precisos, esenciales para este proceso.

¡Apoyo positivo de la familia y amigos para tu hijo y para ti!

Un cambio radical en los hábitos alimenticios de tu hijo puede ser difícil bajo cualquier circunstancia, pero la dieta cetogénica es mucho más que esto. Tú te haces responsable de administrar la dieta a tu hijo, monitorizar el efecto y hacerlo funcionar. Esto puede ser mucha responsabilidad y preocupación en igual medida. Puede haber días en los que necesites ayuda con la compra y la cocina, por lo que lo ideal es que haya al menos otra persona que entienda los principios de la dieta de tu hijo y trabaje junto a ti y te apoye. El apoyo práctico y moral de quienes te rodean es MUY importante y marca una gran diferencia. De la misma manera, el apoyo a tu hijo también es enormemente importante ya que este podría tratar de oponerse a la dieta o de cambiar de opinión sobre seguir haciéndola, lo que puede ser muy estresante. Posiblemente tu hijo no entenderá del todo por qué ya no puede tener el mismo pastel de chocolate que los demás o no puede comer los tentempiés que hay en la nevera.

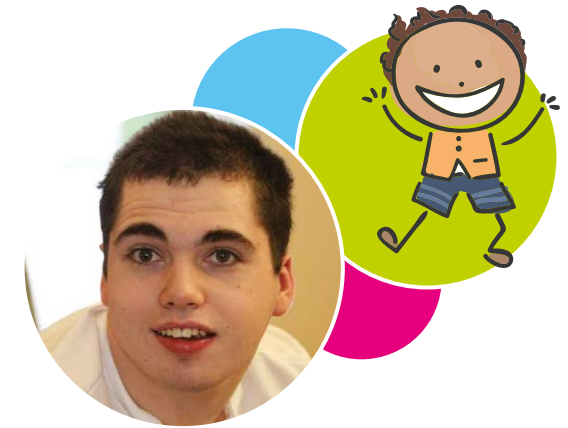


Algunas cosas importantes para pensar en ti y tu hijo

Comprométete junto a tu familia y tu hijo durante al menos 3 meses a la dieta cetogénica

No estamos hablando de un largo periodo de tiempo y esto es necesario para iniciar la dieta y para que tu dietista te ajuste al nivel en el que serás capaz de ver si la dieta cetogénica es beneficiosa o no para tu hijo.

Para algunos este proceso puede requerir más tiempo y el beneficio puede no ser apreciado hasta que algunos de los medicamentos hayan sido retirados. Cada niño es un mundo y tu equipo médico y cetogénico controlará la dieta y los cambios CONTIGO. Si se ves algún beneficio a los 3 meses seguirá haciendo la dieta y el neurólogo, generalmente, valorará empezar con la retirada de alguno de los medicamentos. En algunos niños es posible la retirada de todos los medicamentos y en otros la dieta ha de ser combinada con algunos medicamentos. Bajo ninguna circunstancia debe dejar ningún medicamento sin antes consultar al neurólogo. Si, lamentablemente, tras 3 meses, las cosas no han ido bien y no ha habido ningún efecto positivo con la dieta, al menos podrás estar seguro de que diste lo mejor de ti e hiciste todo de forma correcta. Tenemos que tomar decisiones lo suficientemente difíciles en cualquier caso sin castigarnos con “si solo hubiera hecho esto” o “realmente no lo hice correctamente y, si lo hubiera hecho, ¿Habría funcionado la dieta?” Si sabes que tuviste un compromiso del 100% con la dieta y lamentablemente no funcionó, puedes seguir y probar un tratamiento distinto.



¿Qué se considera fracaso/éxito siguiendo la dieta?

Esta es una pregunta importante a hacerse... Para algunas familias, el control completo de las convulsiones, deshacerse de los medicamentos y reincorporarse de forma inmediata a la escuela o universidad es sinónimo de éxito, todo lo que sea menos que eso será fracaso. Otras familias, solamente quieren que sus hijos dejen de tomar medicación (o al menos reducir las dosificaciones) o quieren que sus hijos se encuentren mejor y tengan más calidad de vida. Una reducción del 50% en las convulsiones, en un niño que está teniendo cientos a la semana puede ser un gran cambio. ¿Es un éxito o un fracaso? Todo depende de cuáles sean tus expectativas para la dieta cetogénica.

Has de ser MUY honesto contigo mismo en cuanto a cuáles sean tus expectativas. En el fondo, no nos cabe duda de que todos deseamos un control completo de las convulsiones, sin medicamentos y de un final a esta pesadilla y, para algunos, este deseo se hará realidad. Para aquellos que tienen hijos con muchas dificultades para controlar la epilepsia o tienen algún tipo de síndrome epiléptico catastrófico que han tenido que pasar por años medicándose, convulsiones y visitas al hospital, puede ser prudente reducir sus expectativas en un principio. Trata de no predisponerte a la decepción y mantén la mente abierta.

No te animamos a ser pesimista, pero si a que seas realista y tratamos de centrarte en TODOS los beneficios posibles de la dieta. Recuerda que la dieta no es necesaria para siempre (dependiendo del síndrome/condición que se está tratando). En los casos de epilepsia más complejos nos fijamos en que la dieta es la correcta durante unos 2 años y será ajustada y cambiada durante ese tiempo. Sin duda el efecto es más rápido del que crees y el tiempo y esfuerzo que pones en tu gestión será lo que hará la dieta más exitosa.

Si deseas leer historias inspiradoras, visita nuestra web para ver las “keto historias” y así leer cómo otros manejaron su dieta cetogénica.

¿Cómo va a reaccionar la escuela de tu hijo?

¿Van a ser solidarios?

La comunicación es la clave para realizar este trabajo con la escuela de tu hijo y ellos deben ser de apoyo para que puedas estar tranquilo mientras él esté en la escuela. Asegúrate de que tengan toda la información necesaria y tienen muy claro que esta dieta debe ser tratada con tanto respeto e importancia como un niño que necesita tomar medicamentos. Su comida es su medicación.

Dudas que pueden aparecer en algunas escuelas:

1. Política “no nueces”:

Hay muchas recetas cetogénicas que usan harinas de nuez en lugar de harinas de trigo en el momento de hacer productos horneados, así que debes averiguar cuál es la política en la escuela de tu hijo. Dialoga con ellos si hay alguna manera de que esto sea resuelto o gestionado para que ningún niño se ponga en riesgo por ser alérgico a las nueces, pero también tu hijo sea capaz de disfrutar de su comida y no tenga que dejar de tomar aquellos alimentos que hacen que su dieta sea más fácil.

Hay muchas recetas sin nueces disponibles, así que por favor comenta esto con tu dietista y también consulta las recetas en la web de Matthew’s Friends.

2. Política de “no recalentamiento”:

Algunas escuelas no permiten que las comidas de casa se recalienten a la hora del almuerzo, por lo que esto puede significar que tendrás que planificar desayunos fríos para que tu hijo se los pueda llevar cada mañana desde casa.

Algunas familias usan recipientes en los que se puede calentar el almuerzo, pero estos no son lo más indicado en nuestra opinión. Te recomendamos que, antes de nada, discutas esto con tu dietista.

3. Supervisión adecuada de los alimentos:

El personal de la escuela y los monitores de comedor han de ser conscientes de que tu hijo no debe comer la comida de nadie más y ningún otro niño puede comer la comida de tu hijo. Es posible que se requiera de supervisión extra en las horas de almuerzo para asegurarse que esto no pasa. A pesar de que la mayoría de las escuelas intentan tener una “política de alimentación saludable”, hay ocasiones en las que por la celebración de fiestas u ocasiones especiales se da la disponibilidad de una amplia variedad de alimentos a los niños. La escuela necesita comunicarte estos eventos con la máxima antelación posible para que puedas organizar una versión cetogénica para tu hijo. Esto le ayudará a sentirse integrado con el resto de la clase.



Centro de día

Si tu hijo va a un centro de día, puedes encontrarte con las mismas preocupaciones y dificultades que con la escuela. Una vez más la comunicación es la clave para asegurarte de que no sólo se divierta y cumpla la dieta, sino para que puedas tener tranquilidad y también disfrutar de tu tiempo libre.

“Matthew estuvo a dieta durante casi 6 años y sí, ciertamente hubo días en los que pude haber tirado las básculas por la ventana, pero mirando hacia atrás ahora no lo habría cambiado y, sí, todo valió la pena. Por alguna razón, los lunes por la noche se convertían en mis noches de cocinar en masa y me ponía mi televisor pequeño en la cocina o escuchaba un audiolibro mientras hacía quiches, muffins y galletas y antes de darme cuenta tenía el congelador lleno y pasarían otras dos semanas antes que tuviera que volver a ponerme a cocinar en grandes cantidades. A veces el pensar que tenía que hacerlo era peor que hacerlo”

Emma Williams MBE, madre de Matthew



Emma Williams con Matthew y su hermana, Alice.

Cambios en los alimentos

Un resumen de los cambios alimentarios clave involucrados

La prescripción dietética de tu hijo es diseñada en base a sus requerimientos nutricionales, en función de sus requisitos de crecimiento, nivel de actividad, dieta normal y cualquier deficiencia nutricional que pueda haber surgido de su detección basal. Las comidas y snacks se basan en una combinación simple de alimentos ricos en una amplia gama de nutrientes. Te animamos a escoger tanta variedad de alimentos como sea posible.

Alimentos que contienen carbohidratos: una reducción significativa

El control de los carbohidratos es fundamental para el buen control de la cetosis y serás guiado sobre qué cantidad debes incluir en las comidas y como distribuirlos durante todo el día gracias al dietista de tu hijo. Te recomendamos escoger alimentos que contengan carbohidratos que liberen su energía de forma lenta, como son las verduras sin almidón, bayas, productos lácteos, nueces y semillas para así proporcionar las cantidades prescritas. Estos alimentos, además, son mucho más bajos en carbohidratos que las fuentes tradicionales como el pan, arroz, pasta y patatas. De esta manera obtendrás una porción más grande para sus requerimientos en carbohidratos. En las dietas cetogénicas, cada vez que se come cualquier carbohidrato, siempre ha de ir acompañado junto algo de grasa.

Grasas y aceites: un cambio significativo respecto a lo "normal"

Las grasas son el principal motor para la producción de cetonas y se convierten en el combustible principal de tu hijo: siendo necesaria su inclusión en cada comida o tentempié. Ejemplos de fuentes de grasas buenas son los aceites, mantequillas, crema doble, mayonesa, aguacates, nueces y la crema de queso. Algunos alimentos que contienen proteínas como carnes, pescados grasos y queso también aportarán contenido en grasa a las comidas, pero no en cantidades adecuadas, por lo que será necesario añadir grasas puras adicionales en cada comida.

La prescripción dietética de tu hijo te orientará sobre cuánto y cuándo debes usar las grasas. Las cantidades dependerán del peso corporal, requisitos de crecimiento de tu hijo, niveles de actividad día a día y de si hay alguna necesidad de mantenimiento, reducción o aumento de peso.

Alimentos ricos en proteínas

Dependiendo de la variante de dieta cetogénica que esté siguiendo tu hijo, se te aconsejará sobre la cantidad a incluir en cada comida. En los distintos tipos de dietas cetogénicas modificadas los alimentos ricos en proteínas no suelen ser medidos, pero las porciones grandes pueden administrar mucha más cantidad de proteína de la que el cuerpo necesita. Este exceso se quema para así proporcionar energía, lo que reduce la necesidad de que el cuerpo quemara grasa, deteriorando así la producción de cetonas. De nuevo, el dietista te proporcionará orientación sobre la cantidad a administrar.

Suplementos vitamínicos, minerales y micronutrientes

Los suplementos de vitaminas, minerales y oligoelementos son generalmente recomendados junto la dieta cetogénica y hay algunas versiones cetogénicas disponibles con receta médica que tu hijo va a necesitar para tomar junto su dieta. El dietista te aconsejará sobre el ajuste a realizar para tener estos disponibles con receta médica.

¿Hay efectos secundarios a la dieta cetogénica?

Durante el inicio

Durante el inicio, a medida que se intensifica la dieta cetogénica de tu hijo, su metabolismo tarda unos días en ajustarse y esto puede conducir al cansancio, irritabilidad, dolor de cabeza leve o náuseas leves. Esto es normal y debe desaparecer tras al cabo de unos días. Presta atención adicional a durante el inicio de la dieta y, en el caso que estés preocupado por algo, comunícate con tu dietista. Te recomendamos que te tomes con CALMA la semana introductoria a la dieta cetogénica. Concéntrate en aprender sobre la dieta y en familiarizarte con lo que tienes que hacer. También deberás dedicar tiempo a pensar en los nuevos alimentos y comidas para tu hijo y en cómo tratar de encajarlo con las comidas familiares.

Cambios en la digestión de su hijo

La dieta cetogénica puede alterar los procesos digestivos de tu hijo y la disponibilidad de alimentos y combustible para los millones de bacterias que viven en el intestino. El efecto secundario más común asociado a esto es el estreñimiento. Esto puede ser gestionado fácilmente administrando líquidos de forma adecuada y mejorando la ingesta de fibra, escogiendo mayores porciones de verduras bajas en carbohidratos y tal vez incluyendo semillas de lino molido o cáscara de psyllium en algunas de sus recetas. En ocasiones, el médico tendrá que recetarle algún laxante como el Movicol, que puede ser útil como regulador en las primeras etapas, mientras su sistema se está ajustando.

¿Pérdida o aumento de peso?

Durante la dieta cetogénica es posible perder, mantener o incluso aumentar de peso. El aumento de peso no planificado no es común, pero puede darse si la ingesta de grasa y proteína es excesiva, significando esto que la ingesta de combustible de su hijo es mayor que sus necesidades. Cuando esté aumentando de peso de forma innecesaria, la producción de cetonas no será tan eficaz... Lo que conducirá a unos niveles más bajos.

La pérdida de peso no planificada se dará en el caso que tu hijo no esté comiendo la cantidad de grasas que requiere. Una vez que el cuerpo se acostumbre a quemar grasa, quemará las grasas que ingiera y, si no come suficiente grasa, entonces las reservas lipídicas del cuerpo se movilizarán y quemarán. Esto conducirá a la pérdida de peso, cansancio y la producción de cetona puede ser deteriorada o exagerada en función de su respuesta individual. Su prescripción será adecuada a satisfacer sus necesidades y, por lo general, se pide que le pesen de forma diaria (a la misma hora del día) y envíes esta información a tu dietista. Este ajustará la dieta para cumplir con los requisitos exactos de tu hijo.



Primeros pasos hacia la dieta cetogénica

Antes de dar los primeros pasos hacia la dieta cetogénica, vale la pena mirar el apartado de “Comer para mejorar la salud y el bienestar” en nuestra web para ver si se pueden dar algunos ajustes fáciles pero positivos en las comidas que podrás tratar de aplicar no solamente por tu hijo, sino por toda la familia mientras esperas su derivación a un centro dietético cetogénico.

A medida que se acerca a la fecha de inicio a la dieta cetogénica, puedes considerar de probar lo siguiente:

- Dejar los pasteles, dulces y chocolates y cambiar estos tentempiés por otros proteicos como jamón en rodajas, cubos de queso, trozos de pollo...
- Cambiar las bebidas con elevado contenido en azúcar por otras sin azúcar (fíjate en la etiqueta, en si contienen trazas de carbohidratos o que el contenido sea inferior a 0,6g/100ml).
- Gelatinas sin azúcar: pruébalas y pon por encima un poco de crema doble como si fuese una gelatina de leche para así usarlas como pudín.
- Cambia el azúcar por edulcorantes sin calorías (aquellos recomendados por tu dietista).
- Prueba diferentes verduras y experimenta. Utiliza apio (raíz de apio) ya que lo puedes usar de la misma forma que las patatas y es extremadamente sabroso.
- Desayunar bacon con huevos o una tortilla en lugar de cereales.
- Pon mantequilla en las verduras o carnes que tome tu hijo.
- Haz salsas cremosas para las cenas, como pueden ser las elaboradas con crema doble, champiñones y mantequilla.

Durante esta etapa, no peses o midas las porciones... Simplemente prueba algunas de estas sugerencias que le ayudarán y facilitarán en su preparación a la dieta cetogénica.

Si no tienes la posibilidad de realizar este periodo de prueba, esto le hará la vida más fácil. De esta forma, el dietista podrá saber cuáles son los alimentos que a tu hijo le han gustado durante este periodo y así incorporarlos en su dieta cetogénica. Gracias a esto, podrá darse cuenta de como es capaz de comer alimentos que le gusten mientras que esté en dieta cetogénica.

Deberás ir pesando los alimentos en cada comida y, con la práctica, te irá resultando cada vez más fácil. También tendrás que ser organizado y a medida que tu confianza crezca también lo harán tus habilidades organizativas.

RECUERDA: NO TIENES QUE SER UN CHEF PARA QUE LA DIETA SEA SABROSA, AGRADABLE Y FÁCIL DE ELABORAR. Pero te llevará un tiempo el sentirse a gusto con las cosas. Simplifica todo desde el inicio y, a medida que tu confianza crezca, también lo harán tus menús.

Equipo recomendado:

Esenciales:

Básculas electrónicas

Asegúrate de que puedan pesar la cantidad mínima de 1 gramo.

Si decides continuar con la dieta después de 3 meses, podría valer la pena invertir en un conjunto que llegue a pesar 0,1 gramos (para así ser más preciso). Puede ser que en un modelo estándar pesar cantidades pequeñas pueda ser difícil (aunque no imposible). No es un gran problema, pero a medida que avances y tu confianza crezca es posible que desees incorporar alimentos de los que únicamente necesites 1,5g (por ejemplo, semillas de sésamo) y es entonces cuando la precisión se vuelve más importante.

También, ten en cuenta que el peso máximo al que llega tu báscula ya que es posible que desees pesar los ingredientes en la misma sartén que vas a utilizar para cocinarlos. Te aconsejamos que adquieras una que pueda manejar esto.



Nota: para que las básculas pesen con precisión deben estar en una superficie completamente nivelada y lejos de televisores, radios, teléfonos, móviles, etc... Así como también es buena idea rociarlas con un spray antiestático de vez en cuando. Si decides hacerte con un conjunto de básculas de mejor calidad que el de inicio básico, considera la posibilidad de hacerte con uno con un adaptador de red en lugar de depender de las baterías.

Usa las básculas antes de empezar la dieta y familiarízate con ellas. Siempre es buena idea sentirse cómodo con tu equipo previamente a usarlo. La primera vez que los uses (o cambies la batería), apágales y enciéndelos unas cuantas veces previamente, ya que es posible que se de la situación de que, si dejas algo encima de estos por un tiempo, el peso parece aumentar.

Pilas de repuesto para tus básculas:

Asegúrate SIEMPRE de tener un juego de pilas de repuesto en casa o incluso 2, e inmediatamente salir y comprar uno de repuesto cuando hayas utilizado uno de ellos. No te creas la señal de "batería baja", realmente significa "batería desaparecida". ¡Te entrará MIEDO en el caso que estés en proceso de pesar una comida!

Tuppers y bolsas de congelación:

Puedes aumentar la cantidad a cocinar por lotes y congelarlas para así poder usarlas en una fecha posterior. Compra tupperts o, de lo contrario, ocuparán una gran cantidad de espacio innecesario en tu congelador. Las bolsas de congelación son muy útiles cuando se quieren pesar porciones específicas de un ingrediente como la carne o el pescado.

Espátulas de plástico:

Tener un par de éstas siempre es una buena idea. Te asegurarán poder aprovechar hasta la última pequeña porción que quede en la olla o sartén en la que estés cocinando.

Sartén pequeña:

No tiene porque ser cara, pero sí antiadherente.

Cuencos de plástico pequeños:

Úsalos para reemplazar los cuencos grandes para las básculas. Las cantidades de alimentos que vas a pesar se verán muy pequeñas en los cuencos grandes y, además, es más fácil rebañar en un cuenco pequeño que uno grande.

Etiquetas para congelar y rotuladores permanentes:

Te serán útiles para tus envases de plástico y las bolsas congeladoras. Anota qué comidas están contenidas en ellas, la fecha y si hay que agregar algo.



Montando tu cocina cetogénica

Una breve guía sobre los conceptos básicos para tu despensa

Productos a base de linaza y cáscara de psyllium:

Las semillas de lino pueden ser muy útiles para hornear panes cetogénicos, bases de pizza, papillas, etc. Son ricas en grasas, contienen proteínas, y son muy bajas en carbohidratos. Puedes comprarlas e ir moliéndolas sobre la marcha (esta será la mejor manera de conservar los ácidos grasos esenciales) o puedes comprarlas molidas o mezclas de semillas de lino y nueces (guardar en el refrigerador tras su apertura).

La cascara de psyllium es una sustancia fibrosa que puede ser muy útil como ingrediente seco para hornear y, como no se absorbe, no cuenta como carbohidrato, por lo que puede usarse libremente. No obstante, asegúrate de comprar la cáscara entera y no premolida o en polvo, ya que algunas de estas formas pueden contener carbohidratos, además que las cáscaras premolidas hacen que tus productos horneados adquieran un color púrpura. Asegúrate siempre de revisar las etiquetas y trata de comprar la cáscara entera.

Nota: es muy importante asegurarse de tomar los líquidos adecuados al introducir o aumentar la linaza o la cáscara de psyllium. Asegúrate siempre de hablar sobre el uso de estos productos con tu dietista, quien podrá orientarte sobre las cantidades adecuadas.

Hierbas, especias, caldos y aromas

Utiliza los siguientes para agregar deliciosos sabores y variedad a tus comidas:

Hierbas: secas y frescas. Si estás usando grandes cantidades de hierbas frescas, asegúrate del contenido en carbohidratos, ya que es posible que sea necesario incluirlo en la comida.

Especias y curry en polvo: comprueba las etiquetas de las mezclas para controlar los azúcares añadidos o harina.

Versiones comerciales: busca las versiones más bajas en carbohidratos.

El caldo casero sigue siendo la mejor opción: no dejes que los huesos se desperdicien.

Saborizantes y untables salados: mostaza, vinagre, una pizca de salsa de soja.

Zumos de limón y lima: un chorro o dos están bien, pero, si los estás usando en cantidades más grandes, probablemente sea mejor contar los carbohidratos.

Potenciadores de sabor dulces: pequeñas cantidades de esencias, por ejemplo, esencia de vainilla.

Gelatina

Gelatina en sobres sin azúcar.



Leches y cremas

Usa leche de almendras sin azúcar o leche de soja sin azúcar, ya que tienen un contenido en carbohidratos inferior a la leche de vaca o de cabra.

Escoge crema doble, queso mascarpone o crema fresca, ya que tienden a tener mayor contenido en grasa por menor en carbohidratos.

Reemplazos de pasta

Existen muchas marcas y formatos de productos basados en la raíz de Konjac. Pueden añadir volumen extra a una comida baja en carbohidratos y proporcionar una fuente de fibra, pero poco más. Están disponibles en tiendas naturistas u online.



Edulcorantes... ¡Un campo de minas!

Muchos optan por evitar los edulcorantes por completo. Sin embargo, para todos aquellos que deseen usarlos, tendemos a recomendar opciones sin carbohidratos y calorías como la sacarina, el eritritol o productos en polvo a base de Stevia pura.

Ten en cuenta la composición de los productos edulcorantes en polvo, ya que a menudo se basan en carbohidratos, como la maltodextrina...

No se recomienda el uso de alcoholes de azúcar (por ejemplo, sorbitol, xilitol o maltitol) en los primeros meses de dieta cetogénica. Éstos aportan calorías y pueden causar diarrea y calambres de estómago si se toman en grandes cantidades; ¡la tolerancia varía!

Los llamados edulcorantes "naturales" como la miel, el jarabe de agave, la melaza, el jarabe de arce y el azúcar proveniente de la fruta (fructosa), son fuentes concentradas de carbohidratos y se deben controlar dentro de la cantidad de carbohidratos indicados para tu hijo.

Revisa las etiquetas cuidadosamente y solicita orientación a tu equipo cetogénico en caso de que no estés seguro.



Verduras - Las más bajas en carbohidratos

Escoge verduras con bajo contenido en carbohidratos para compensar la porción de carbohidratos asignados por comida que puedan ayudar a agregar volumen, fitonutrientes y una superficie mayor a aderezar con grasas y aceites.

Los siguientes pueden resultarles útiles:

- Brócoli
- Coliflor
- Apio
- Calabacín
- Setas (absorben muy bien grasas y aceites)
- Hojas de ensalada mixtas (consulta la etiqueta nutricional de las bolsas, los valores en carbohidratos varían)
- Espinacas
- Berro

Vale la pena usar versiones baby, es decir, maíz baby o col rizada, ya que no han tenido tanto tiempo de almacenar carbohidratos, por lo que tienden a contener menos.

Yogur:

Siempre que sea posible, opta por yogur natural griego o similar, ya que tienen mayor contenido en grasa. Aun así, recuerda verificar el contenido en carbohidratos, ya que este puede variar de 4-6g/100g.

Existen alternativas sin lácteos, como el yogur de coco o el yogur natural de soja, que también son más bajos en carbohidratos. Lee siempre la etiqueta y consulta con el dietista.



Proveedores:

Una dieta cetogénica, generalmente, se basa en comidas preparadas por alimentos no procesados usados a diario: carnes, pescados, huevos, queso, verduras, frutas, grasas y aceites, hierbas, especias, nueces y semillas.

La mayoría de los ingredientes usados de forma habitual se pueden encontrar en tu supermercado de confianza. Compara precios y revisa siempre el contenido nutricional en carbohidratos y grasas en las etiquetas, pues variará según la marca.

Para ingredientes más poco usuales como versiones de salsas, harinas, pan... bajas en carbohidratos, es posible que debas buscar más allá de tu supermercado habitual. Prueba en tiendas de alimentación natural o busca en internet. Estos no son esenciales, pero pueden ayudar a incrementar tu variedad de comidas y tentempiés cuando te empieces a volver un poco más aventurero!



Nuestra web de www.dieta-epilepsia.nutricia.es

En esta web encontrarás toda la información acerca del manejo dietético de la epilepsia refractaria. Un portal que pertenece a Nutricia, la división de Nutrición Especializada del Grupo Danone.

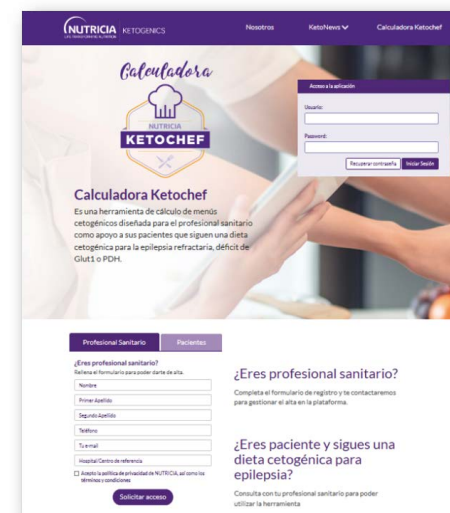
Nutricia Ketochef

Es una iniciativa que surge de la necesidad de hacer más sencilla y llevadera la dieta cetogénica para la epilepsia refractaria. De manera periódica, en Nutricia se hacen distintos talleres con pacientes en formato on line y presencial donde se comparten ideas y recetas.

Ketocalculadora Nutricia

Es una herramienta de cálculo de menús cetogénicos diseñada para el profesional sanitario para facilitar la creación de comidas con porciones y ratios precisos de grasas, proteínas y carbohidratos. En el caso de que se disponga de acceso a esta herramienta como familiares de pacientes, debe ser utilizada bajo la supervisión de un dietista experto en dieta cetogénica y de un médico.

Está disponible con los alimentos de la Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA) aunque cualquier alimento puede ser insertado directamente en el programa. Por lo tanto, la Ketocalculadora puede ser utilizada con una selección personal de alimentos o con una amplia variedad de alimentos de la base de datos anteriormente dicha.



La historia de Matthew's Friends...

Mi hijo Matthew padece de una forma grave de epilepsia llamada "síndrome de Dravet" y sus convulsiones comenzaron cuando tenía 9 meses. Pregunté por primera vez sobre la dieta cetogénica cuando Matthew tenía 2 años, pero su neurólogo me dijo que la dieta no funcionaba y me hizo sentir como una mala madre con solo sugerirlo.

Así que seguimos luchando y probando innumerables medicaciones que no ayudaron a mejorar las convulsiones de Matthew y que causaron efectos secundarios devastadores. Seguí tratando de apoyar la dieta, pero me decían que no funcionaba y que los medicamentos eran nuestra mejor opción. Cinco años después, cuando Matthew tenía cientos de convulsiones cada semana y nos habíamos quedado sin más alternativas de medicamentos, la profesora Helen Cross comenzó a investigar sobre la dieta cetogénica en el Great Ormond Street Hospital y, afortunadamente, nuestro neurólogo finalmente accedió a derivar a Matthew a que pudiera probar la dieta.

A las 2 semanas de empezar la dieta, las convulsiones de Matthew se habían reducido en un 90% y en 8 meses se le retiró TODO el medicamento. Lamentablemente, para Matthew el daño ya estaba hecho. Años de convulsiones le habían causado un daño cerebral terrible, nuestra familia se había separado y yo era madre soltera de Matthew y su hermana Alice. Durante 6 años pesé cada gramo de comida que comió Matthew y SÍ, valió mucho la pena. Finalmente, fui lo suficiente valiente como para dejar la dieta y los buenos efectos de ésta todavía le acompañan hoy. La dieta funcionó y recuperé la parte que me faltaba de mi hijo.

Inspirada por Matthew, creé Matthew's Friends en 2004. Sabía que a las familias se les decía lo mismo que a mí y eso era INCORRECTO. No podría vivir con eso.

La profesora Helen Cross se unió a mí para liderar nuestra Junta Asesora Médica y, junto con 2 amigos cercanos, que nos dieron mucho soporte, se lanzó la organización benéfica de dieta cetogénica de Matthew's Friends para proporcionar información, educación, capacitación, apoyo y recursos vitales para todas las familias que estaban luchando contra los medicamentos antiepilépticos y querían saber más sobre la dieta cetogénica.

A LAS 2 SEMANAS DE EMPEZAR LA DIETA, LAS CONVULSIONES DE MATTHEW SE HABÍAN REDUCIDO EN UN 90% Y EN 8 MESES SE LE RETIRARON TODOS LOS MEDICAMENTOS



¿YA CONOCES NUESTRA WEB DE EPILEPSIA?

Un espacio en el que encontrarás toda la información sobre la dieta cetogénica para epilepsia refractaria: **vídeos, keto-recetas, testimonios y talleres** que te ayudarán a hacer más fácil el camino.



Accede en la siguiente dirección o mediante el código QR:

<https://dieta-epilepsia.nutricia.es/>



Si quiere más información,
por favor contáctenos:



Ketogenic Dietary Therapies
Information • Training • Research • Support
Registered Charity No. 1108016

Matthew's Friends

@Young Epilepsy
St. Piers Lane,
Lingfield,
Surrey
RH7 6PW

England, UK (Inglaterra, Reino Unido)

Correo electrónico: enq@matthewsfriends.org

Línea de ayuda: **+44 (0) 1342 836571**

www.matthewsfriends.org

Para obtener información de la clínica
de Matthew's Friends, por favor contacte con:



MATTHEW'S
FRIENDS CLINICS
KETOGENIC DIETARY THERAPIES

Proveemos servicios de dietas cetogénicas para niños y adultos.
La dirección y el número de teléfono están arriba indicados.

Correo electrónico: info@mflinics.com

www.mflinics.com

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION