

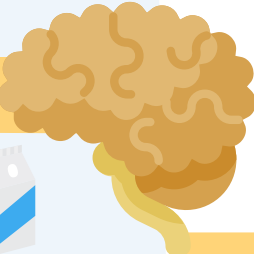
Terapia de dieta cetogénica: Información para cuidadores

planes de Cetogénica

Terapias de dieta Cetogénica - utilizadas durante casi 100 años para las personas que tienen convulsiones que no responden a los medicamentos.

1

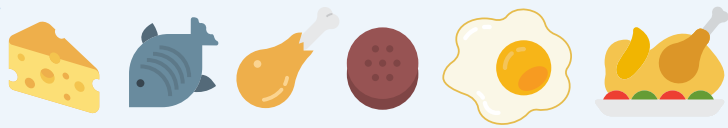
MUY ALTA EN GRASA → combustible de cerebro



Planes de la dieta Cetogénica son muy altos en grasa para darle al **CEREBRO** un combustible diferente llamado cetonas.

2

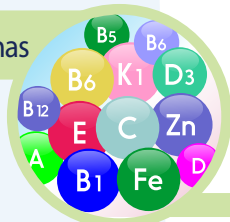
PROTEÍNA → músculos → óptimo de trabajo



Comes suficiente proteína para mantener sus **MÚSCULOS** funcionando en su mejor momento.

3

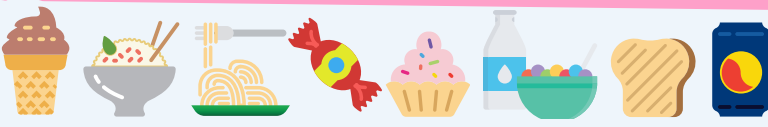
CARBOHIDRATOS → vegetales y fruta → fibre y vitaminas



Las porciones son pequeñas debido a azúcares naturales en frutas y verduras.

4

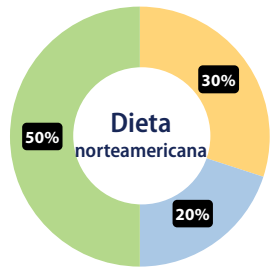
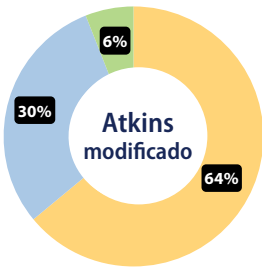
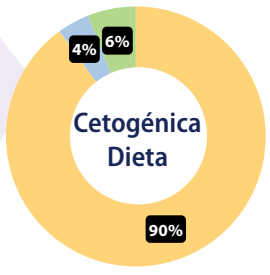
SIN AZÚCARES → sin dulces, panes y granos



Azúcares, también conocidos como hidratos de carbono, están seriamente **LIMITADOS**.

Comparar

Dieta de más estricta dieta cetogénica vs promedio norteamericano



■ Gaza
■ Proteína
■ Carbs

FAQs (Preguntas más frecuentes)

¿Es esta dieta "sana"?

Esto no es como seguir una dieta para bajar de peso. Matemáticamente se calcula para las necesidades de cada persona. Las personas en esta dieta deben tomar vitaminas y minerales para asegurarse de que todo lo que necesitan cada día reciban. Estos suplementos son tan importantes como sus medicamentos anticonvulsivos. La persona sigue una dieta cetogénica debe ver el doctor y nutricionista con regularidad para asegurarse de que su peso y crecimiento son normales y han hecho exámenes de sangre para comprobar que son seguros.

¿Esta dieta hará tener un ataque al corazón con toda esa grasa?

Al principio, pueden aumentar los niveles de grasa en la sangre pero ya que el cuerpo los utiliza para combustible bajan con el tiempo.

¿Por qué alguien querría comer así?

No es cómo personas les gusta comer pero cualquier cosa que detiene las convulsiones es una buena cosa. Queremos salvar las células del cerebro para cosas más importantes como lectura, escritura o aritmética.

¿Cómo funciona esta dieta?

A pesar de casi 100 años de investigación todavía no sabemos. La clave es tener grasas con cada comida o merienda y limitar hidratos de carbono.

¿Qué tienen un aspecto de la comida?

Mayoría de las comidas se compone de 4 alimentos: crema de leche, proteína del tamaño de una pelota de golf, un porción pequeña de verduras (unos 5 ejotes) o parte de una pieza de fruta (1/2 un fresa) y una gran porción de la grasa, como 4-5 pats de mantequilla.

Las porciones son muy pequeñas, no ser hambre todo el día?

Alimentos ricos en grasas tienen mucho de calorías en una porción muy pequeña. Mantendrá sensación durante mucho tiempo y dejar el estómago muy lentamente. Las cetonas, el nuevo combustible, también te hace sentir menos hambre. Algunos incluso tienen dificultades para terminar estas comidas pequeñas!



Por lo tanto, si "engañas" en esta dieta, ¿qué pasará?

Tener una mordedura adicional de huevo o una haba verde más podría significar tener un asimiento más ese día. Tener una sola mordedura de una galleta o un pedazo de caramelo puede causar convulsiones tan mal que terminan en el hospital. Hay especiales "keto-friendly" postres o dulces, que esta persona puede tener sin tener que engañar.

¿Hay algo más que deba ser diferente?

Sí, hay dos áreas más donde azúcares (carbohidratos) puede ocultar: productos de cuidado de los medicamentos y el cuerpo.

- 1 Medicines:** medicamentos masticables y líquidos generalmente son un "no-no" con terapia de keto. Tabletas, cápsulas, supositorios y de tienen la menor cantidad de azúcares ocultos.
- 2 onBody productos cuidado:** azúcares también pueden ser absorbidos a través de la piel, por lo que es mejor utilizar lociones bajas en carbohidratos, pantallas de sol, crema dental y repelentes de insectos. Listas de productos "keto seguro" están disponibles en la Página Web de Charlie Foundation:

charliefoundation.org/resources-tools/resources-2/low-carb

¿Qué puedo hacer para ayudar a que la dieta sea un éxito?

Comida es una parte tan importante de cómo la comodidad y celebrar. Ofrecer recompensas no alimentarias es una opción más saludable para todos. En vez de dar un pedazo de caramelo para un trabajo bien hecho, por qué un abrazo, una etiqueta engomada, pequeño juguete o ir al parque a jugar.

¿Cómo celebramos cumpleaños o vacaciones?

Keto comidas pueden diseñarse en cualquier comida de celebración. KetoVie cuenta con alimentos que pueden ser utilizados para hacer relleno para acción de gracias o un pastel de cumpleaños. Visite nuestro sitio web, KetoVie.com, para aprender más sobre las dietas cetogénicas y alimentos respetuosos del keto.

¿Donde puedo ir para aprender más sobre esta terapia de dieta para las convulsiones?

La Fundación de la epilepsia, epilepsyfoundation.org, siempre es un buen lugar para empezar. Otras organizaciones se dedican estrictamente cetogénica terapias como el Charlie Foundation, charliefoundation.org y amigos de Mateo, matthewsfriends.org.