

## Hablemos Acerca De...

# Dieta cetogénica para ayudar a los niños a controlar las convulsiones

Una dieta cetogénica es una dieta estricta elevada en grasas pero que incluye un número normal de calorías. Algunas veces, las convulsiones de su niño se pueden controlar si se mantiene una dieta estricta.

## ¿De qué manera se controlan las convulsiones a través de la dieta cetogénica?

La dieta cetogénica controla las convulsiones al hacer que el niño utilice la grasa del cuerpo, en lugar de los carbohidratos, para obtener la energía. Una dieta elevada en grasas crea una fuente de energía llamada cetonas, que dan energía a las células del cerebro y el corazón. Estas células crean más energía para el cerebro, lo que puede proteger al cerebro de las convulsiones.

## ¿Qué es una dieta cetogénica?

Una dieta cetogénica es elevada en grasas, tiene una cantidad normal de proteínas y es baja en carbohidratos. La dieta de su niño debe tener todos estos tres para controlar las convulsiones, y debe crear suficientes cetonas para generar energía en el cerebro. Para hacer esto, la dieta se calcula en proporciones, como 2:1, 3:1 y 4:1. Por ejemplo, en la proporción de 4:1 hay una proporción de grasa de cuatro veces respecto de la proteína y los carbohidratos combinados. El dietista crea planes de alimentación y recetas con la cantidad correcta de grasa, proteínas y carbohidratos para cada comida.

La dieta cetogénica, por sí sola, no incluye suficientes vitaminas y minerales. Su niño también debe tomar suplementos especiales de vitaminas y minerales, y beber suficientes líquidos. Si usted alimenta su niño a través de una sonda, el niño puede recibir una fórmula cetogénica especial. Si su niño es alimentado con biberón, usted puede utilizar la fórmula KetoCal.

## ¿La dieta cetogénica es adecuada para mi niño?

Por lo general, los niños entre los tres y los ocho años de edad pueden probar una dieta cetogénica. Algunas veces, los niños más pequeños también la pueden probar. Sin embargo, los niños menores de tres años deben ser vigilados cuidadosamente para asegurarse de que crezcan correctamente. Los niños de mayor edad pueden probar la dieta cetogénica, pero se debe motivar a la familia del niño. Las familias deben prometer que utilizarán la dieta cetogénica durante al menos 2 meses.

Si su niño ha probado los medicamentos recetados y continúa teniendo convulsiones, puede tener éxito con la dieta cetogénica.

## ¿Cómo empieza mi niño la dieta cetogénica?

- Reúnase con el equipo de atención médica de su niño para hablar sobre la dieta cetogénica. Un dietista le dará menús de ejemplo para ver si su niño acepta esta dieta. El equipo se asegurará de que los exámenes de laboratorio de su niño sean normales.



