Hablemos
Acerca De…

La dieta cetogénica

Una dieta cetogénica es una dieta muy estricta y alta en grasa, pero con una cantidad normal de calorías. A veces, los ataques de apoplejía (convulsiones) se pueden controlar si el niño se mantiene con esta dieta estricta.

¿Cómo controla la dieta cetogénica los ataques?

La dieta cetogénica hace que su hijo utilice las grasas en lugar de los carbohidratos como energía. Por lo general, una persona come una gran cantidad de carbohidratos, y nuestros cuerpos convierten los carbohidratos en glucosa, un tipo de azúcar. La glucosa alimenta a las células del organismo. Existen muy pocos carbohidratos en una dieta cetogénica y muchas grasas. El organismo utiliza las grasas para la energía en lugar de los carbohidratos. Las grasas se transforman en cetonas, y estas alimentan a las células del organismo. El alto contenido de cetonas en el organismo a veces puede ayudar a evitar los ataques de apoplejía en los niños.

¿Quién puede probar una dieta cetogénica?

Por lo general, se utiliza la dieta cetogénica después de que se han probado varios medicamentos y el niño sigue teniendo ataques. La dieta cetogénica generalmente se recomienda para niños de tres a ocho años de edad. Ocasionalmente, se da tratamiento a niños de doce meses a tres años con una dieta cetogénica. Si se utiliza una dieta cetogénica para un niño menor a los tres años, se le debe vigilar con mucho cuidado para garantizar que crezca adecuadamente. Los niños más grandes pueden probar la dieta, pero sus familias tienen que estar muy motivadas y dispuestas a resistir las tentaciones que ofrecen los alimentos fuera del hogar. Las familias tienen que comprometerse a utilizar la dieta cetogénica por lo menos durante dos meses.

¿Qué ocurre si decido intentar la dieta cetogénica con mi niño?

Su hijo tendrá una consulta clínica con la enfermera y el nutriólogo para comentar la dieta y garantizar que todos los estudios de laboratorio sean normales. Un nutriólogo también le proporcionará menús de muestra para saber si su hijo aceptará la dieta. Para iniciar la dieta cetogénica, su niño estará internado en el hospital durante aproximadamente tres días para vigilarlo muy de cerca mientras se inicia la dieta. Mientras su hijo esté en el hospital, la familia recibirá entrenamiento a fondo de un nutriólogo sobre la dieta. Un equipo formado por un médico, un nutriólogo y una enfermera supervisan la dieta cetogénica de manera rigurosa.

¿Cómo es la dieta?

La dieta cetogénica es alta en grasas, normal en proteínas y baja en carbohidratos. Los tres deben ser incluidos en la dieta de su hijo para controlar los ataques de apoplejía. El nutriólogo define la cantidad de calorías que su niño consumirá cada día; dicha cantidad depende de su edad y nivel de actividad. Para lograr un nivel deseado de cetosis, la dieta se calcula mediante proporciones tales como 2:1, 3:1 y 4:1. En una proporción de 4:1, hay cuatro veces más grasa que proteína y carbohidratos combinados. El nutriólogo crea planes de alimentación y recetas que completan la grasa, la proteína y los carbohidratos necesarios de cada comida. Cada receta incluye el peso exacto de los ingredientes en gramos, que deben pesarse en una balanza de gramos. La dieta por sí sola no contiene suficientes vitaminas o minerales. Los complementos alimenticios especiales de vitaminas y minerales se recetan a cada niño mientras esté en el régimen de la dieta cetogénica. También es importante que el niño beba los líquidos adecuados mientras que esté en el régimen de la dieta. Si alimenta a su niño a través de una sonda, él puede

llevar una dieta cetogénica con una fórmula especial cetogénica. El nutriólogo definirá el tipo y la cantidad de fórmula para su niño.

¿Qué ocurre en el hospital?

Su hijo será admitido al hospital para comenzar la dieta. La dieta se introduce poco a poco y aumenta a plena capacidad durante un período de tres a cuatro días. Los niveles de azúcar y cetonas en la orina se revisan periódicamente en el hospital. Según estudios recientes, para iniciar la dieta no es necesario un período de ayuno. Se utiliza una combinación de comidas y ponche de huevo para introducir la dieta. La proporción de la dieta se puede ajustar según la tolerancia y los niveles de cetona del niño. El nutriólogo le brindará recetas y recomendaciones en cuanto a la cantidad de líquidos necesarios para la dieta.

Si alimenta a su niño a través de una sonda, se le dará una fórmula especial cetogénica de diferente fuerza cada día. El nutriólogo de su niño le ayudará a su familia a llevar a cabo el programa de alimentación que se utilizará en el hogar.

¿Qué enseñanza recibirá mi familia?

Se le enseñará a su familia a medir los alimentos, desarrollar menús y leer las etiquetas para identificar los alimentos adecuados para la dieta cetogénica. Además, a usted se le enseñará cómo hacer la prueba de los niveles de cetona con tiras de cetona y cómo identificar las señales del bajo nivel de glucemia o la cetosis excesiva.

¿Hay efectos secundarios de la dieta cetogénica?

Uno de los efectos secundarios más comunes de la dieta cetogénica es el estreñimiento. El consumo de verduras ricas en fibra que pueden introducirse en la dieta y el consumo de suficientes líquidos ayudarán a evitar este problema. Otro efecto secundario menos común son los cálculos renales, que también se pueden evitar si se garantiza que su niño beba suficientes líquidos. Determinados medicamentos anticonvulsivos pueden provocar cálculos renales, que tendrán que vigilarse cuidadosamente con la dieta cetogénica.

¿Cuándo se le practicarán estudios de sangre a mi hijo?

Antes de iniciar la dieta, quizá se necesite un análisis de sangre para definir si la dieta es segura para su niño. Se necesitará un análisis de sangre rutinario adicional después de iniciar la dieta, por lo general a los dos meses, y cada tres a seis meses de ahí en adelante. Los resultados del estudio de sangre definirán la dieta exacta para su hijo y la cantidad de vitaminas y minerales necesarios.

¿Qué visitas al médico y a la clínica se requieren?

Su hijo visitará la clínica un mes después de que se le dé de alta del hospital y cada tres a seis meses de ahí en adelante. En cada visita, su niño se reunirá con el equipo cetogénico, incluidos la enfermera y el nutriólogo. El neurólogo de su hijo estará disponible para consulta durante estas visitas. A lo largo de la dieta, usted se comunicará continuamente con el nutriólogo y la enfermera mediante el correo electrónico y el teléfono.

¿Existen otros tipos de dietas que puedan ayudar a controlar los ataques?

La dieta Atkins modificada y la dieta de bajo índice glúcemico también son bajas en carbohidratos, pero son menos restrictivas que la dieta cetogénica tradicional. En ambas dietas aún son necesarias las visitas periódicas de seguimiento y vigilancia con la enfermera y el nutriólogo.

Intermountain
Primary Children's Hospital
The Child First and Always®

© 2014 Intermountain Healthcare, Primary Children's Hospital. Toda la información contenida en la series ***Hablemos acerca de . . .*** tiene solamente un propósito educativo. Esta información educacional no sustituye el consejo de un médico ni el cuidado que un médico u otro proveedor de cuidados de la salud pueden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud.

Pediatric Education Services, 801.662.3500 | Translation 10/14, LTA520697643 | Ketogenic Diet (10/14)