MATTHEW'S FRIENDS CLINICS

KETOGENIC DIETARY THERAPIES

Preparándose para empezar con una Dieta Cetogénica

Empezando

La dieta cetogénica es una dieta alta en grasas y baja en carbohidratos. Aunque existan varias versiones de la dieta, no importa la que tú sigas, los principios básicos son los mismos y esto significa hacer cambios en casa. Estos cambios no son siempre fáciles y una buena preparación va a ayudarte a conseguir una adecuada adaptación.

Antes de empezar la dieta, recomendamos que asistas al curso de Matthew´s Friends para coger una buena base de conocimientos. Sin embargo, si esto es imposible, tendrás que ir a una clínica con experiencia para informarte.

Tu dietista te dará un plan específico de dieta, preparado especialmente para ti.

Sin embargo, como preparación antes de empezar la dieta se puede adelantar algún cambio en casa. Asegúrate de sólo introducir una cosa nueva cada vez y contactar con el asistente cetogénico de Matthew´s Friends:

Semana 1 Establecer horario regular de comidas/meriendas.

Semana 2 Elimina todos los caramelos/chocolatinas/bollos/galletas

Semana 3 Aumenta el consumo de grasas

Semana 4 Reduce los carbohidratos (no más de la cuarta parte de una porción), sobre todo en los carbohidratos más finos como pan, pasta, arroz y patatas.

Aumentando las grasas

Un alto consumo de grasas es una parte esencial en toda dieta cetogénica. Las grasas deberían aumentarse poco a poco antes de empezar la dieta para reducir los síntomas como náuseas, acidez y diarrea.

- Cambia a comidas con alta cantidad de materia grasa (P.ej. usando productos como leche entera, yogur o mantequilla).
- Fríe las comidas en aceite/mantequilla/ghee (mantequilla india) o margarina en vez de prepararla a la parrilla. Elige aceites como oliva/ colza o coco.
- Derrite y añade mantequilla o margarina a las verduras o patatas. Usa mucha con pan o tostadas.
- Añade mayonesa/aceite a las ensaladas.
- Añade nata con más del 60% en materia grasa a los postres, salsas y sopas y mezcla con leche entera (50:50 nata:leche).
- Prueba a hacer algunas recetas tipo natillas con huevo/tipo quiche usando crema alta en materia grasa y leche entera.

Empieza por añadir más materia grasa (p.ej. mayonesa, aceite, mantequilla, nata con alto porcentaje de materia grasa) a solo una comida diaria y luego ve aumentando para conseguirlo hacer con todas las comidas durante un periodo de dos a tres semanas.

Reduciendo los Carbohidratos

Los carbohidratos se tendrían que reducir antes de empezar la dieta. El azúcar no es parte esencial de la dieta y puede beneficiarse la familia entera reduciendo el consumo de azúcar.

Evita	Alternativa
Todo tipo de dulces, bombones, incluyendo caramelos para diabéticos	Frutas como bayas Verduras troceadas
Mermelada, miel y cosas similares	Queso, crema de queso, jamón, atún, pasta de cacahuete, marmita, mermelada especial de Matthew´s Friends
Bebidas azucaradas, o gaseosas Zumos de fruta natural o basados en frutas	Agua Bebidas diluidas sin azúcar o light
Batidos dulces y chocolate caliente	Leche entera mezclada con nata con nata rica en materia grasa (50/50)
Galletas dulces y cookies	Crackers, galletas de avena con Mantequilla/ crema de queso
Bollos y postres	Gelatina de frutas sin azúcar con nata
Cereales dulces de desayuno (p.ej. Frosties, Krispies)	Huevos cocidos o revueltos ó Huevo con bacon ó tortilla con jamón o champiñón (Incluye pan integral y mantequilla)

En esta etapa es importante mantener calorías suficientes de carbohidratos para asegurarnos no empezar la cetosis. La monitorización de niveles de azúcar y cuerpos cetónicos en sangre se pedirán una vez empieces la dieta.

Puedes continuar con tus comidas habituales, sólo deberías hacer alguna ligera modificación:

Arroz y Pasta:	Añade nata con alto porcentaje de materia grasa a las salsas
Patatas y preparados de patatas (por ejemplo patatas fritas calientes o de bolsa):	Añade margarina /mantequilla/ o nata al puré por ejemplo. Fríelas o ásalas en aceite.
Cereales de desayunos (bajo en azúcar):	Usa leche entera mezclada con nata con porcentaje de materia grasa superior al 60%.
Pan:	Añade libremente mantequilla o margarina.
Verduras:	Añade mantequilla derretida.
Ensaladas:	Añade aceite o mayonesa
Frutas:	Añade nata alta en materia grasa (montada o líquida)

Proteínas

Las proteínas se deben de consumir como siempre para aportar las calorías necesarias y mantener el crecimiento.

Las siguientes comidas deberían de ofrecerse como siempre:

- Ternera
- Cordero
- Pato
- Pollo
- Queso
- Pescado
- Huevos

Para aumentar el consumo de grasas, fríe cuando sea posible y sirve con salsas cremosas.

Los huevos, revueltos se pueden hacer con mantequilla y nata, o usarse en una tortilla.

Detalles de contacto en Gran Bretaña

Te puedes poner en contacto con nosotros con cualquier duda que tengas sobre la dieta

Dietistas de la dieta cetogénica:
Sue Wood RD
Dr. Elizabeth Neal RD

Ayudantes de la dieta:
Val Aldridge
Alison Maguire (Botón gástrico)
Número de teléfono 01342 836571

También puedes visitar nuestra página web:
www.matthewsfriends.org

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

Este folleto se hizo con la colaboración del
Equipo Cetogénico en
Birmingham Children´s Hospital NHS

Birmingham Children's Hospital NHS
NHS Foundation Trust

Folleto traducido y adaptado para España por
Dra. Verónica Cantarín y Dra. María Luz Ruiz-Falcó
Hospital Universitario Niño Jesús
Con la colaboración de Purple Day® España
Publicado por Nutricia (Ketocal)

NUTRICIA KetoCal

Apoyando a personas con epilepsia!
Purple Day® - Marzo 26
PURPLE DAY ESPAÑA

Avalado por

SaludMadrid
Comunidad de Madrid
Hospital Infantil Universitario Niño Jesús

© Matthew's Friends 2013