

¿Qué es la dieta cetogénica?

La dieta cetogénica terapéutica se usa para ayudar a tratar la epilepsia. La dieta cetogénica:

- Se compone de alimentos altos en grasa
- Incluye una cantidad suficiente de proteínas (carnes)
- Es muy baja en carbohidratos (almidones y azúcares).

Existen diferentes tipos de dietas cetogénicas terapéuticas. El médico de su hijo y el dietista (también conocido como nutricionista) pueden ayudarle a encontrar el tipo de dieta más adecuada. Pruebe la dieta cetogénica solo con la ayuda del equipo médico de su hijo.

¿Cuándo se usa la dieta cetogénica?

La dieta cetogénica puede usarse en niños como un tratamiento médico nutricional para epilepsia, cuando las medicinas no han controlado las convulsiones. Esta dieta es la primera opción de tratamiento en 2 condiciones genéticas:

- El síndrome por deficiencia del transportador de glucosa tipo 1
- Deficiencia de Piruvato deshidrogenasa

¿Cuáles son los diferentes tipos?

La dieta cetogénica puede ser para niños que se alimentan por boca o por sonda. Todas las dietas cetogénicas tienen más contenido graso que proteínas y carbohidratos. Los tipos de dietas cetogénicas incluyen:

- **La dieta cetogénica clásica**
 - Esta dieta provee más estructura con recetas exactas y requiere pesar todos los alimentos en una balanza calibrada en gramos.
 - Las dietas cetogénicas clásicas se basan en la proporción de gramos de grasa y gramos no grasos, que son las proteínas y los carbohidratos.
 - Una proporción común en una dieta clásica cetogénica es de 3:1 y 4:1. Por ejemplo, una dieta con una proporción de 4:1 tiene 4 gramos de grasa por cada gramo (1) combinado de proteína y carbohidratos.
- **La dieta cetogénica modificada.**
 - Esta dieta es una versión con una proporción menor a la dieta cetogénica clásica y se usa por lo general con proporciones de 1:1 y 2:1.
 - Puede pesar los alimentos en una balanza de gramos o calcular el tamaño de las porciones con medidas caseras.

Dietas cetogénicas terapéuticas, continuación

- **La dieta Atkins modificada.**
 - Esta dieta es más flexible que la dieta clásica.
 - La dieta Atkins modificada se basa en el conteo de los carbohidratos.
 - Los carbohidratos están frecuentemente limitados de 10 a 40 gramos por día.
- **Tratamiento de bajo índice glucémico.**
 - Esta dieta permite mayor cantidad de carbohidratos bajos en índice glucémico (menos de 50).
 - Se limitan los carbohidratos de 40 a 60 gramos por día.

¿Cómo funciona?

El cuerpo normalmente utiliza el azúcar (glucosa) de los carbohidratos en nuestra dieta, como fuente de energía. Al comer pocos carbohidratos el organismo:

- Quema grasa para obtener energía.
- Produce cetonas que el cerebro usa como fuente de energía en vez de glucosa.

Con la dieta cetogénica, aumenta el número de cetonas en el cuerpo de su hijo. Este proceso se conoce como cetosis. Para algunos niños estar en estado de cetosis ayuda a controlar las convulsiones. Es posible que su hijo necesite seguir esta dieta y tomar además medicamentos para controlar las convulsiones.

¿A mi hijo le funcionará la dieta cetogénica?

Los estudios indican que casi la mitad de los pacientes que siguen una dieta cetogénica presentan una disminución de casi un 50% en las convulsiones. La desaparición total de las convulsiones (no tener convulsiones) ocurre entre un 10% y un 20% de las personas.

¿Qué comerá mi hijo en la dieta cetogénica?

Durante la dieta cetogénica terapéutica:

- Se restringirán alimentos de los grupos alimenticios principales como frutas, verduras con almidón y granos.
- Comerá raciones más pequeñas que antes porque la dieta incluye un alto contenido graso. La grasa tiene más calorías que las proteínas y los carbohidratos.
- Si su hijo tiene alergias a ciertos alimentos o restricciones alimentarias específicas, el dietista puede ayudarlo.
- Si su hijo necesita alimentación por sonda, hay fórmulas cetogénicas especiales.

Las comidas incluyen en la mayoría de los casos:

- Grasas como mantequilla, crema espesa o aceites
- Proteínas (carne)
- Cantidades limitadas de vegetales o frutas

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Dietas cetogénicas terapéuticas, continuación

Las versiones más estrictas de la dieta cetogénica no permiten caramelos, galletas, pasta, pan, papas, arroz, cereales, galletas, bebidas gaseosas ni jugos.

¿Cuáles pueden ser los efectos secundarios?

Algunos efectos secundarios incluyen:

- Estreñimiento
- Reflujo gástrico o vómitos
- Cálculos renales
- Hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en la sangre)
- Exceso de (demasiadas) cetonas en la sangre
- Somnolencia

Hable con el médico de su hijo si tiene alguna pregunta o si su hijo presenta alguno de los efectos secundarios que se enumeran anteriormente. La mayoría de los efectos secundarios se pueden controlar haciendo cambios pequeños en la dieta o en los medicamentos. No intente hacer una dieta cetogénica sin la colaboración del médico de su hijo.

¿Qué implica seguir una dieta cetogénica?

La dieta cetogénica es un cambio de estilo de vida. A continuación, encontrará algunos consejos para que la dieta cetogénica sea más fácil para su hijo:

- Siga una rutina. Haga que su hijo tenga un horario fijo de comidas, refrigerios y meriendas
- Tome agua. Es importante que el niño esté hidratado. Comience a reemplazar refrescos endulzados con azúcar (por ejemplo, jugos y bebidas deportivas) por agua.
- Pruebe en casa alimentos típicos de la dieta cetogénica para descubrir qué alimentos le gustan a su hijo, como mantequilla, mayonesa, aceite de coco, aguacate, crema espesa, crema agria y queso crema.
- Trabaje en las capacidades de alimentación de su hijo. Antes de comenzar la dieta, hable con el médico si tiene cualquier inquietud sobre la capacidad que tiene su hijo para comer, beber o tragar sin riesgos.

¿Con que frecuencia debe ir a las consultas de la dieta cetogénica?

Su hijo deberá acudir a consultas médicas regulares con el equipo de la dieta cetogénica cada 3-6 meses. Durante las consultas, el equipo analizará el crecimiento del niño, revisará los análisis de sangre y controlará sus medicamentos.

¿Por cuánto tiempo necesitará mi hijo una dieta cetogénica?

Por lo general la dieta cetogénica es un tratamiento temporal para las convulsiones. Su hijo seguirá esta dieta por entre 3 y 6 meses para ver si disminuyen las convulsiones. Si la dieta le ayuda, tal vez deba seguirla de 2 a 5 años más o quizá por más tiempo. Algunas condiciones genéticas requieren que la dieta sea de por vida.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Dietas cetogénicas terapéuticas, continuación

¿Dónde puedo encontrar más información?

Hable con el neurólogo o el dietista de su hijo para conocer más detalles. También puede visitar estas páginas web:

- Epilepsyfoundation.org – The Epilepsy Foundation (*Fundación para la Epilepsia*)
- charliefoundation.org – The Charlie Foundation (*Fundación Charlie*)
- Matthewsfriends.org – Matthew's Friends (*Los amigos de Matthew*)

Children's Healthcare of Atlanta no ha revisado todos los sitios mencionados como recursos y no avala el contenido o la exactitud de la información que contienen. Children's Healthcare of Atlanta no recomienda ni avala ningún producto o servicio en particular, ni el contenido o uso de las páginas de Internet de terceros, ni asegura que dichos productos, servicios o páginas de Internet sean necesarios o adecuados para usted o para su utilización en la atención de pacientes. Children's Healthcare of Atlanta no asume responsabilidad alguna por el contenido de ninguno de las páginas antes mencionadas ni de otras páginas vinculadas con ellas. El uso de los servicios mencionados y de los enlaces suministrados en esta información queda exclusivamente a criterio del usuario.

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.