



Eva, consumidora de KetoCal

## Apoyo para el éxito de su hijo con la dieta cetogénica

KetoCal® es un alimento médico para consumir bajo supervisión.

Una guía para cuidadores sobre la dieta cetogénica, además de apoyo y recursos se encuentran disponibles para usted en [MyKetoCal.com/KetoCalConnect](https://MyKetoCal.com/KetoCalConnect)



Toby, consumidor de KetoCal

# Índice

Introducción .....	2
Dieta cetogénica 101.....	3
Historia de la dieta cetogénica .....	4
La dieta cetogénica y sus variantes (MAD, MCT, LGIT) .....	6
Preguntas frecuentes sobre la dieta cetogénica.....	8
La familia de productos de KetoCal® .....	10
¿Cómo ayuda KetoCal en la dieta cetogénica?.....	12
Ketocal Connect: Su compañero en la dieta cetogénica... ..	14
Conectarlo con productos de confianza .....	14
Conectarlo con asistencia de cobertura y costos.....	15
Conectarlo con apoyo del cuidador .....	16
Conectarlo con recetas cetogénicas deliciosas.....	17

# Introducción

Si está leyendo este folleto, es posible que recientemente se haya reunido con su equipo médico para que su hijo comience con la dieta cetogénica. Si aún no se ha reunido con nadie, asegúrese de consultar a un profesional médico antes de comenzar con la dieta cetogénica. En este momento, es probable que busque información para comprender mejor la dieta cetogénica y fortalecerse para poder realizarla en casa. El programa KetoCal Connect se creó para ayudarle a comenzar con éxito la dieta cetogénica.

En este cuadernillo, encontrará información sobre la dieta cetogénica para el control de la epilepsia refractaria, su historia y las diferentes variantes disponibles de la dieta. Además, encontrará información sobre KetoCal y los recursos disponibles para ayudarle.

Aunque manejar la dieta cetogénica puede ser difícil a veces, otros padres le dirán que cuando funciona, vale la pena.

**El objetivo de este folleto es facilitar el manejo de la dieta cetogénica tanto como sea posible y ayudar a brindarle a su hijo la posibilidad de lograr el éxito con la dieta cetogénica.**



# Dieta cetogénica 101

## Dieta alta en grasas y baja en carbohidratos utilizada para controlar la epilepsia refractaria



Diseñada para imitar el estado metabólico del ayuno cuando el cuerpo quema grasas para obtener energía



Se calcula de acuerdo con la proporción de grasas por carbohidratos más proteínas



Los expertos recomiendan considerarla si fallan 2 o 3 medicamentos antiepilépticos (Anti-Epileptic Drugs, AED)



Calculada y controlada cuidadosamente por un dietista cetogénico



Solo debe utilizarse bajo estricta supervisión médica



Cuando hay un control exitoso de las convulsiones, normalmente los pacientes continúan con la dieta durante al menos 2 años

### Control de convulsiones en la dieta cetogénica



Más de la mitad de las personas tendrán una mejora de al menos el 50 % en las convulsiones.



1 de cada 3 personas tendrá una mejora de al menos el 90 % en las convulsiones.



Entre el 10 y el 15 % no sufrirá más convulsiones

# Historia de la dieta cetogénica

Se ha utilizado el ayuno para ayudar a controlar las convulsiones al menos desde el año 500 a. C. A principios de la década de los 20, el Dr. R. M. Wilder de la Clínica Mayo desarrolló una “dieta cetogénica” que imitaba el ayuno al limitar los carbohidratos dietéticos y proporcionaba altas cantidades de grasas dietéticas. En lugar de quemar grasas corporales para tener energía (lo que ocurre durante el ayuno), el cuerpo quema grasas de la dieta y permanece en un estado de “cetosis”. Las primeras investigaciones demostraron que funcionaba: un estudio de 1925 publicado en la Revista de la Asociación Médica Estadounidense demostró una mejora significativa de las convulsiones en más del 50 % de los pacientes que seguían la dieta cetogénica.

Luego del lanzamiento de nuevos medicamentos antiepilépticos en la década de los 30, disminuyó el interés en la dieta cetogénica hasta 1994, cuando un episodio de Dateline NBC\* documentó la historia de Charlie Abrahams. Charlie, el hijo del director de cine de Hollywood Jim Abrahams, se curó de las convulsiones gracias a la dieta cetogénica luego de que diversos medicamentos antiepilépticos no logran controlar sus convulsiones. Jim Abrahams creó The Charlie Foundation\* para concientizar sobre la dieta cetogénica como una opción para controlar la epilepsia refractaria.

En la actualidad, la dieta cetogénica se ofrece en casi todos los centros líderes en epilepsia infantil en Estados Unidos y en centros médicos de todo el mundo.



\*Nutricia no está afiliada a Dateline, NBC News o The Charlie Foundation.







# Dieta cetogénica y sus variantes

La versión original de la dieta cetogénica a menudo se denomina dieta cetogénica “clásica” o “tradicional” (ketogenic diet, KD). Las variaciones de la dieta cetogénica clásica se han desarrollado para proporcionar diferentes opciones a pacientes que pueden beneficiarse del control de la epilepsia refractaria mediante la dieta. Estas variaciones incluyen la dieta de Atkins modificada (Modified Atkins Diet, MAD), la dieta cetogénica de triglicéridos de cadena media (medium-chain triglyceride, MCT) y el tratamiento del índice glucémico bajo (low glycemic index treatment, LGIT). El equipo médico cetogénico, usualmente el neurólogo y el dietista, trabaja con cada familia para seleccionar la dieta más apropiada.

Todas las versiones de la dieta cetogénica:

- Restringen la ingesta de carbohidratos
- Aumentan la ingesta de grasas
- Solo deben utilizarse bajo estrecha supervisión médica

La siguiente tabla compara las principales características de cada dieta.

Dieta	Diseño de la dieta	Medición de alimentos
<b>Dieta cetogénica (KD) clásica</b> Est. en 1921	Según una proporción de los gramos de grasas en comparación con los gramos de proteínas más los carbohidratos: Usualmente 3:1 o 4:1	Escala de gramos 
<b>Dieta cetogénica de triglicéridos de cadena media (MCT)</b> Est. en 1971	Según el porcentaje de calorías de MCT: usualmente entre 30 y 60 %	Escala de gramos y medidas caseras 
<b>Dieta de Atkins modificada (MAD)</b> Est. en 2002	Según la restricción de carbohidratos: Usualmente se limita a entre 10 y 20 gramos/día	Medidas caseras 
<b>Tratamiento del índice glucémico bajo (LGIT)</b> Est. en 2002	Según el índice glucémico de los alimentos	Medidas caseras 



# Preguntas frecuentes sobre la dieta cetogénica

## ¿Qué es la dieta cetogénica?

La dieta cetogénica es una dieta especial, alta en grasas y baja en carbohidratos que se utiliza para el control de las convulsiones mediante la dieta en niños que sufren de epilepsia refractaria, y también para ciertos trastornos metabólicos, incluido el síndrome de deficiencia de GLUT1 y la deficiencia de piruvato deshidrogenasa. La dieta cetogénica se controla de forma estricta y se calcula con precisión. Solo debe utilizarse bajo estricta supervisión médica y nutricional.

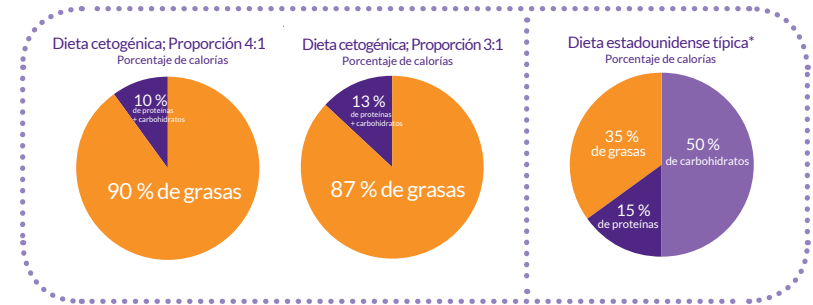
## ¿Qué tan efectiva es la dieta cetogénica?

Las investigaciones demuestran que aproximadamente la mitad de los niños que realizan la dieta cetogénica tendrá una mejora del 50 % o más en las convulsiones<sup>1</sup>. Aproximadamente 1/3 de los niños tendrá una mejora de más del 90 % en las convulsiones y entre el 10 y el 15 % no sufrirá más convulsiones. Además del control de las convulsiones, se ha informado que la dieta cetogénica mejora la calidad del sueño, el comportamiento y la calidad de vida.

## ¿Qué es la proporción cetogénica?

La proporción cetogénica describe la cantidad de grasa de la dieta en comparación con la cantidad de proteínas más carbohidratos de la dieta. El prestador de servicios médicos determina qué proporción es la más apropiada para las necesidades de cada paciente. La dieta cetogénica tradicional usualmente posee la proporción 4:1, sin embargo, los adolescentes y los niños menores de 2 años a veces comienzan con la proporción 3:1 para que la dieta contenga más proteínas. Una dieta cetogénica 4:1 proporciona 4 gramos de grasas por cada 1 gramo de carbohidratos más proteínas, mientras que la dieta cetogénica 3:1 proporciona 3 gramos de grasas por cada 1 gramo de carbohidratos más proteínas.

<sup>1</sup>Freeman JM, et al. *The efficacy of the ketogenic diet-1998: a prospective evaluation of intervention in 150 children. (La eficacia de la dieta cetogénica, 1998: una evaluación prospectiva de intervención en 150 niños).* Pediatrics. Dic. 1998; 102 (6): 1358-63.



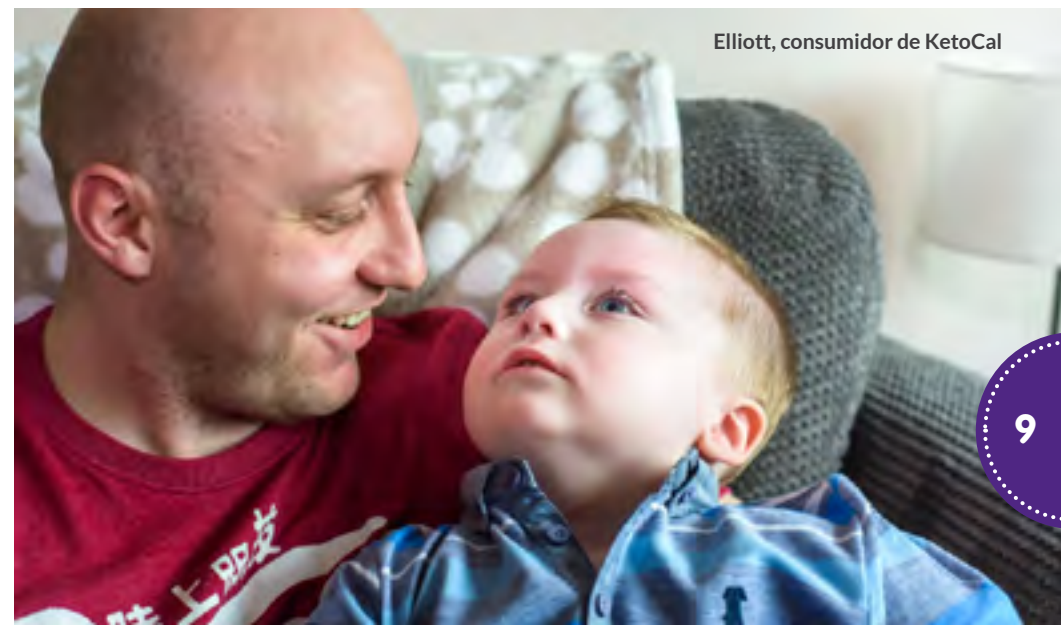
\*Adaptación de: Freedman MR, King J, Kennedy E. Popular diets: a scientific review (Diets populares: una revisión científica). *Obes Res* 2001; 9(suppl 1):3S,11S,12S.

## ¿Cómo funciona la dieta cetogénica?

Con una dieta típica, el cuerpo utiliza principalmente glucosa (carbohidratos) para tener energía o combustible. La dieta cetogénica limita la cantidad de carbohidratos en la dieta mientras aumenta la ingesta de grasas para que en su lugar el cuerpo quemara grasas para producir cetonas y tener energía.

Para algunos pacientes que sufren de epilepsia, este cambio en la energía del cuerpo controla las convulsiones, aunque aún no se comprende completamente cómo lo hace.

Para los pacientes que sufren del síndrome de deficiencia de GLUT1 o de deficiencia de piruvato deshidrogenasa, se comprende mejor cómo funciona la dieta. Con estas condiciones, el cuerpo no puede utilizar adecuadamente los carbohidratos para tener energía, por lo tanto las cetonas producidas por la dieta cetogénica proporcionan una fuente de energía alternativa.



Elliott, consumidor de KetoCal

# KetoCal®

Nutricia se enorgullece de ofrecer la línea más integral de fórmulas cetogénicas para pacientes que siguen la dieta cetogénica. KetoCal es un alimento médico nutricionalmente completo que le ofrece tranquilidad con proporciones cetogénicas homogéneas.

- Utilízela como refrigerio, alimentación por sonda o un reemplazo de comidas, o en recetas
- Excelente sabor a vainilla o sin sabor con una amplia variedad de opciones de recetas
- Presentación lista para beber, para estilos de vida ocupados

Además, la familia de productos KetoCal ofrece Liquigen®. Liquigen es un aceite emulsionado de MCT que se mezcla fácilmente con muchos alimentos y bebidas.



# ¿De qué manera se utiliza KetoCal en la dieta cetogénica?

KetoCal está diseñado para ser sencillo y conveniente. A continuación se proporcionan solo algunas de las formas en las que KetoCal puede ser útil.

## Garantía nutricional

KetoCal proporciona una nutrición completa y puede llenar las deficiencias nutricionales de la dieta cetogénica. Los padres pueden estar tranquilos sabiendo que su hijo recibe la proporción cetogénica justa y la nutrición adecuada de KetoCal.

## Ayuda a las personas caprichosas a la hora de comer

No hace falta que le digamos que la hora de comer puede ser un desafío. La caja de bebida suave y de gran sabor de KetoCal para niños se diseñó para que la acepten incluso los comensales más caprichosos. Debido a que es cetogénicamente balanceada y nutricionalmente completa, KetoCal hace que el momento de la comida sea un poco menos estresante para mamá y papá también.

## Ayuda en los días de enfermedad

KetoCal puede ser útil en los días de enfermedad cuando su hijo no tenga ganas de ingerir alimentos sólidos. Debido a que KetoCal posee una proporción cetogénica homogénea, usted no tiene que preocuparse de que la proporción sea errónea si su hijo no se lo termina.

## Conveniencia para viajar

KetoCal se transporta fácilmente como un líquido listo para beber o un polvo fácil de preparar. Es ideal para vacaciones y salidas cuando no tenga acceso a una cocina.

## Tranquilidad en comidas sin mamá o papá

KetoCal es un sustituto de comidas sencillo cuando el “chef cetogénico” habitual no se encuentra disponible. ¡KetoCal funciona muy bien para la guardería, los días de escuela, las niñeras y las citas para jugar!

## Conveniencia para situaciones inesperadas

¿Trabaja hasta tarde, está atrapado en el tráfico u olvidó preparar la lonchera? Tenga a mano un poco de KetoCal para situaciones inesperadas.





# Ketocal Connect: Apoyo para el éxito de su hijo con la dieta cetogénica

Seguir la dieta cetogénica no tiene que ser difícil. El programa KetoCal Connect le proporciona las herramientas y los recursos que necesitará para comenzar y continuar usando exitosamente la dieta cetogénica.



Productos de confianza



Cobertura y asistencia de costos



Apoyo del cuidador



Recetas cetogénicas deliciosas

## Conectarlo con productos de confianza



KetoCal ofrece la más amplia variedad de deliciosas fórmulas cetogénicas, que varían desde polvos hasta líquidos.

- Conveniente y fácil de beber en el camino
- Disponible en un delicioso sabor a vainilla o en una versátil versión sin sabor
- Utilícelo para crear una variedad de deliciosas recetas
- Sabor ideal y suave
- Perfecto para la alimentación por sonda

Deposite su confianza en KetoCal, la única marca que ha sido utilizada en todo el mundo por familias como la suya durante más de 16 años.



## Conectarlo con asistencia de cobertura y de costos



Nuestros especialistas de cobertura de Nutricia Navigator le proporcionarán orientación individual personalizada, de principio a fin, para determinar sus opciones de cobertura, sin costo alguno para usted.

### Asistencia de reembolsos

- Verifica el seguro para determinar la elegibilidad y los beneficios para KetoCal o Liquigen
- Ayuda en las autorizaciones previas de KetoCal o Liquigen
- Ayuda a encontrar proveedores de la red para cumplir con los pedidos
- ¡Y mucho más!

**El Programa de asistencia de KetoCal** puede ayudar a proporcionar KetoCal o Liquigen a una tarifa con descuento para aquellas personas que enfrentan dificultades financieras.

**El Programa de almuerzo escolar de KetoCal** ayuda a que las familias con niños que sufren de epilepsia y que siguen la dieta cetogénica consigan la cobertura de KetoCal por parte del Programa nacional de almuerzo escolar para que puedan comprar KetoCal al mismo precio que una comida escolar regular.

Visite [MyKetoCal.com/KetoCalConnect](https://www.MyKetoCal.com/KetoCalConnect) para obtener más información sobre las opciones de asistencia de cobertura y costos disponibles para usted, o llame al

**1-800-365-7354**

de 10:00 a. m. a 6:00 p. m. hora del Este de lunes a viernes.

## Conectarlo con apoyo del cuidador



Recuerde que no está solo. Estamos aquí para ayudarlo ya sea al responder sus preguntas sobre KetoCal o darle consejos para manejar la dieta cetogénica en general.



### Apoyo nutricional

Nuestros especialistas en nutrición están aquí para proporcionar apoyo individual personalizado sobre productos de Nutricia, de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5:00 p. m. hora del Este. Llame al 1-800-365-7354



### Blog

Nuestro galardonado blog de apoyo de cuidadores le brinda consejos prácticos, recetas y recursos para la vida diaria con la dieta cetogénica.



### Redes sociales

- Síguenos en Facebook para conectarse con otras familias cetogénicas y comparta sus historias y preguntas.
- Además, puede seguirnos en Twitter, Pinterest y YouTube para mantenerse al día con KetoCal



### Lista de correo electrónico

Únase a nuestra lista de correo electrónico para recibir una entrega mensual de nuestros consejos y recetas más recientes, directo en su bandeja de entrada

Visite [MyKetoCal.com/KetoCalConnect](https://www.MyKetoCal.com/KetoCalConnect)

para obtener más información sobre el apoyo y los recursos disponibles para cuidadores.

## Conectarlo con las recetas cetogénicas deliciosas

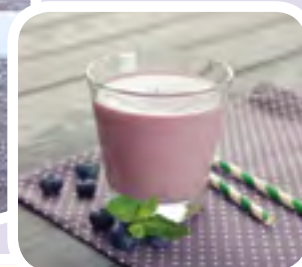


Nuestra exclusiva base de datos de recetas le brinda acceso a una variedad de recetas cetogénicas dulces y saladas que pueden adaptarse fácilmente a las necesidades nutricionales específicas de su hijo.

### Imitación de sopa de papas al horno



### Batido de arándanos azules



### Pizza



### Panquecitos de chocolate

¡Visita [MyKetoCal.com/KetoCalConnect](https://www.MyKetoCal.com/KetoCalConnect) para ver más recetas!



# Apoyo para el éxito de su hijo con la dieta cetogénica

Para obtener más información, visite

**[MyKetoCal.com/KetoCalConnect](https://MyKetoCal.com/KetoCalConnect)**

1-800-365-7354

Lunes a viernes de 8:30 a. m. a 5:00 p. m. hora del Este

[MyKetoCal@Nutricia.com](mailto:MyKetoCal@Nutricia.com)

**Conéctese con nosotros**



KetoCal y Liquigen son marcas comerciales registradas de SHS International Ltd. Nutricia es una marca comercial registrada de N.V. Nutricia.



Nutricia es líder en el desarrollo de la nutrición médica avanzada. Los productos y los servicios de Nutricia transforman las vidas diarias de millones de bebés, niños, adultos y ancianos.