



Consejos para cuidadores

Haga que el manejo de la dieta cetogénica sea más fácil

Consulte estos consejos y más en myketocal.com/ketocalconnect



1. Tenga las herramientas adecuadas

Tener las herramientas adecuadas puede marcar una gran diferencia en la cocina cetogénica. A continuación se proporcionan algunos de los fundamentos.

- **Escala de gramos:** la herramienta más esencial para pesar alimentos
- **Muchos platos pequeños para pesar:** perfectos para pesar cantidades pequeñas de alimentos para recetas
- **Pequeñas espátulas de silicona:** ayudan a aprovechar cada trozo de los alimentos del plato
- **Minibatidores:** para batir con facilidad cantidades pequeñas de alimentos
- **Utensilios de silicona para el horno:** ayudan a mantener la grasa en los alimentos



2. Haga que las comidas cetogénicas de su hijo sean más especiales

- Con niños pequeños, muchos padres consideran útil presentar la dieta cetogénica a sus hijos como una “dieta de princesa” o “dieta de superhéroe” especial solo para ellos.
- Los platos especiales, tazones, sorbetes, etc. pueden ser de gran beneficio para hacer que las comidas y bebidas sean divertidas y atractivas.



3. Prepare versiones cetogénicas de sus comidas familiares favoritas

¡Muchas comidas cetogénicas se pueden preparar de forma similar a las comidas que disfruta el resto de la familia! Esto permite que su hijo sienta que come lo mismo que los demás.

- ¡Sirva la pizza KetoCal® de su hijo en la noche de pizza familiar!
- ¡Pruebe nuestra deliciosa receta de coliflor con queso en lugar de macarrones con queso!

KetoCal es un alimento médico para consumir bajo supervisión médica.



Para recibir más consejos y recetas,
visite myketocal.com/ketocalconnect





4. Apóyese en su dietista cetogénico

- Si a su hijo le aburren sus recetas actuales, ¡solicite a su dietista recetas nuevas!
- Si encuentra recetas cetogénicas en línea, solicite a su dietista que realice ajustes para cumplir con la proporción y las necesidades de su hijo.



5. Tenga un plan alternativo para situaciones inesperadas

No hace falta que le digamos que la vida puede ser impredecible.

Tener KetoCal 4:1 LQ a mano es una excelente forma de asegurarse de tener a disposición una comida o un refrigerio para situaciones inesperadas como embotellamientos, pérdida de loncheras o niñeras de último minuto.



6. Planifique con anticipación para fiestas y reuniones sociales

- Envíe o lleve una comida o un postre cetogénicos para que su hijo disfrute.
- Cuando sea posible, verifique con el anfitrión qué alimentos se servirán para que pueda preparar una versión cetogénica para su hijo.
- Explique la dieta cetogénica de su hijo a los adultos, para que todos sepan que no deben ofrecerle a su hijo alimentos que puedan ser tentadores.
- Si su hija tiene la edad suficiente, hable con ella de manera anticipada para que sepa que solo debe consumir los alimentos que usted le proporcione.



7. Adopte los premios no comestibles

Aunque es posible prepararle premios cetogénicos a su hijo, a veces un premio que no sea comestible es igual de emocionante

- ¡Los juguetes económicos como burbujas, lápices, sellos o pegatinas siempre son un éxito!
- ¡Son perfectos para regalar el Día de San Valentín, Pascuas, Halloween o en las fiestas!



NUTRICIA
KetoCal[®]

Para recibir más consejos y recetas,
visite myketocal.com/ketocalconnect