

| QUESTIONS | ANSWERS |
|--|---|
| <p>¿Qué es la dieta cetogénica?</p> | <p>La dieta cetogénica es una dieta especializada, alta en grasa que se utiliza para el tratamiento de convulsiones difíciles de controlar. La crema de leche, mantequilla y aceites vegetales, proveen la grasa necesaria para esta dieta. En esta dieta se eliminan completamente los dulces, las galletas y los postres. Otros alimentos ricos en carbohidratos como el pan, las papas, el arroz, los cereales y las pastas no son permitidos en las variaciones más estrictas de la dieta pero se pueden consumir en las variaciones más flexibles. Todos los alimentos deben ser pesados y preparados cuidadosamente. Para que la dieta sea efectiva, cada comida se debe consumir en su totalidad. La dieta clásica consiste en una proporción de gramos de grasa a gramos de no grasas (proteínas y carbohidratos) de 4:1 y 3:1. La dieta cetogénica modificada consiste en proporciones de 2:1 y 1:1.</p> |
| <p>¿Quién puede beneficiarse con esta dieta?</p> | <p>Niños desde la infancia hasta la adolescencia que presenten crisis convulsivas, pueden beneficiarse con esta dieta. Sin embargo, no hay manera de predecir si la dieta va a ser efectiva. Tradicionalmente, esta dieta se ha utilizado en niños con crisis mioclónicas, atónicas, y tónico-clónicas. En cada década desde 1920, estudios han demostrado consistentemente que entre el 50 al 75% de los niños con convulsiones de cualquier tipo y difíciles de controlar, pueden beneficiarse con esta dieta. En los últimos años, se han desarrollado recetas más creativas que han ayudado a que la dieta sea más agradable al paladar.</p> |
| <p>¿Qué tan efectiva es la dieta para controlar o eliminar las convulsiones?</p> | <p>En los últimos diez años, se han publicado cuatro grandes meta-análisis (revisión de varios estudios) donde se ha determinado que la dieta cetogénica es efectiva en la reducción de la frecuencia de las convulsiones en niños con epilepsias difíciles de controlar. Un estudio controlado, publicado en el 2008, reveló que la frecuencia de las convulsiones en 54 niños que siguieron la dieta cetogénica fue significativamente menor que aquellos en el grupo control, los cuales recibieron terapia con medicamentos.</p> |
| <p>¿Cómo funciona esta dieta?</p> | <p>Nadie está seguro como funciona esta dieta. En el cuerpo ocurre un cambio metabólico que afecta la química del cerebro. A pesar de muchas hipótesis, el mecanismo por el cual la dieta controla las convulsiones continua siendo un misterio. Científicos alrededor del mundo continúan realizando estudios con animales para resolver este misterio.</p> |
| <p>¿Cómo se prepara la dieta?</p> | <p>Las calorías son determinadas por un dietista basado en la edad y el nivel de actividad física de cada niño. Para lograr el nivel adecuado de cetosis, la dieta se calcula en términos de proporciones como 4:1, 3:1, y 2:1. En una proporción de 4:1, hay 4 veces más grasa que proteína y carbohidratos combinados. El dietista diseña planes de alimentación con los requerimientos totales de grasa, proteína y carbohidratos para cada comida. Cada plan de comida indica la cantidad exacta en gramos para cada alimento que debe ser pesado. Una comida típica incluye: una porción pequeña de frutas o vegetales, un alimento rico en proteína y una fuente de grasa ya sea crema de leche, mantequilla o aceite vegetal.</p> |
| <p>¿La dosis del medicamento anti-convulsivo, disminuye cuando mi niño comience la dieta?</p> | <p>Si el niño está tomando uno o más medicamentos anti-convulsivos, uno de estos puede disminuir cuando el niño comience la dieta cetogénica. La reducción de los otros medicamentos puede realizarse si las convulsiones disminuyen con el tiempo. En algunos niños los medicamentos pueden ser eliminados completamente. Los medicamentos pueden actuar con mayor potencia durante la dieta cetogénica por lo cual el control médico es necesario.</p> |

| QUESTIONS | ANSWERS |
|--|--|
| ¿Cómo se comienza la dieta? | La dieta comienza bajo supervisión médica de manera gradual y se va incrementando durante 3 a 4 días, o más si así se requiere. Durante este período los niveles de azúcar y cetonas son monitoreados. Según estudios recientes, no es necesario un periodo de ayuno antes de comenzar la dieta. |
| ¿Después de comenzar la dieta, en cuánto tiempo se reducen o eliminan las convulsiones? | La dieta puede actuar inmediatamente o tardarse meses. Cada niño es único y sus convulsiones tienen diferentes patrones y frecuencias. Usualmente se ven mejorías durante las primeras 10 semanas luego de comenzar la dieta cetogénica. |
| ¿Qué sucede si mi niño hace “trampa” en su dieta? | Si un niño come o bebe algo que no hace parte de la dieta, puede experimentar una convulsión en un corto periodo de tiempo. |
| ¿Es la dieta saludable para mi niño? | La dieta no contiene suficientes vitaminas o minerales. Sin suplementos, se puede desarrollar una deficiencia nutricional. Para cada niño se prescriben suplementos de vitaminas y minerales durante el seguimiento de la dieta cetogénica. También es importante que el niño tome la cantidad adecuada de líquidos mientras sigue la dieta. |
| ¿Por cuánto tiempo se debe seguir la dieta? | La dieta generalmente se sigue por un periodo de hasta tres años si está ayudando disminuir o eliminar las convulsiones. Si la dieta no está ayudando, se suspende a los pocos meses. |
| ¿Existen efectos secundarios de la dieta cetogénica? | El efecto secundario más común de la dieta es el estreñimiento. Existen opciones en la dieta que pueden ayudar a prevenir este problema como introducir vegetales permitidos que contengan fibra y tomar suficiente agua. Otro efecto secundario menos común son los cálculos renales. Este problema puede prevenirse asegurándose que el niño tome suficiente agua. Hay dos medicamentos anti-convulsivos que pueden causar acidosis y cálculos renales por lo que deben ser monitoreados muy de cerca cuando se usen en conjunto con la dieta cetogénica (Zonegran® and Topamax®). |
| ¿Va a ganar mucho peso mi hijo con esta dieta alta en grasa? | La dieta cetogénica se calcula según un nivel específico de calorías para cada niño. El dietista monitoreará el crecimiento de su niño para determinar si se requiere un cambio en las calorías para asegurar un crecimiento adecuado |
| ¿La dieta puede elevar el colesterol? | La mayoría de los niños no desarrollan colesterol elevado mientras siguen la dieta. Si el niño desarrolla colesterol o lípidos elevados, la dieta se puede modificar para disminuirlos. Los niveles lipídicos se obtienen antes de comenzar la dieta y en intervalos regulares durante el curso de la dieta. |
| ¿Se puede utilizar la dieta en niños con sondas de alimentación? | La dieta cetogénica puede ser utilizada en niños con sondas de alimentación. Existen fórmulas especiales cetogénica |
| ¿Existen algún tipo de exámenes necesarios antes de comenzar la dieta? | Existen exámenes de sangre que se pueden necesitar para determinar si la dieta es segura para su niño. Estos incluyen exámenes metabólicos para descartar desordenes de ácidos grasos o deficiencia de carnitina. |