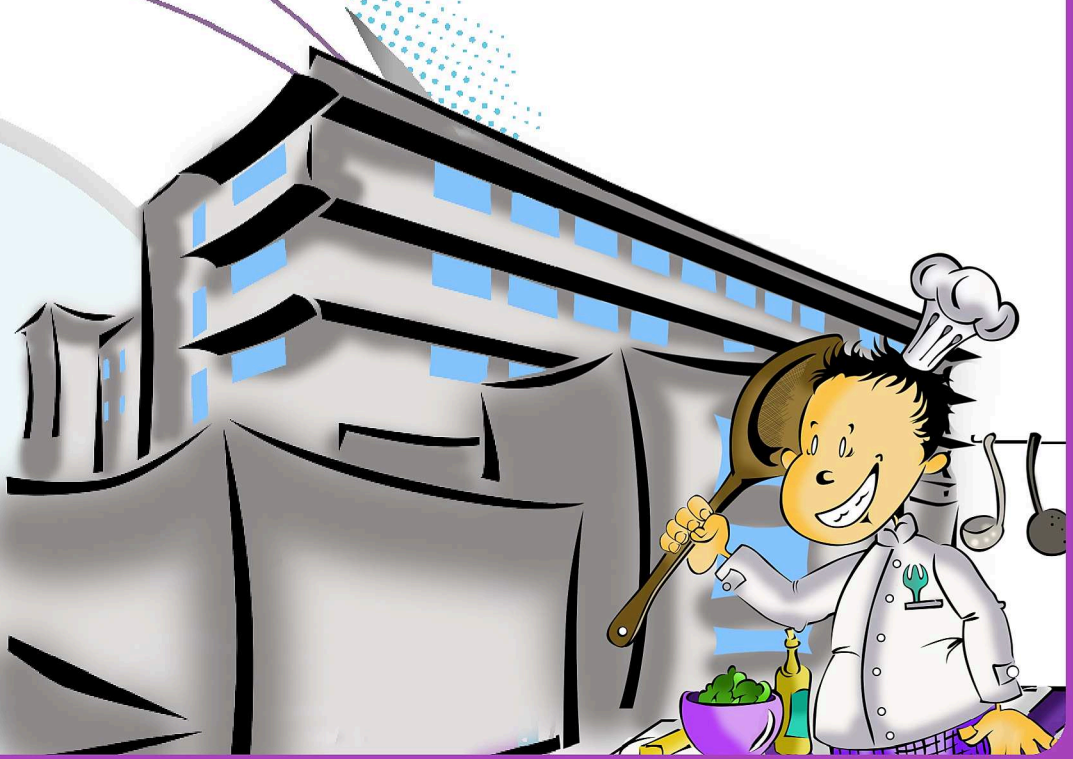
# Dieta cetogènica



Sant Joan de Déu
HOSPITAL MATERNOINFANTIL
UNIVERSITAT DE BARCELONA
SECCIÓN DE GASTROENTEROLOGÍA, HEPATOLOGÍA Y NUTRICIÓN INFANTIL

NUTRICIA
KetoCal®

# Introducciòn

Actualmente, la dieta cetógena se utiliza como tratamiento de elección en el déficit de glut-1, déficit de PDH y en la epilepsia refractaria a fármacos, entre otras patologías.

La dieta la prescribe el neurólogo y se recomienda un control clínico y seguimiento por parte de un pediatra Gastroenterólogo especialista en Nutrición y un Dietista-Nutricionista encargado del cálculo y adaptación de la pauta cetogénica.

El objetivo de esta terapia es que mediante la formación de cuerpos cetónicos en sangre mejore el funcionalismo neuronal, permitiendo un correcto crecimiento y desarrollo del niño.

La dieta cetogénica se caracteriza por una alimentación rica en grasas, adecuada en proteínas, y baja en carbohidratos, esta debe ser calculada por ratios los cuales pueden variar en 2:1, 3:1 y 4:1.

El médico indicará el ratio que mejor se ajuste a las necesidades del paciente, controlando la aparición de déficits nutricionales. Este ratio deberá mantenerse en cada comida.

Hemos creado este recetario con el objetivo de ofrecer variedad de recetas a las personas, que por su condición, necesitan mantener este tipo de dieta estricta. Así mismo, facilitar la adhesión a la dieta con menús variados y apetecibles.

La dieta cetogénica es una dieta terapéutica que requiere de una colaboración estrecha del personal sanitario y las familias.

Esperamos que este recetario sea una herramienta útil para el día a día con la dieta cetógena.

Sant Joan de Déu

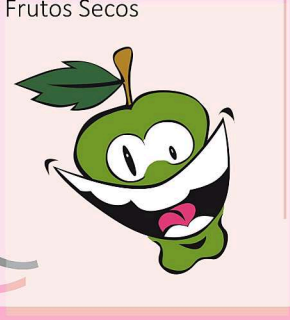
HOSPITAL MATERNOINFANTIL
UNIVERSITAT DE BARCELONA
SECCIÓN DE GASTROENTEROLOGÍA, HEPATOLOGÍA Y NUTRICIÓN INFANTIL

# Indice

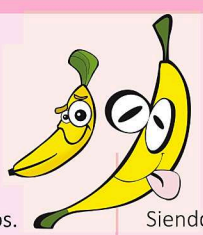
## SNACKS

Los snacks son una alternativa para ofrecer al niño cuando la familia realiza un aperitivo, hacen alguna actividad fuera de casa, en fiestas, como tentempié de media mañana, etc. Los niños no siempre comen las mismas calorías, así que también pueden ser un complemento de una comida principal en el caso que tenga más hambre. De esta forma, nos aseguramos que este pequeño aporte calórico mantenga el ratio de la dieta dando libertad a la familia para diversificar la dieta.

1. Milhojas de Chips de banana
2. Ketogarrapiñadas
3. Barquitos de Aguacate
4. Sabanitas de Guacamole y Queso Kiri
5. Mus de Ketodanonino
6. Flor de Aguacate y Salmón
7. Ketocroissant de Frutos Secos

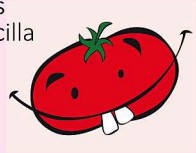


## PLATOS PRINCIPALES



Se han realizado platos únicos completos. La cantidad o ración que se indica en la receta va en función de la edad y el apetito del niño, puede ser que su hijo necesite menos cantidad. Los niños no siempre comen igual y en ocasiones pueden dejar comida en el plato. Es importante tener presente que si al niño le cuesta terminarse la comida, debemos asegurarnos que por lo menos haya comido un poco de todo lo que se le ha ofrecido, para así mantener el ratio de la receta.

1. Ketobutifarra de Foie-Gras
2. Crema de Ketocalabaza
3. Ketocometas de Pollo y Beicon
4. Ketoalbondigas con Tomate
5. Ketorollitos de Salmón
6. Ketolasaña de Calabacín
7. Ketopiramides de Pimientos del Piquillo
8. Tallarines en salsa Rorrefort
9. Ketopinchos
10. Flor de Ketoñoquis con Almejas Naturales
11. Ketocóctel de Gambas
12. Ketorevuelto de Morcilla y Espárragos
13. Ketoburritos
14. Ketopizzetos



## POSTRES

Siendo conscientes que la dieta cetógena es “muy poco dulce”, hemos creado unos postres que pueden ser un símil a la repostería o recetas dulces de la alimentación convencional. El realizar este tipo de recetas, como puede ser un flan, galletas, creps con nata… etc. va a facilitar la integración del niño en la mesa familiar, fiestas, cumpleaños … y dar ese placer dulce que tanto les gusta a los niños.

1. Ketoflan de coco y piñones
2. Ketopanellets
3. Ketocrepes de nata con fresas
4. Ketocopa de yogurt griego y manzana
5. Ketomuesly
6. Ketogalletas
7. Ketonatillas

# Milhojas de Chips de Banana

dificultad

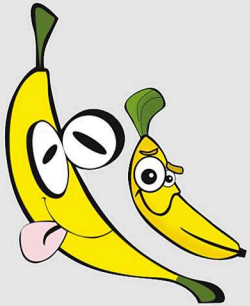
KKKK

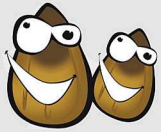
15 minutos

507 Calorías

MILHOJAS CHIPS DE BANANA

| ingredientes | | | |
|---|---|---|---|
| Milhojas Chips de Banana y Beicon | 2.1 | 3.1 | 4.1 |
| Platano | 75gr | 50gr | 50gr |
| Aceite de Nuez | 30ml | 35ml | 30ml |
| Almendra en Polvo | 10gr | 10gr | 10gr |
| Panceta Frita | —— | —— | 15gr |
| Calorías Totales | 419 Kcal | 444 Kcal | 507 Kcal |





1- Colocar la bandeja del horno forrada con papel vegetal la panceta y hornear a 150ºC durante 15 – 20 minutos hasta que quede muy crujiente.

2- Pelar el plátano y cortar lonchas muy finas de extremo a extremo del plátano.

3- Poner la sartén con el aceite en el fuego y cuando esté muy caliente freír las lonchas de plátano hasta que queden doradas.

4- Cortar la loncha de beicon por la mitad a lo largo.

5- Hacer la milhojas: en un plato ponemos una loncha de plátano y espolvoreamos con almendra en polvo, encima ponemos una loncha de beicon y espolvoreamos con la almendra en polvo, repetimos la acción hasta terminar las lonchas de plátano y crear la milhojas.

Receta e ilustración realizadas en ratio 4.1

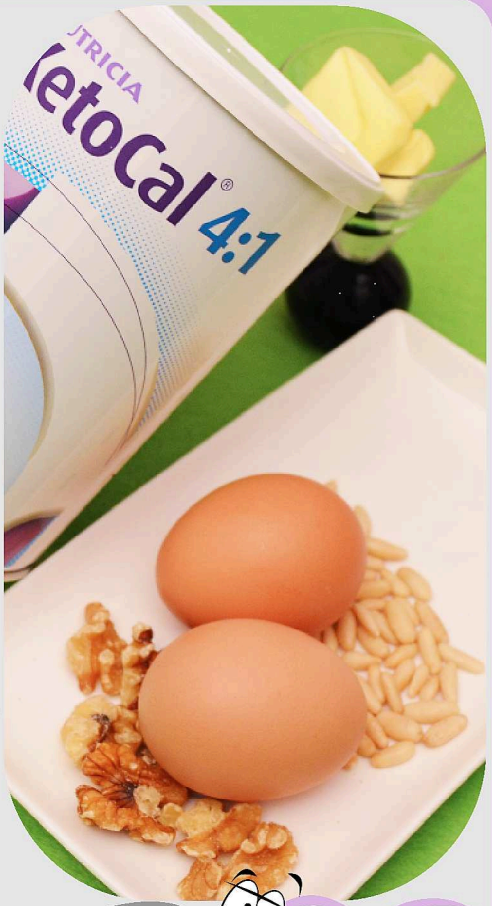
# Ketogarrapiñadas de frutos secos

470 Calorías

dificultad

30 minutos

| ingredientes | | | |
|---|---|---|---|
| Ketogarrapiñadas | 2.1 | 3.1 | 4.1 |
| Mantequilla | 10gr | 10gr | 20gr |
| Nuez | 10gr | 10gr | 10gr |
| Piñones | 10gr | 10gr | 10gr |
| Coco Fresco | 25gr | 25gr | 25gr |
| Clara de Huevo | 25gr | 25gr | 25gr |
| Avena en Copos | 7gr | ——— | ——— |
| Ketocal 3.1 | 10gr | 10gr | ——— |
| Ketocal 4.1 | ——— | ——— | 10gr |
| Calorías totales | 421 | 408 | 470 |

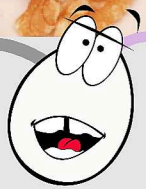



1- En un recipiente, tostar a fuego lento las nueces y los piñones.

2- Montar la clara de huevo a punto de nieve.

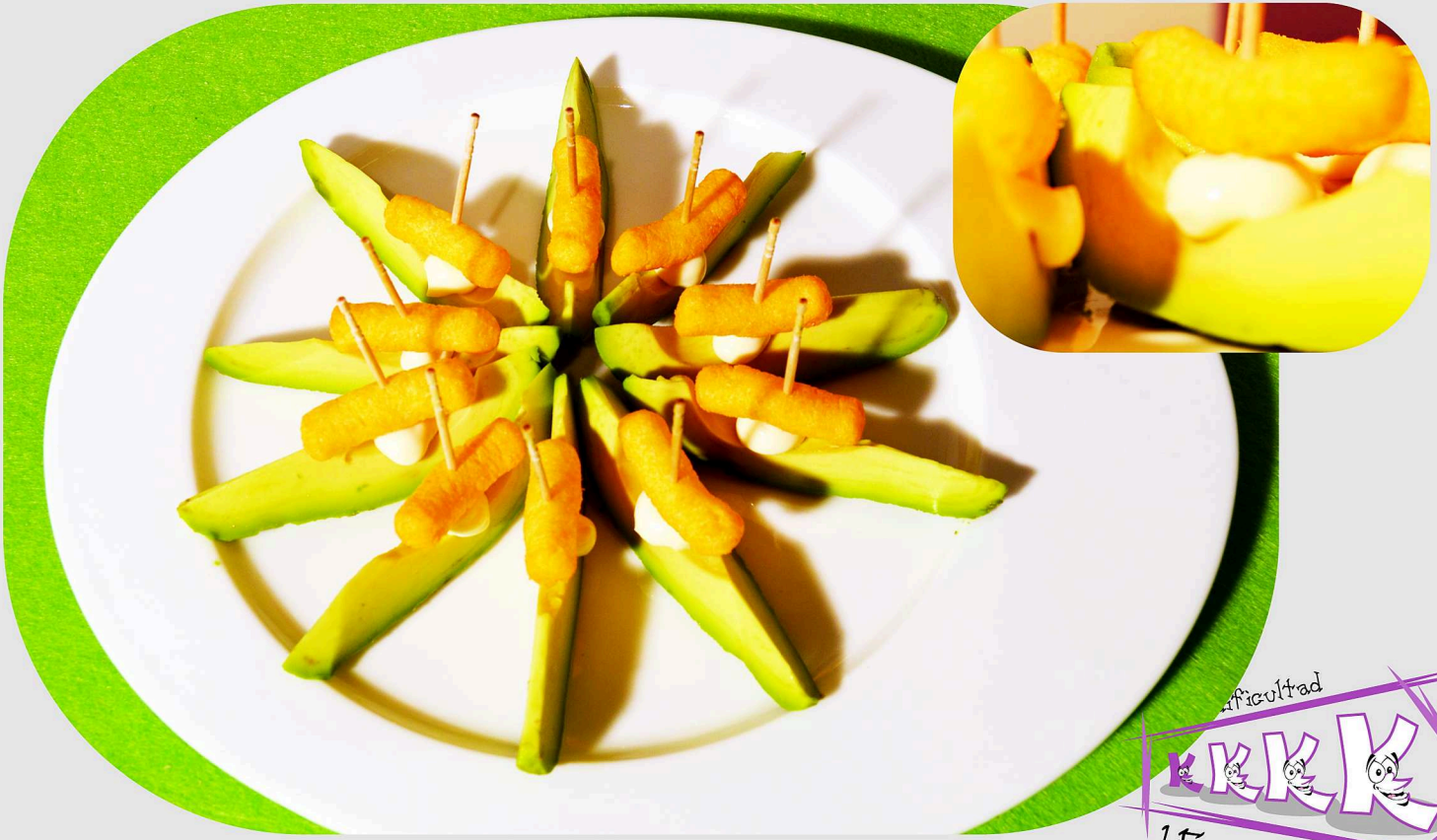
3- Cuando los frutos secos estén dorados, añadimos la mantequilla derretida en el microondas, añadimos Ketocal y removemos para disolverlo, después introducimos el coco triturado y volvemos a remover, retiramos del fuego y unimos todo a la clara de huevo a punto de nieve, removemos hasta que quede una masa sin líquido.

4- Precalentamos el horno a 180º, la masa obtenida la extendemos en la placa de horno previamente forrada de papel vegetal y horneamos durante 20 minutos. Remover durante la cocción para que el dorado sea homogéneo.



receta e ilustración realizadas en ratio 4:1

# Barquitos de Aguacate



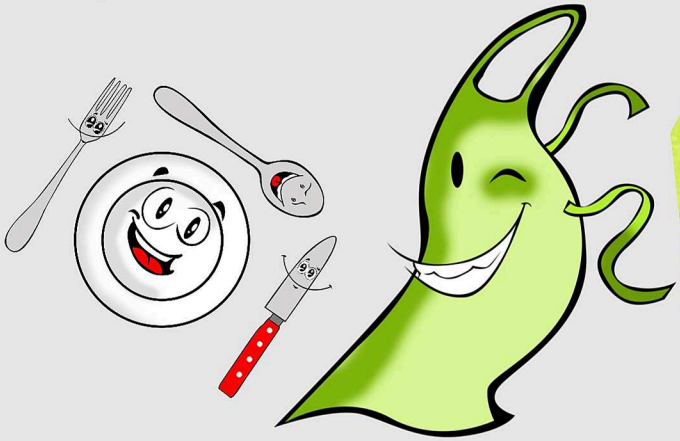
398 Calorias

Dificultad

KKKK

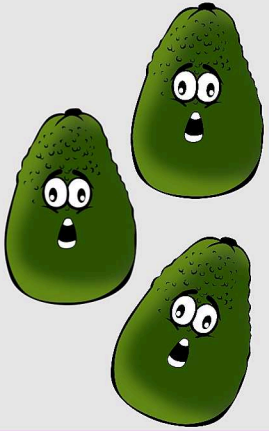
15 minutos

| ingredientes | | | |
|---|---|---|---|
| Barquitos de Aguacate | 2.1 | 3.1 | 4.1 |
| Ganchitos | 10 Unid | 10 Unid | 10 Unid |
| Aguacate | 100gr | 100gr | 100gr |
| Mahonesa | 5gr | 18gr | 30gr |
| Calorías Totales | 222 Kcal | 310 Kcal | 398 Kcal |



1- Cortar por la mitad el aguacate y quitarle el hueso, dividir cada mitad del aguacate en 5 gajos, es decir en total tenemos que cortar 10 gajos.

2- Para formar los barquitos: sobre cada gajo de aguacate hacemos una bola más o menos en el centro del hueco del hueso una bola de mahonesa, por otro lado, con un palillo atravesamos el ganchito, lo pinchamos justamente en el centro de la bola de mahonesa y atravesamos el aguacate entero y repetimos el mismo proceso 10 veces más.



Receta e ilustración realizadas en ratio 4.1

# Sabanita de Guacamole y Queso Kiri

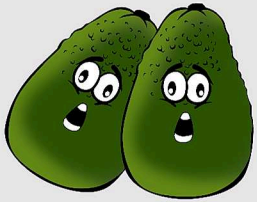
dificultad

KKKK

15 minutos

350 Calorias

| ingredientes | | | |
|---|---|---|---|
| Sabanita Guacamole y Queso Kiri | 2.1 | 3.1 | 4.1 |
| Aguacate | 100gr | 150gr | 200gr |
| Tomate | 57gr | 57gr | 57gr |
| Queso Minibabibel | 25gr | ——— | |
| Queso Kiri | 15gr | 20gr | 20gr |
| Lechuga | 15gr | 15gr | 15gr |
| Aceite MCT | ——— | 10ml | 15ml |
| Calorías Totales | 228 Kcal | 287 Kcal | 350 Kcal |



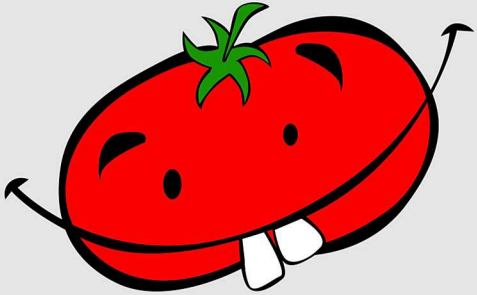
1- Pelar y machacar el aguacate con un tenedor como si fuese un puré.

2- Cortar el tomate en dados pequeños e introducir con la mezcla del aguacate y remover.

3- Como cuencos podemos utilizar lechuga, cogemos las hojas de lechuga romana, las más grandes y las lavábamos. Cortamos las puntas de las hojas, como 4 dedos.

4- Dividimos la mezcla de guacamole en 4 partes, ayudándonos de una cuchara rellenamos las 4 hojas de lechuga y las enrollamos como si fuesen rollitos.

5- La porción de Kiri la cortamos en 4 trozos y a cada una de ellas le damos forma de bola, con la ayuda de un palillo vamos a cerrar los rollitos y decoramos con las bolas de queso Kiri.



Receta e ilustración realizadas en ratio 4.1

# Mus de Ketodanonino

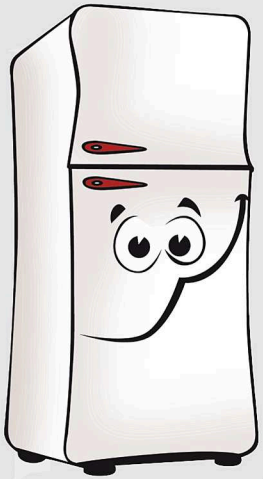
dificultad

KKKK

5 minutos

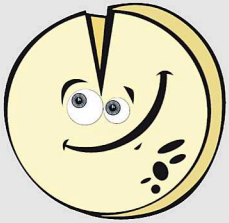
233 Calorias

| ingredientes | | | |
|---|---|---|---|
| Mus de Ketodanonino | 2.1 | 3.1 | 4.1 |
| Danonino bebedino | 50ml | 25ml | 25ml |
| Nuez | 15gr | 30gr | 15gr |
| Aceite de Nuez o MCT | 11ml | 10ml | 16ml |
| Queso Kiri | —— | 20gr | —— |
| Calorías Totales (Kcal) | 231 Kcal | 373 Kcal | 233 Kcal |



1- En un bol mezclamos el danonino, el aceite y lo emulsionamos con las varillas hasta que quede cremoso.

2- La mezcla la echamos en un plato, cuenco o copa, añadimos las nueces y decoramos con una hoja verde.



Receta e ilustración realizadas en ratio 4.1

# Flor de Aguacate y Salmòn

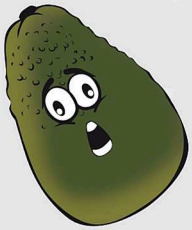
dificultad

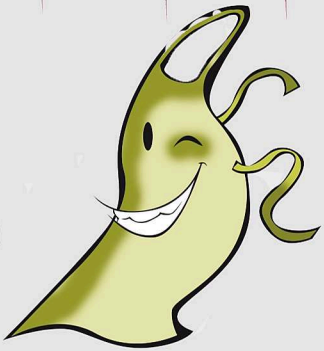
KKKK

15 minutos

505 Calorias

| ingredientes | | | |
|---|---|---|---|
| Flor de Aguacate y Salmón | 2.1 | 3.1 | 4.1 |
| Aguacate | 80gr | 100gr | 120gr |
| Aceite de Oliva | —— | 5ml | 15ml |
| Piñón | 15gr | 15gr | 15gr |
| Salmón Ahumado | 20gr | 20gr | 20gr |
| Zumo de limón | 15gr | —— | —— |
| Calorías Totales (Kcal) | 318 Kcal | 387 Kcal | 505 Kcal |

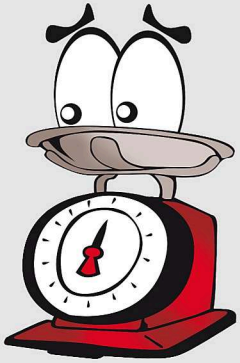




1- Pelamos el aguacate y lo machacamos con la ayuda de un tenedor hasta obtener un puré,añadimos el aceite y lo removemos. La masa obtenida la introducimos en una manga pastelera.

2- Dividimos el salmón en 4 porciones y lo colocamos en un plato, mantener una distancia de 5 cm entre porción y porción.

3- Con ayuda de la manga pastelera cubrimos cada porción de salmón con el puré de aguacate dándole la forma que más nos guste. Decoramos con los piñones y hojas de canónigos.



recetas realizadas en ratio 4.1

# Ketocroissant relleno de frutos secos

dificultad

KKKK

25 minutos

1110 Calorias

| ingredientes | | | |
|---|---|---|---|
| minicroissant | 2.1 | 3.1 | 4.1 |
| Pasta Filo | 14gr | 14gr | 10gr |
| Nueces Troceadas | 30gr | 30gr | 30gr |
| Almendras Troceadas | 20gr | 20gr | 20gr |
| Avellanas Troceadas | 25gr | 25gr | 25gr |
| Aceite MCT | 5ml | 10ml | 10ml |
| Edulcorante | al gusto | al gusto | al gusto |
| Extracto de Vainilla | al gusto | al gusto | al gusto |
| Canela Molida | al gusto | al gusto | al gusto |
| Mantequilla | 9gr | 15gr | 35gr |
| Aceite de nuez | 5ml | 20ml | 25ml |
| Cacao Amargo | 6gr | 6gr | 6gr |
| Calorías Totales (Kcal) | 746 Kcal | 914 Kcal | 1.110Kcal |

1- Derretimos la mantequilla y unimos el aceite de nuez y mct, con esa mezcla y con ayuda de un pincel pintamos las dos caras de la pasta filo.

2- Cortamos la pasta filo en triangulo como si fuesen porciones de pizza, salen 4 porciones.

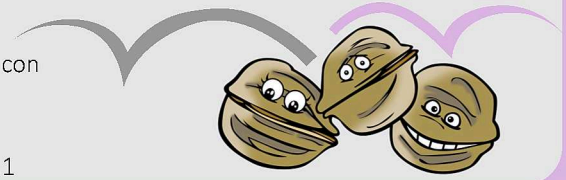
3- En el bol mezclamos todos los frutos secos con un poco de edulcorante.

4- En la parte más ancha de la pasta filo le ponemos la mezcla de los frutos secos y enrollamos poco a poco hasta la punta haciendo forma de media luna, así con las 4 porciones.

5- En una placa de horno forrada de papel vegetal colocamos los croissants, pintamos y ponemos los frutos secos restantes.

6- Precalentar el horno a 170º y horneamos durante 10 min.

7- Sacar del horno y en cada croissant poner unas gotas de vainilla, espolvoreamos con canela y edulcorante como si fuese azúcar glasé y por último con ayuda de un colador espolvoreamos cacao por encima.



Receta e ilustración realizadas en ratio 4.1