



KETO PARA NIÑOS

Una guía para padres

La dieta keto es una dieta estricta que puede ser eficaz para niños con ciertos diagnósticos. Los médicos pueden recetar una dieta keto a un niño cuando los beneficios superan los riesgos. Si le han recetado una dieta keto a su hijo, use estas directrices y asegúrese de asistir a todas las consultas de seguimiento.



COMIDAS QUE SU HIJO PUEDE COMER

Las siguientes comidas pueden formar parte de una dieta keto. Siempre verifique el tamaño de las porciones y trabaje con su equipo de atención médica para asegurarse de que no se coman comidas en cantidades inseguras.

Carnes

- Carne de res
- Carne seca (jerky)
- Pollo
- Cerdo
- Tocino
- Salchicha
- Pavo
- Pato
- Cabra
- Cordero
- Ternera
- Venado
- Faisán
- Codorniz
- Ganso
- Bisonte
- Conejo

Pescado

- Atún
- Salmón
- Caballa
- Bacalao
- Lengüado
- Fletán
- Mahi mahi
- Bagre
- Trucha
- Eglefino
- Tilapia
- Sardinas
- Anchoas
- Arenque
- Ostras
- Camarones
- Almejas
- Mejillones
- Langosta
- Cangrejo

Nueces/ Semillas

- Nueces pecanas
- Nueces de Brasil
- Nueces de macadamia
- Avellanas
- Nueces
- Cacahuets
- Almendras
- Piñones
- Semillas de chía
- Semillas de lino
- Semillas de calabaza
- Semillas de girasol
- Semillas de sésamo

Otras proteínas

- Huevos
- Tofu



Grasas/aceites

- Mantequilla
- Mayonesa
- Manteca de cerdo
- Sebo
- Aceite de oliva virgen extra
- Aceite de girasol
- Aceite vegetal
- Aceite de coco
- Aceite de aguacate
- Aceite de soja

Lácteos

- Queso
- Crema espesa
- Yogur entero y griego, si es natural
- Crema agria
- Mantequilla
- Queso crema (sin sabor)
- Crema de coco



Frutas/Verduras

- Bayas
- Verduras de hoja: col rizada, espinacas, acelgas
- Verduras crucíferas: brócoli, coliflor, coles de Bruselas
- Espárragos
- Pimientos
- Hongos
- Aguacates
- Aceitunas
- Limón/Lima
- Tomate
- Ciruelas
- Coco (sin azúcar)
- Sandía
- Ruibarbo
- Apio
- Cebollas
- Ajo
- Puerros
- Chalotes
- Pepinos
- Ejotes
- Zapallo
- Brotes



Esta no es una lista completa de comidas. Siempre consulte al proveedor de atención médica de su hijo.





KETO PARA NIÑOS

Una guía para padres

La dieta keto elimina uno de los macronutrientes más importantes de la dieta, los carbohidratos, y debe administrarse atentamente. Un profesional médico debe monitorear esta dieta siempre.



CONSEJOS PARA LOS PADRES

- Revisen el empaque de las comidas y los ingredientes. Las etiquetas “keto friendly” (apto para dieta keto) pueden ser engañosas.
- Observen los azúcares ocultos en yogur, salsas y condimentos con sabor.
- Tengan cuidado con el empanizado, las salsas para mojar y los marinados.
- El control de las proteínas es clave: incluso las nueces y bayas pueden añadir demasiados carbohidratos si se comen en grandes cantidades.



TENGA EN CUENTA

- Manténgase hidratado para ayudar a prevenir el estreñimiento y los cálculos renales.
- Se pueden monitorear la sangre y la orina para revisar el azúcar en la sangre y las cetonas.
- Su proveedor de atención médica también puede revisar la altura y el peso para monitorear el crecimiento.



Escanee los códigos QR para recetas de planificación de comidas.

ALIMENTOS QUE SE DEBEN EVITAR



Frutas con alto contenido de carbohidratos: cerezas, uvas, mango, banana, piña, etc.



Nueces con más carbohidratos: anacardos, castañas, pistachos, etc.



Bebidas con alto contenido de carbohidratos: leche, refrescos, jugos, chocolate caliente, etc.



Postres y dulces - la mayoría no están permitidos, a menos que se produzcan específicamente con edulcorantes artificiales y harinas sin granos.



Aperitivos y otras fuentes de carbohidratos: papas fritas, pastelillos, galletas saladas, pan, tortillas, cereales, granos.

SCAN HERE



SCAN HERE

