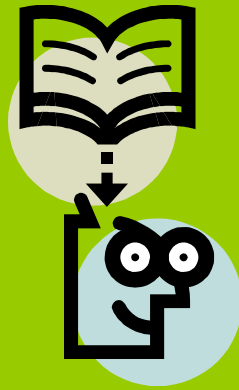


Instituto de Neurología y Neurocirugía

Manual de Recetas cetogénicas



Autoras:

- **Dra. Ligia M. Marcos Plasencia**
- **Lic. Mailyn Salazar Carrión**
- **Dra. Edelsia Rojas Massipe**

Objetivos de este Manual

- Ofrecer un grupo de recetas que respondan a las exigencias del régimen de alimentación cetogénico, para ser incluidas en el menú del día, en una de las frecuencias de alimentación.
- Facilitar la labor de la madre o cuidador de pacientes con epilepsia refractaria.

Qué es un régimen de alimentación cetogénico?

- Es un régimen de alimentación donde se cumplen las recomendaciones diarias de energía (Kcal.) para la edad, sexo y peso del paciente a expensas fundamentalmente de las grasas como macronutriente, en una Distribución Porcentual Calórica (DPC) entre el 80 y el 85 %, mientras que las proteínas y los carbohidratos cubren la mínima cantidad restante para satisfacer las necesidades energéticas del día.
- Con esta proporción desbalanceada se provoca la formación de cuerpo cetónicos (ácido β hidroxibutirato) en el organismo, propiciando así un efecto inhibitorio de la excitabilidad neuronal.

Plato 1: Picadillo de res con Habichuelas



- Picadillo de Res --- 1 ½ cucharadas (15 g) --- (0.5 porción)
- Puré de tomate --- 4 cdas (48g) --- 4 porciones
- Habichuelas --- ¼ taza (50 g) --- (0.25 porción)
- Mantequilla (Grasa Animal) --- 2 cucharadas (28 g) --- 2 porciones
- Queso Blanco --- (30 g) --- 1 porción
- Aceite Vegetal --- 2 cdas de 15 ml (28 g) --- 2 porciones

Evaluación del plato 1

ALIMENTOS	Porciones	Energía (Kcal.)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
carnes rojas	0.5	41.00	3.50	3.00	0.00
queso blanco	1	120.00	7.00	5.00	14.00
Habichuela	0.25	6.25	0.40	0.05	0.95
Puré de tomate	4	18.72	0.80	0.08	4.28
Grasa vegetal	2	252.00		28.00	
Mantequilla con sal	2	215.00		24.00	
Total		652.97	11.70	60.43	19.23
DPC (%)			7	83	12
% Aporte animal			90	53	63
% Aporte vegetal			10	47	27
% Aporte del producto					
Proteína + Carbohidratos=		124 Kcal.			
Relación					
Grasa: proteína+carbohidratos		4			

Plato 2: Pollo en enchilado con tomates

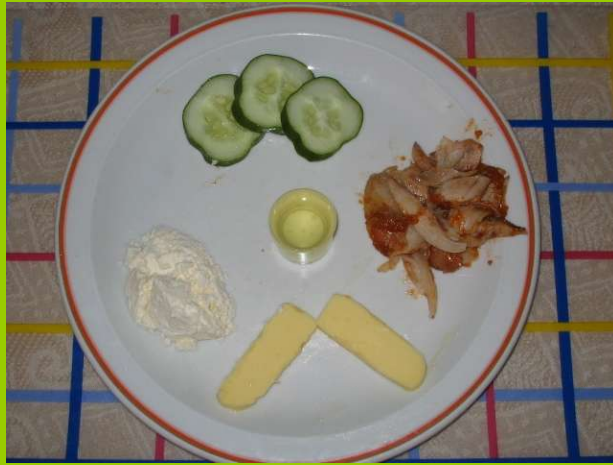


- Pollo en enchilado ---1 ½ cucharadas (15 g) --- 0.5 Porción
- Puré de tomate --- 4 cdas (48g) --- 4 porciones
- Tomate natural ---½ tomate mediano (50 g) --- 0.5 Porción
- Mantequilla (Grasa Animal) --- 2 cucharadas (28 g)
- Queso Blanco --- (30 g) ---1 Porción
- Aceite Vegetal ---2 cdas de15 ml --- 2 porciones

Evaluación del plato 2

ALIMENTOS	Porciones	Energía (Kcal.)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
pollo	0.5	30.50	3.50	1.50	0.00
queso blanco	1	120.00	7.00	5.00	14.00
Tomate natural	0.5	11.00	0.55	0.10	2.35
Puré de tomate	4	18.72	0.80	0.08	4.28
Grasa vegetal	2	252.00		28.00	
Mantequilla con sal	2	215.00		24.00	
Total		647.22	11.85	58.98	20.63
DPC (%)			7	82	13
% Aporte animal			89	52	68
% Aporte vegetal			11	48	32
% Aporte del producto					
Proteína + Carbohidratos=		130 Kcal.			
Relación					
Grasa: proteína+carbohidratos		4			

Plato 3: Pavo en salsa con pepino



- Pavo en salsa ---1 ½ cucharadas (15 g) --- 0.5 Porción
- Puré de tomate --- 4 cdas (48g) --- 4 porciones
- Pepino con cáscara --- 4 ruedas --- 0.5 Porción
- Mantequilla (Grasa Animal) ---2 cucharadas (28 g) ---2 porciones
- Queso Blanco --- (30 g)---1 Porción
- Aceite Vegetal --- 2 cdas de 15 ml ---2 porciones

Evaluación del plato 3

ALIMENTOS	Porciones	Energía (Kcal.)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
pavo	0.5	30.50	3.50	1.50	0.00
queso blanco	1	120.00	7.00	5.00	14.00
Pepino con cáscara	0.5	6.40	0.42	0.04	1.36
Puré de tomate	4	18.72	0.80	0.08	4.28
Grasa vegetal	2	252.00		28.00	
Mantequilla con sal	2	215.00		24.00	
Total		642.62	11.72	58.92	19.64
DPC (%)			7	83	12
% Aporte animal			90	52	71
% Aporte vegetal			10	48	29
% Aporte del producto					
Proteína + Carbohidratos=		125 kcal.			
Relación					
Grasa: proteína+carbohidratos		4			

Plato 4: Bistec de carnero con tomates



- **Carnero en Bistec** --- mediano (15 g) --- 0.5 Porción
- Puré de tomate --- 4 cdas (48g) --- 4 porciones
- Tomate natural --- ½ tomate mediano (50 g) --- 0.5 Porción
- Mantequilla (Grasa Animal) ---2 cucharadas (28 g) ---2 porciones
- Queso Blanco --- (30 g) ---1 Porción
- Aceite Vegetal --- 2 cdas de 15 ml --- 2 porciones

Evaluación del plato 4

ALIMENTOS	Porciones	Energía (Kcal.)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Bistec de carnero	0.5	41.00	3.50	3.00	0.00
queso blanco	1	120.00	7.00	5.00	14.00
Tomate natural	0.5	11.00	0.55	0.10	2.35
Puré de tomate	4	18.72	0.80	0.08	4.28
Grasa vegetal	2	252.00		28.00	
Mantequilla con sal	2	215.00		24.00	
Total		657.72	11.85	60.48	20.63
DPC (%)			7	83	13
% Aporte animal			89	53	68
% Aporte vegetal			11	47	32
% Aporte del producto					
Proteína + Carbohidratos=		130 kcal.			
Relación					
Grasa: proteína+carbohidratos		4			

Plato 5: Bistec con calabaza



- Bistec de carnero---mediano (30 g) --- 1 Porción
- Calabaza --- 1/2 de tasa (100 g) --- 1 Porción
- Mantequilla (Grasa Animal) ---2 cucharadas (28 g) ---2 porciones
- Queso Blanco --- (30 g) ---1 Porción
- Aceite Vegetal --- 2 cdas de 15 ml --- 2 porciones

Evaluación del plato 5

ALIMENTOS	Porciones	Energía (Kcal.)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Bistec de carnero	1	82.00	7.00	6.00	0
queso blanco	1	120.00	7.00	5.00	14.00
Calabaza	1	14.00	0.90	0.10	3.00
Grasa vegetal	2	252.00		28.00	
Mantequilla con sal	2	215.00		24.00	
Total		683.00	14.90	63.40	17.00
DPC (%)			9	84	10
% Aporte animal			94	56	82
% Aporte vegetal			6	44	18
% Aporte del producto					
Proteína + Carbohidratos=		128 kcal.			
Relación					
Grasa: proteína+carbohidratos		4			

Plato 6: Pollo frito con calabaza con mojo



- Pollo frito---3 cda (30 g) ---1 porción
- Calabaza --- 1/2 tasa (100 g) --- 1 Porción
- Mantequilla (Grasa Animal) ---2 cucharadas (28 g) ---2 porciones
- Queso Blanco --- (30 g) ---1 Porción
- Aceite Vegetal --- 2 cdas de 15 ml --- 2 porciones

En la preparación del mojo de la calabaza, se agrega las 2 cdas de aceite, junto con cebolla, ajo y limón, y esparcir por arriba. Dejar la mantequilla y el queso derretir en la calabaza

Evaluación del plato 6

ALIMENTOS	Porciones	Energía (Kcal.)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Pollo frito	1	61.00	7.00	3.00	0
queso blanco	1	120.00	7.00	5.00	14.00
Calabaza	1	14.00	0.90	0.10	3.00
Grasa vegetal	2	252.00		28.00	
Mantequilla con sal	2	215.00		24.00	
Total		662.00	14.90	60.40	17.00
DPC (%)			6	82	10
% Aporte animal			94	53	82
% Aporte vegetal			6	47	18
% Aporte del producto					
Proteína + Carbohidratos=		128 kcal.			
Relación					
Grasa: proteína+carbohidratos		4			

Plato 7: Aporreado de pescado con tomate



- Pescado--- ½ pescado mediano (30 g) --- 1 Porción
- Puré de tomate --- 4 cdas (48g) --- 4 porciones
- Tomate natural --- 1 tomate mediano (100 g) --- 1Porción
- Mantequilla (Grasa Animal) ---2 cucharadas (28 g) ---2 porciones
- Queso Blanco --- (30 g) ---1 Porción
- Aceite Vegetal --- 2 cdas de 15 ml --- 2 porciones

Evaluación del plato 7

ALIMENTOS	Porciones	Energía (Kcal.)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
pescado	1	61.00	7.00	3.00	0.00
queso blanco	1	120.00	7.00	5.00	14.00
Tomate natural	1	22.00	1.10	0.20	4.70
Puré de tomate	4	18.72	0.80	0.08	4.28
Grasa vegetal	2	252.00		28.00	
Mantequilla con sal	2	215.00		24.00	
Total		688.72	15.90	60.58	22.98
DPC (%)			9	79	13
% Aporte animal			88	53	61
% Aporte vegetal			12	47	39
% Aporte del producto					
Proteína + Carbohidratos=		156 Kcal.			
Relación					
Grasa: proteína+carbohidratos		4			