



¿Lo que como, afecta mi epilepsia?

Patrocinado por “The Charlie Foundation for Ketogenic Therapies”
e “The Epilepsy Foundation”

Estudios realizados desde 1920 han demostrado que la dieta puede mejorar el control de las convulsiones en personas que sufren de epilepsia. A pesar de que estos estudios están basados en una dieta estricta llamada dieta cetogénica, estudios más recientes han demostrado que una dieta menos estricta también puede ayudar. La dieta de Atkins modificada y la dieta de bajo índice glicémico, son dos de las dietas que han sido estudiadas. Estas dos dietas tienen en común que eliminan el azúcar y todos los dulces. Los nutricionistas que tratan personas con epilepsia, han notado que incluso cambios pequeños, pero consistentes, han resultado en la mejora del control de las convulsiones. Estos cambios en la dieta incluyen pasos hacia una dieta natural e integral. Estas dietas no requieren supervisión médica y pueden ser utilizadas por cualquiera que desee mejorar su salud. Puede tomar varios días e incluso semanas después de llevar una dieta saludable consistente, para que ésta influya sobre la epilepsia.

¿Por dónde comienzo?

Los hábitos alimenticios pueden ser difíciles de cambiar si muchos cambios se realizan al mismo tiempo. También es muy común para las personas tener mucho entusiasmo al comenzar una nueva dieta y perderlo luego de dos semanas. Lo mejor es realizar un solo cambio a la vez. Nosotros le recomendamos hablar con un amigo o miembro de su familia cerca de sus intenciones de mejorar su dieta. Esto le ayudará a comprometerse a realizar cambios positivos, y a lo mejor él o ella lo acompañarán durante este esfuerzo.

Primer Paso **Elimine los azúcares simples**

El primer paso es muy importante. Elimine los alimentos con alto contenido de azúcares simples. Este tipo de carbohidratos tienen alto índice glicémico, lo que significa que, son absorbidos rápidamente por el cuerpo. Luego de haber eliminado estos alimentos por algunas semanas, se dará cuenta que probablemente no sentirá deseos de consumirlos. Su cuerpo estará más satisfecho con alimentos naturales e integrales.

Elimine alimentos con alto índice glicémico

ENDULZANTES

Azúcar de mesa
Miel
Néctar de agave y jarabes

BEBIDAS CON ENDULZANTES

Jugos de frutas
Bebidas deportivas
Sodas (gaseosas)
Bebidas energéticas

DULCES

Tortas
Caramelos (dulces, bombones)
Galletas (dulces y saladas)
Pastelería
Helados
Granola y barras de cereales
Yogur con frutas

ALIMENTOS PROCESADOS

Cereales con endulzantes
Papas a la francesa
Tortas de arroz
Papas fritas
Pan blanco
Arroz blanco instantáneo

FRUTAS

Frutos secos
Sandía

Segundo Paso **Consuma una dieta natural e integral**

Este es un gran paso que puede dividirse en pasos más pequeños. Consumir una dieta que consista de alimentos naturales e integrales, es una dieta muy saludable. Los alimentos integrales son aquellos que son poco procesados o sin procesar. Los alimentos poco procesados tienen como máximo 3 ingredientes. Si usted lee una etiqueta de alimentos que contenga más de 3 ingredientes, puede estar seguro que es un alimento procesado. Los alimentos naturales e integrales tienen el mayor contenido de nutrientes y el menor contenido de ingredientes artificiales.



Escoja una dieta natural e integral

BEBIDAS

Agua
Té
Café

MERIENDAS

Nueces
Semillas

PROTEINA

Carne
Pollo
Huevos
Pescado
Mariscos
Lácteos

CARBOHIDRATOS

Vegetales
Frutas
Granos integrales
Leguminosas

GRASAS

Aceite de oliva
Mantequilla
Aceite de semillas
Aceite de coco

Nutrientes y salud cerebral

Alimentos integrales	Nutrientes	Funciones o beneficios
Agua	Hidrogeno, oxígeno y minerales	Estos elementos son esenciales para la vida de las células, especialmente para el cerebro el cual consiste en 70% de agua.
Té	Flavonoides, Polifenoles (especialmente el té verde)	Anticancerígenos, antiinflamatorios y proveen beneficios para el sistema inmune.
Café	Polifenoles	Estimulante, diurético, anticancerígeno. La cafeína puede ser toxica en altas dosis.
Nueces y semillas	Una gran fuente de ácidos grasos esenciales incluyendo Omega-3; además de vitaminas y minerales	Asisten en el metabolismo energético y la salud celular. Son especialmente importantes en la función cerebral.
Alimentos que contienen proteína	Amino ácidos, vitaminas, minerales y ácidos grasos	Son esenciales para la formación de todas las células, incluyendo los neurotransmisores del cerebro.
Alimentos que contienen carbohidratos	Glucosa, vitaminas y minerales, fibra, antioxidantes, polifenoles, flavonoides, fitoquímicos	Los alimentos ricos en carbohidratos, proveen una fuente fácil de energía para las células. Los nutrientes presentes en los carbohidratos integrales son enzimas esenciales para muchos procesos biológicos.
Lípidos (Grasas)	Ácidos grasos y Vitaminas A, D, y E	Son esenciales para la salud de todas las células especialmente para la mielina, que es la capa que recubre el cerebro. La vitamina D es aún más importante para personas que toman medicamentos anti-convulsivos. Los lípidos proveen una excelente alternativa de energía para el cerebro cuando los carbohidratos son limitados. La dieta cetogénica incluye más lípidos que carbohidratos. Este tipo de terapia puede ser muy eficaz para el tratamiento de la epilepsia pero requiere supervisión médica.