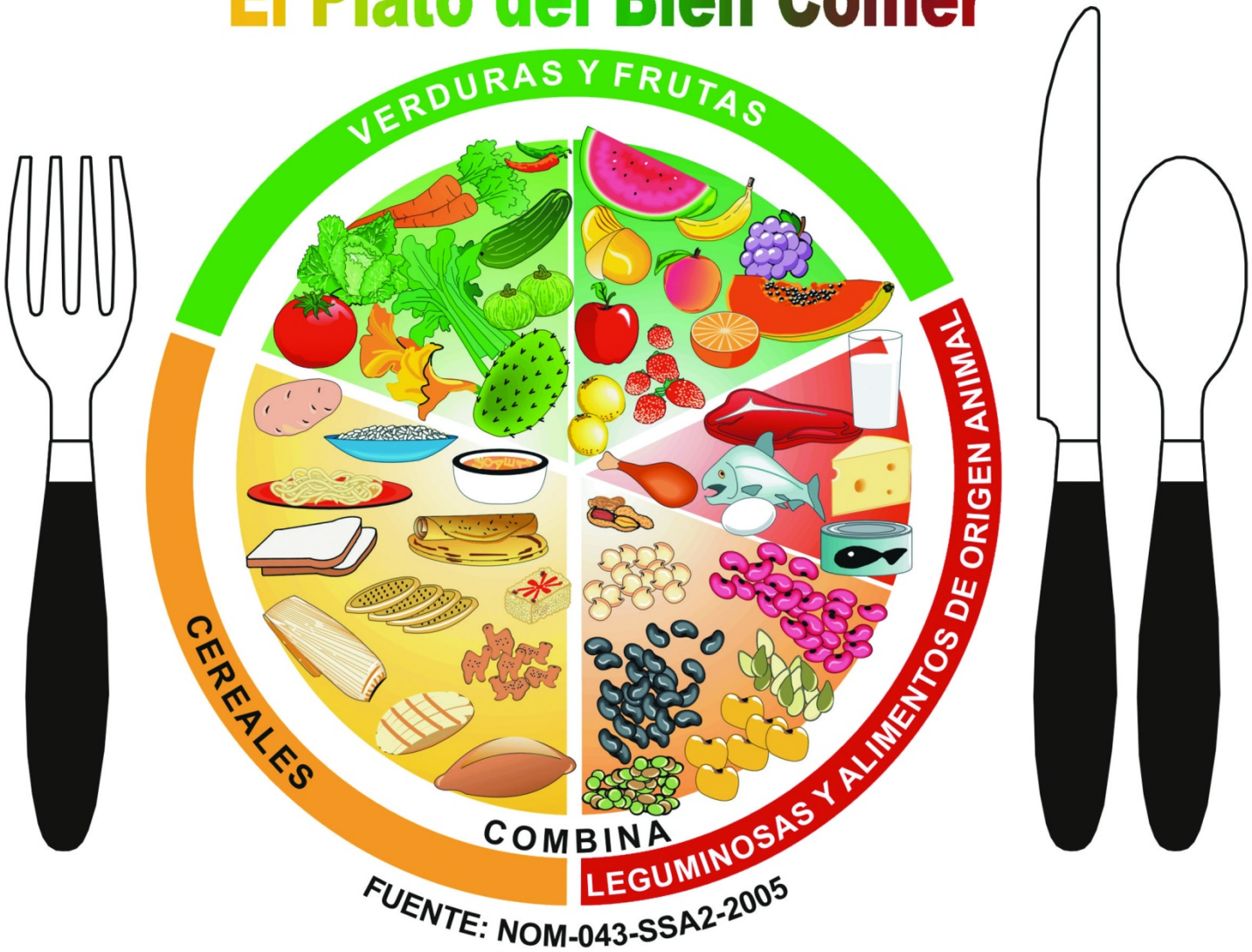
Nutrición y Epilepsia

L.N. Elizabeth Yoatzin González Jiménez
Subjefe de Dietética
CMN 20 de Noviembre

Alimentación correcta:

Es aquella que cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en niños y niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

El Plato del Bien Comer



FUENTE: NOM-043-SSA2-2005

Características de una Alimentación Correcta

Completa

Equilibrada

Variada

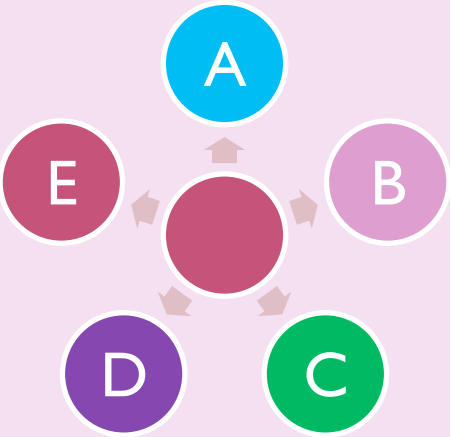
Adecuada

Suficiente

Inocua

Pasos del proceso del cuidado y manejo nutricional

1. Evaluación nutricional



2. Diagnóstico nutricional

Identificación y descripción de un problema nutricional especifico que pueda ser resuelto o mejorado a través de una intervención nutricional

3. Intervención nutricional

Acciones Previamente planificadas con la finalidad de cambiar positivamente una conducta relacionada con la alimentación y la nutrición o aspecto del estado de salud

4. Monitoreo y valoración nutricional

Mide el avance de la intervención nutricional a través de la valoración de los cambios del paciente y cumplimiento de metas nutricionales, con la finalidad de **comprobar si las metas nutricionales se están alcanzando.**

INTERVENCION NUTRICIONAL

- Individualizada.
- Responde a las necesidades nutricionales del paciente.

La dieta Cetogénica

Esta dieta es, esencialmente, un

tratamiento Nutricional con un elevado contenido de **grasas** y un aporte mínimo de carbohidratos y proteínas,

el cual contribuye, por diferentes mecanismos de acción,

a disminuir las crisis epilépticas de los pacientes.

Alimentos Agresores

MENSAJES BÁSICOS

- Incluye al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas del día.
- No hay alimentos buenos o malos sino dietas correctas o incorrectas.
- Muchas verduras y frutas, en lo posible crudas y con cáscara, prefiere las de temporada que son más baratas y de mejor calidad.
- Pocos Cereales combinados con leguminosas
- Poca grasa, poca azúcar y poca sal.

- Preferir el pescado, el pollo sin piel y cortes de carne con la menor cantidad de grasa posible.
- Técnicas de preparación: Hervido, asado, al vapor, empapelado, al horno.
- Recuerde que se debe promover el consumo de agua simple potable de manera preferente.