

me

NUTRITION

Antes de Comenzar



mindessence

NUTRITION

Exámenes de Laboratorio

Antes de comenzar la terapia cetogénica, es importante conversar con tu médico al respecto y solicitar los siguientes exámenes de laboratorio:

- Hemograma completo (CBC).
- Panel metabólico completo (CMP): incluye niveles de glucosa, electrolitos, equilibrio de líquidos, función renal y hepática.
- Carnitina libre y total.
- Perfil de lípidos en ayunas.
- Ácido úrico.
- Vitamina D.
- Zinc y selenio.
- Aminoácidos en plasma (si el médico lo recomienda).
- Opcional: HbA1C e insulina en ayunas
- Panel tiroideo (si usas medicamentos para la tiroides).

*** Si tu médico requiere de más información sobre la terapia cetogénica y su efectividad en tu tratamiento, por favor comunícate con nosotros para enviarte documentación relevante.

La dieta cetogénica es una terapia metabólica que ha sido usada como tratamiento para la epilepsia desde 1921. De todos los pacientes tratados con la dieta cetogénica, entre 50% y 70% obtienen buenos resultados: disminución o remisión total de síntomas.

En años recientes, la dieta se ha empleado como terapia para el tratamiento y remisión de numerosas condiciones como la **depresión, diabetes, migrañas, desorden esquizoafectivo, desorden bipolar, esclerosis múltiple, ALS, Parkinson, autismo,** entre muchas otras.

báscula para pesar alimentos

- Una buena báscula mide hasta la décima de gramo (0.1).
- Evita ordenar una báscula de bolsillo, a menos que la necesites para viajar.



medidor de cetonas en sangre

El monitoreo de cetonas en sangre proporciona los niveles más precisos:

Compra uno de los siguientes:

- Keto Mojo GK+ Tiras de Medir
- Freestyle Optium Neo Meter by Abbott (Solo para fuera de EE. UU. Búscalo en tu país).

fuentes de aceite MCT

El aceite MCT puede impulsar la cetosis y es fácil de incorporar en tus comidas o bebidas. Hay numerosas opciones de aceites MCT orgánicos disponibles.



Checklist

- | | |
|---|--|
| ☐ Hablé con mi médico de cabecera | ☐ Compré los suministros necesarios |
| ☐ Solicité exámenes de laboratorio | ☐ Escribí mis metas y objetivos |
| ☐ Envié resultados a mi health coach | ☐ Me preparé emocionalmente |
| ☐ Agendé mi primera sesión educativa con Mindessence | ☐ Hablé con mi terapeuta |
| ☐ Hablé con mi familia | ☐ Revisé sitios web para recetas |
| ☐ Mantengo récord de mis comidas | ☐ Limpié mi Pantry |
| ☐ Mantengo récord de mis síntomas | ☐ Limpié mis redes sociales |
| ☐ Eliminé bebidas azucaradas, postres y azúcar añadida | ☐ Compré las vitaminas y minerales recomendados |

Notas