

DIETA PARA CASOS DE CETOSIS:

En estos casos, es muy importante seguir una pauta de ingesta de líquidos y azúcares junto con el tratamiento farmacológico necesario para que le ayude a la estabilizar el azúcar en sangre.

A continuación, se detalla un ejemplo de plan de alimentación e hidratación para 24h que consiste en la toma de líquidos junto a 20g de hidratos de carbono de fácil absorción. En este plan de alimentación se muestran ejemplos diferentes cada dos horas, pero son intercambiables y puede repetir la misma ingesta varias veces (por ejemplo, tomar la leche con el pan a las 8.00h y a las 10.00h)

Horarios	Alimentos
8h.	200 ml leche desnatada + 20 g pan blanco (2 dedos de una baguette) o 2 biscotes o 1 rebanada pan molde blanco.
10h.	100 ml de zumo + 2 galletas tipo Inca (no integrales) o 3 galletas tipo María.
12h.	Infusión con 1 cucharadita y media de azúcar o miel. o 13 g de miel + 2 galletas tipo Inca (no integrales) o 3 galletas tipo María.
14h.	Caldo desgrasado + 30 g pasta (fideos, etc.) o arroz blanco.
18h.	200 ml leche desnatada + 2 galletas tipo Inca (no integrales) o 3 galletas tipo María.
20h.	Caldo desgrasado con 30 g pasta (fideos, etc.) o arroz blanco.
22h.	100 ml de zumo + 2 galletas tipo Inca (no integrales) o 3 galletas tipo María.
24h.	200 ml leche desnatada + cereales no integrales para desayuno.
2h	Infusión con 10 g azúcar o 13 g de miel + 2 galletas tipo Inca (no integrales) o 3 galletas tipo María.
4h.	130 ml bebida isotónica (leer etiquetas)+ 2 galletas tipo Inca (no integrales) o 3 galletas tipo María.
6h.	200 ml leche desnatada + 20 g pan blanco (2 dedos de una baguette) o 2 biscotes o 1 rebanada pan molde blanco.

BEBER 1 LITRO DE AGUA CADA 24 HORAS, por ejemplo 1 vaso cada 2 horas o medio vaso cada hora