

(Prednisone, corticotropin o ACTH y otros medicamentos esteroides)

Los esteroides pueden causar problemas nutricionales. Esta hoja informativa lo ayuda a reconocer los problemas y le brinda consejos para manejar sus preocupaciones.

## Algunos problemas nutricionales que pueden ocurrir cuando su hijo está tomando esteroides incluyen:

- **Retención de líquidos.** Puede causar hinchazón de las manos, pies y cara, así como presión arterial alta y aumento de peso.
- **Aumento del apetito.** Comer más puede causar un rápido aumento de peso.
- **Aumento de las necesidades de calcio.** El uso de esteroides aumenta la pérdida de calcio en los huesos. Es necesario un buen consumo de calcio y vitamina D para evitar el debilitamiento de los huesos.
- **Aumento de los niveles de glucosa.** Es posible que tenga que reducir los azúcares simples en la dieta.

## Cómo puedo ayudar

Busque y dele a su hijo alimentos que:

- **Sean bajos en sodio (sal).** Esto ayudará a limitar la retención de líquidos y la presión arterial alta.
- **Sean ricos en calcio y vitamina D.** Estos alimentos ayudan a remplazar la pérdida de calcio en los huesos.
- **No tengan azúcares concentrados.** Esto es de ayuda si su hijo desarrolla niveles altos de glucosa en la sangre.

**Para los bebés:** Continúe amamantándolo u ofreciéndole leche en fórmula de manera usual. Ofrezcale alimentos apropiados para su edad que contengan calcio. Si amamanta a su bebé, hable con su médico o dietista sobre los suplementos de vitamina D.

## Consejos para disminuir la sal en la dieta

- **No ponga el salero en la mesa.**
- **Limite los condimentos. Use hierbas y especias frescas o condimentos sin sal.**
- **No consuma alimentos en los que usted pueda ver la sal.**
- **No use sal cuando cocine u hornee.**
- **Limite el consumo de productos procesados y consuma productos frescos cuando sea posible.** Las carnes procesadas como el jamón, tocino, hot dogs y carnes frías tienen un alto contenido de sal. Las comidas en caja como los macarrones con queso, skillet meals y bolsas de arroz y pasta instantáneos también pueden contener grandes cantidades de sal.
- **Limite la sal cuando coma en restaurantes.** Ordene sándwiches sin salsa, cátsup, mostaza, queso ni pepinillos. Pida que no le agreguen sal a las papas a la francesa. No elija sopa. Escoja comidas pequeñas o de tamaño regular en lugar de pedir

comidas de tamaño grande o extra grande. Añada una guarnición de fruta o verduras.

## Nutrition Facts

Serving Size: 1 Cup (30g)  
Servings Per Package: TBD

Amount Per Serving	Cereal	Cereal With 1/2 Cup Skim Milk
<b>Calories</b>	120	160
Calories from Fat	10	10
<b>% Daily Value**</b>		
<b>Total Fat</b> 1g*	<b>1%</b>	<b>2%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>	<b>0%</b>
Trans Fat 0g		
Polyunsaturated Fat 0g		
Monounsaturated Fat 0g		
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>	<b>1%</b>
<b>Sodium</b> 200mg	<b>8%</b>	<b>11%</b>
<b>Potassium</b> 60mg	<b>2%</b>	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 25g	<b>8%</b>	<b>10%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>5%</b>	<b>5%</b>
Sugars 13g		
<b>Protein</b> 2g		

### Lea las etiquetas nutricionales de los alimentos.

La etiqueta de información nutricional le puede ayudar a saber la cantidad de sodio que hay en cada porción de un alimento.

La información nutricional se basa en el tamaño de la porción. Debe **ver cuál es la porción** en el primer renglón de la etiqueta del alimento. Usted necesitará calcular la cantidad de sodio que su hijo consuma basándose en la cantidad del alimento que coma.

En la etiqueta de la izquierda, si su hijo come:

1 taza del alimento = 200 mg de sodio.

½ taza del alimento = 100 mg de sodio.

¼ de taza del alimento = 50 mg de sodio.

## Consejos para aumentar el calcio y la vitamina D

Coma de 3 a 4 porciones de productos lácteos todos los días. Dele prioridad a alimentos como la leche o alternativas a la leche, yogurt bajo en azúcar, almendras sin sal y verduras de hoja verde.

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings per Container 2	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 280	<b>Calories from Fat</b> 120
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 13g	20%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 2g	
<b>Cholesterol</b> 2mg	10%
<b>Sodium</b> 660mg	28%
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	10%
Dietary Fiber 3g	0%
Sugars 5g	
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%
Calcium 15%	Iron 4%

Las etiquetas de información nutricional de los alimentos enlistan el calcio como un valor porcentual diario.

- Usted debe añadir un cero a ese número para saber el contenido de calcio por porción en el alimento.
- En el ejemplo a la izquierda, 15% significa que este alimento tiene 150 mg de calcio por 1 porción de una taza.

## Consejos para manejar el azúcar en la sangre

Si el azúcar en la sangre de su hijo es demasiado alto, siga estas recomendaciones.

- Tome agua y bebidas sin azúcar. Evite el refresco, las bebidas de fruta y otras que contengan azúcar. Incluso el jugo al 100% tiene mucha azúcar y se debe evitar. Estas bebidas causan que el azúcar en la sangre aumente rápidamente.
- Coma alimentos integrales y con alto contenido de fibra. Los alimentos ricos en fibra son las frutas, las verduras, los frijoles y las leguminosas. Trate de comer 3 gramos de fibra por cada porción de granos.
- Coma 3 comidas balanceadas a lo largo del día que incluyan proteína y grasas.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**