

Pautas de dieta para niños que toman corticosteroides

(Diet guidelines for children taking corticosteroids)

¿Qué son los corticosteroides (esteroides)?

Los corticosteroides (esteroides) son medicamentos que a veces se usan para tratar:

- Asma
- Problemas de la piel
- Artritis
- Cáncer
- Otras enfermedades

Los efectos secundarios pueden incluir:

- Aumento del apetito (quiere comer más de lo normal)
- Retención de líquidos
- Aumento de peso
- Hiperglucemia (azúcar alta en la sangre)
- Mayor pérdida de minerales óseos

¿Cómo puedo ayudar a prevenir la retención de líquidos en mi hijo?

Para prevenir que su hijo retenga demasiado líquido:

- **No agregue sal a sus alimentos**
- Use hierbas y especias para condimentar en vez de sal.
- **No coma alimentos** con mucha sal (sodio), como por ejemplo:
 - Comidas rápidas
 - Papitas fritas (*chips*),
 - Sopas enlatadas
 - Alimentos muy procesados
- **Ofrézcale** opciones frescas, como:
 - Verduras frescas
 - Frutas frescas
 - Pollo/carne/pescado frescos
 - Sopas preparadas en casa
 - Comidas hechas en casa

¿Cómo puedo ayudar a controlar la glucemia y el aumento de peso de mi hijo?

Para ayudar a mantener niveles normales de glucemia y reducir el aumento de peso:

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Pautas de dieta para niños que toman corticosteroides, continuación

- **Evite** las bebidas azucaradas, como:
 - Jugos de fruta
 - Bebidas de frutas
 - Sodas o gaseosas
 - Ponche
 - Té dulce
 - Bebidas deportivas
- Anime a su hijo a beber mucha agua.
- **Limite** la cantidad de dulces concentrados, y solo ofrézcaselos con la comida. Algunos ejemplos:
 - Biscochos
 - Pasteles
 - Galletas
 - Chocolate
 - Caramelos
- Permita que coma sus comidas habituales y meriendas planificadas.
- Deje que su hijo coma hasta quedar satisfecho durante las comidas y meriendas planificadas, pero ofrézcale solo agua entre comidas y meriendas.
- Anímelo a que juegue al aire libre todos los días.
- Planifique actividades físicas divertidas para toda la familia.
- Haga cambios para toda la familia, no solamente para el niño.
- No permita que esté frente a una pantalla más de 2 horas por día. Esto incluye TV, juegos de computadora, videojuegos y celulares.

¿Mi hijo necesita vitaminas o algún suplemento mineral?

Es posible que su hijo necesite calcio adicional o vitamina D. Si tiene preguntas, hable con el médico o el nutricionista.

¿A quién debo llamar si tengo preguntas?

Llame al médico o al especialista en nutrición si tiene alguna pregunta sobre la dieta de su hijo.

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.