

Nutrición para niños tratados con esteroides. (Prednisona, corticotropina o ACTH y otros medicamentos esteroides)

¿Qué problemas relacionados con la nutrición pueden ocurrir con el uso de medicamentos esteroides?

- **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.

¿Qué puedo hacer para evitar o tratar estos problemas en mi hijo?

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 reemplazar 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. La mayoría de los alimentos para bebé cumplen con las pautas arriba mencionadas. Si su hijo ya come alimentos sólidos o de mesa, siga las pautas abajo mencionadas. Si amamanta a su bebé, hable con su médico o nutricionista sobre los suplementos de vitamina D.

¿Cómo puedo mantener la dieta de mi hijo baja en sal?

- **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.** Consuma productos frescos cuando sea posible.
- **Haga mejores elecciones en los 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.

Alimentos con alto contenido en sal que debe limitar

- **Carnes procesadas.** Jamón, tocino, hot dogs, salchichas, carnes frías.
- **Alimentos preparados en caja.** Macarrones con queso, sopa de fideos Ramen, carne molida en caja (para preparar en sartén), bolsas de arroz o pasta saborizadas.
- **Condimentos y salsas.** Salsa de soya, salsa barbecue, cátsup, mostaza, aderezos para ensaladas, adobos, especias que contengan sal como ajo en polvo con sal y condimento con sal.
- **Alimentos enlatados.** Verduras, tomates y salsa de tomate, carnes enlatadas, ravioli, sopas.
- **Alimentos congelados.** Pizza, comidas congeladas, tiras o nuggets de pollo, barritas de pescado, verduras congeladas con salsa, sándwiches de bolsillo, rollos de pizza.

Información Nutricional	
Tamaño de la porción	½ taza (114g)
Porciones por envase	4
Cantidades por porción	
Calorías	Calorías de grasa
	% Valor diario*
Grasa total	
Grasa saturada	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 300 mg	13%
Carbohidratos totales	
Fibra alimentaria	
Azúcares	
Proteína	

Lea las etiquetas 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 no siempre se refiere a todo el envase del alimento. 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 consume basándose en cuánto come.

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

½ taza del alimento = 300 mg de sodio.

¼ taza del alimento = 150 mg de sodio.

2 tazas del alimento = 1200 mg de sodio.

Es un buen comienzo limitar el consumo de sodio a menos de 2500 mg. Su médico o nutricionista le dirá si necesita limitar el consumo de sodio a una cantidad diferente.

¿Cómo puedo agregar suficiente calcio y vitamina D a la dieta de mi hijo?

Esta tabla muestra la cantidad de calcio y vitamina D que necesita diariamente su hijo, de acuerdo a su edad, mientras se encuentre tomando medicamentos esteroides. Debe considerar estas cantidades como metas de consumo mínimas. Si piensa que no puede satisfacer las necesidades de consumo de calcio o vitamina D con alimentos, pídale a su nutricionista o médico que le den recomendaciones de suplementos minerales y vitamínicos adecuados.

Edad	Calcio	Vitamina D
7-12 meses	600 mg	600 IU
1 – 3 años	1000 mg	600 IU
4 – 8 años	1200 mg	600 IU
Mayor de 9 años	1500 mg	600 IU

* Oncology Nutrition for Clinical Practice-Academy of Nutrition and Dietetics, 2013
(Nutrición de pacientes oncológicos para la práctica clínica-Academia de nutrición y dietética, 2013)

Consejos para la hora de la comida

- Coma tres a cuatro porciones de lácteos diariamente.
- Añada más leche o queso a las pizzas, sopas, macarrones con queso y productos horneados.
- Consuma alimentos fortificados con calcio como el jugo de naranja con calcio y vitamina D añadidos.
- Las fuentes buenas de calcio incluyen:

Alimento	Cantidad de calcio
Leche, 8 oz. (todos los tipos)	280-300 mg
Yogurt, 8 oz.	350-400 mg
Queso, 1 oz	175-275 mg
Helado, ½ taza	88 mg
Leche de soya fortificada, 8 oz.	200-300 mg
Verduras de hoja verde (col, mostaza, espinaca), 1/2 taza	100-180 mg

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 taza (236ml)
Porciones por envase 1

Cantidades por porción

Calorías 80 **Calorías de grasa** 0

	% Valor diario*
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Grasa trans 0g	
Colesterol menos de 5mg	0%
Sodio 120 mg	5%
Carbohidratos totales 11g	4%
Fibra alimentaria 0g	0%
Azúcares 11g	
Proteína 9g	17%

Vitamina A 10% - Vitamina C 4%

Calcio 30% - Hierro 0% - Vitamina D 25%

*Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

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 determinar el contenido de calcio por porción en el alimento.

En el ejemplo a la izquierda, este alimento tiene 300 mg de calcio por porción.

Nota: Esta regla no aplica a todos los nutrientes en una etiqueta de información nutricional.

¿Cómo puedo controlar el azúcar en la sangre?

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

- Evite las bebidas que contengan azúcar, postres dulces y caramelos. Elija bebidas con menos de 3 gramos de azúcar por porción (la excepción es la leche blanca).
- Coma alimentos integrales y altos en fibra. Elija alimentos que tengan más de 3 gramos de fibra en granos. Limite los granos refinados.
- Coma tres comidas regulares que estén espaciadas a lo largo del día.
- Incluya proteína en cada comida.
- Participe en actividades físicas regulares todos los días.

AVISO: 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. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.