

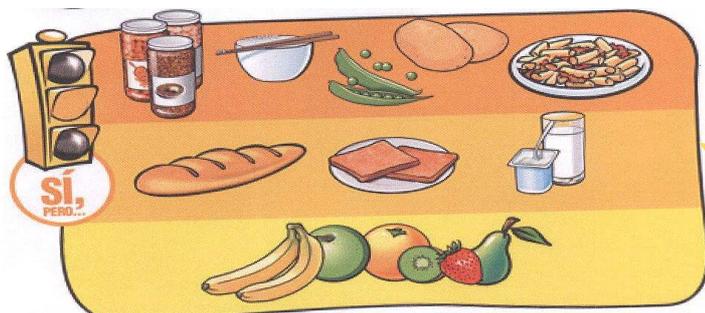
Clasificación de alimentos para una correcta dieta durante el tratamiento con corticoides.

Un tratamiento con corticosteroides aumenta los niveles de azúcar en la sangre, por lo tanto, hace que la hiperglicemia (aumento del azúcar en la sangre) sea más difícil de controlar. Consejos que debe seguir para una correcta dieta.



Los alimentos que se encuentran en el **semáforo verde** no contienen "azúcares" por lo que no es necesario medir la cantidad que vaya a comer. Puede aumentar o disminuir en función de su apetito en cada comida.

Tenga en cuenta dentro de estos alimentos considerados "**libres**" las recomendaciones por parte de otros especialistas (como puede ser evitar las grasas, embutidos, sal...)



Los alimentos del **semáforo amarillo** son **hidratos de carbono de absorción lenta**, contienen azúcares necesarios, por lo que es importante comerlos pero en cantidades controladas. **Es importante utilizar el vaso medidor.**



Los alimentos que se encuentran en el **semáforo rojo** es aconsejable no tomarlos ya que **son hidratos de absorción rápida** que producen una hiperglicemia (aumento de su azúcar en sangre) difícil de corregir, incluso administrando insulina.

**Porque es importante utilizar el vaso:

El vaso sirve para regular la cantidad de hidratos que debe comer (alimentos del semáforo amarillo). Debe medirlos una vez cocinados hasta la señal que indica el vaso, en función del alimento que escoja (arroz, legumbre, pasta, patata o guisantes). Es importante tomar el número de cantidades indicadas en la pauta facilitada por su enfermera. Si tiene más apetito aumente verdura y/o proteína (carne, pescado, huevo o marisco...)

ATENCIÓN A LA MERIENDA!

Es importante **suprimir la merienda en hidratos (semáforo amarillo)** porque al tomar cortisona aumenta su azúcar en sangre (sobre todo por la noche). Pero si tiene hambre podría tomar los alimentos considerados libres (semáforo verde) si no hay contraindicación de ningún tipo.



Vaso medidor