



# NUTRICIÓN

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA NUTRICIÓN?

Una buena nutrición significa ingerir suficiente tipo y cantidad de comida. Tener una nutrición adecuada puede ser difícil para personas VIH+. Cuando su cuerpo combate infecciones, utiliza más energía y usted debe comer más que lo habitual.

Infección por el VIH puede causar una pérdida de peso, pero sus medicamentos pueden causar una acumulación de grasa. Para prevenir la pérdida muscular y / o aumento de peso, usted debe comer una variedad carne magra de al menos tres veces al día (huevos, pollo, pescado, carne de res magra, pollo, carne de cerdo). Si usted gana o pierde más de 10 libras en 6 meses, hable con su proveedor de servicios médicos.

Algunos medicamentos pueden afectar al estómago y algunas enfermedades oportunistas pueden atacar a la boca o esófago. Esto hace que sea difícil comer. Además, algunos medicamentos e infecciones pueden provocar diarrea (vea la hoja 554.) Si usted tiene diarrea, el cuerpo utiliza menos de lo que usted come. Esto se llama malabsorción. Si siente malestar estomacal, diarrea, o dolor en la boca, visite a su médico y dietista.

## GUÍAS DE NUTRICIÓN PARA PERSONAS VIH+

Primero: **coma más.** Trate de comer 4-6 veces al día en lugar de 2-3 veces al día. Esto le ayudará a prevenir la pérdida de músculo. El peso muscular extra lo ayudará a combatir al VIH. Esto es muy importante. Muchos quieren perder peso, pero esto puede ser peligroso para quienes son VIH+.

Asegúrese de comer un montón de carne, frutas y verduras.

- **La carne** (proteína) ayuda a formar y mantener los músculos. Pollo, cerdo, carne de res, el pescado, los huevos y los productos lácteos son los mejores alimentos para comer para el mantenimiento muscular.
- Las Frutas & Verduras y Cereales Integrales (carbohidratos) le dan energía y antioxidantes. Estos son los alimentos de "poder" que le ayudarán a combatir las infecciones. Cada comida debe contener frutas y verduras.
- Nueces y aceites (grasas) proporcionan energía para el ejercicio de baja intensidad y las funciones corporales

normales. Usted necesita un poco - pero no demasiado.

Un programa de **ejercicios** moderado puede ayudar a que su cuerpo convierta los alimentos en músculo. Dentro de los 15 minutos después del ejercicio, come una pequeña comida o bocadillo de carne, frutas y verduras o tome un vaso de leche con chocolate. Tómese con calma e introduzca ejercicios en su rutina diaria. Vea la hoja 802 para mayor información sobre el ejercicio.

Si usted es VIH+ es importante que tome suficiente cantidad de **líquidos**. Cantidades extra de agua pueden reducir los efectos secundarios de los medicamentos. Puede ayudar a evitar sequedad bucal y constipación. Recuerde que beber té, café, bebidas tipo cola, chocolate o alcohol puede facilitar la pérdida de líquido del cuerpo. La mejor manera de saber si usted está recibiendo suficiente agua es controlar el color de su orina. Color amarillo claro es ideal.

## LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

- Mantenga los alimentos fuera de la zona de peligro de temperatura -41 ° -140 ° F.
- Lávese las manos a menudo. Use jabón y agua y frote durante al menos 20 segundos. Lávese las manos inmediatamente antes y después de manipular alimentos crudos.
- En caso de duda, bote la comida - nunca come cualquier cosa que usted piensa que es, posiblemente, en mal estado.
- Lave bien todos los productos frescos, incluso los de que se quita la piel, como los plátanos, melones y naranjas.
- Desinfecte los mostradores, tablas de cortar, y otras áreas de preparación de alimentos con frecuencia durante la preparación de la comida
- No coma huevos crudos o pescado crudo, como en algunas recetas de ponche de huevo o sushi.
- Cocine la carne, aves y pescado a las siguientes temperaturas recomendadas:
  - o aves de corral: 165 ° F
  - o Carne de tierra: 155 ° F
  - o carne de cerdo, carne de res, ternera, cordero y pescado: 145 ° F
- Recaliente las sobras por calentamiento a una temperatura mínima de 145 ° F
- Evite el consumo de agua de pozo

## ¿QUÉ PASA CON LOS SUPLEMENTOS?

Suplementos (vitaminas, minerales, proteínas en polvo, bebidas de reemplazo de comidas, aminoácidos, hierbas) pueden ser peligrosos. Evite los suplementos a menos que haya hablado con su médico y dietista. Los suplementos son a menudo contaminados, caros y no regulados por la FDA. Los suplementos pueden contener ingredientes que interfieren con sus medicamentos.

## EN POCAS PALABRAS

Comer alimentos saludables es muy importante para las personas VIH+. Si usted es VIH+, necesite cambiar el tipo y la cantidad de alimentos que consume.

Consuma una dieta balanceada que incluya suficiente cantidad de carne, frutas & verduras y cereales integrales. Un programa de ejercicios lo ayudará a generar y mantener músculo.

Beba suficiente cantidad de líquidos para ayudar a su cuerpo a lidiar con los medicamentos que tome.

Tenga cuidado durante el manejo de alimentos. Mantenga su cocina limpia, lave los alimentos y tenga cuidado cuando prepare y guarde comida. Si el agua del grifo no es pura, consuma agua que se vende en botellas.

Si usted cree que necesita suplementos nutricionales, consulte con su proveedor de servicios de salud.

## PARA MAYOR INFORMACIÓN

Usted puede obtener más información sobre nutrición y VIH en:

- **Información del gobierno de los EE.UU. sobre la seguridad alimentaria:** <http://espanol.hhs.gov/enes/dfoodsafety/>
- **Información del gobierno de los EE.UU. sobre las pautas dietéticas:** <http://www.choosemyplate.gov/>

*Dong K, Imai CM.. Medical nutrition therapy for HIV and AIDS. In: Mahan LK, Escott-Stump S, Raymond JL. Krause's Food and the Nutrition Care Process. St Louis, MO: Elsevier Saunders; 2012:864-883.*

**Revisada el 28 de agosto de 2014**