

Alimentación Saludable VIH

Anemia

Niveles disminuidos de hemoglobina y hematocrito en sangre son clínicamente conocidos como anemia. En personas que viven con VIH puede tener serias implicaciones que incluyen disminución en la productividad y calidad de vida. La probabilidad de que una persona que viva con VIH padezca de algún tipo de anemia es de 30% y aumenta hasta 80% en etapa SIDA.

Hierro

El mayor componente de la hemoglobina

Hombre adulto 8 mg
Mujer adulta 18 mg

Una dieta balanceada en la que incluyas carnes rojas, hígado de res, aves, granos (habichuelas, gandules, garbanzos), vegetales de color verde y cereales fortificados con hierro, te ayudará a alcanzar el requisito diario. Disminuye el consumo de café y té ya que estos contienen ingredientes que interfieren con la absorción de hierro. Pero si no puedes evitarlo, utiliza estos productos lejos de los alimentos considerados buena fuente de hierro.



Ácido Fólico

Protagonista en la producción de células nuevas

400 µg
al día

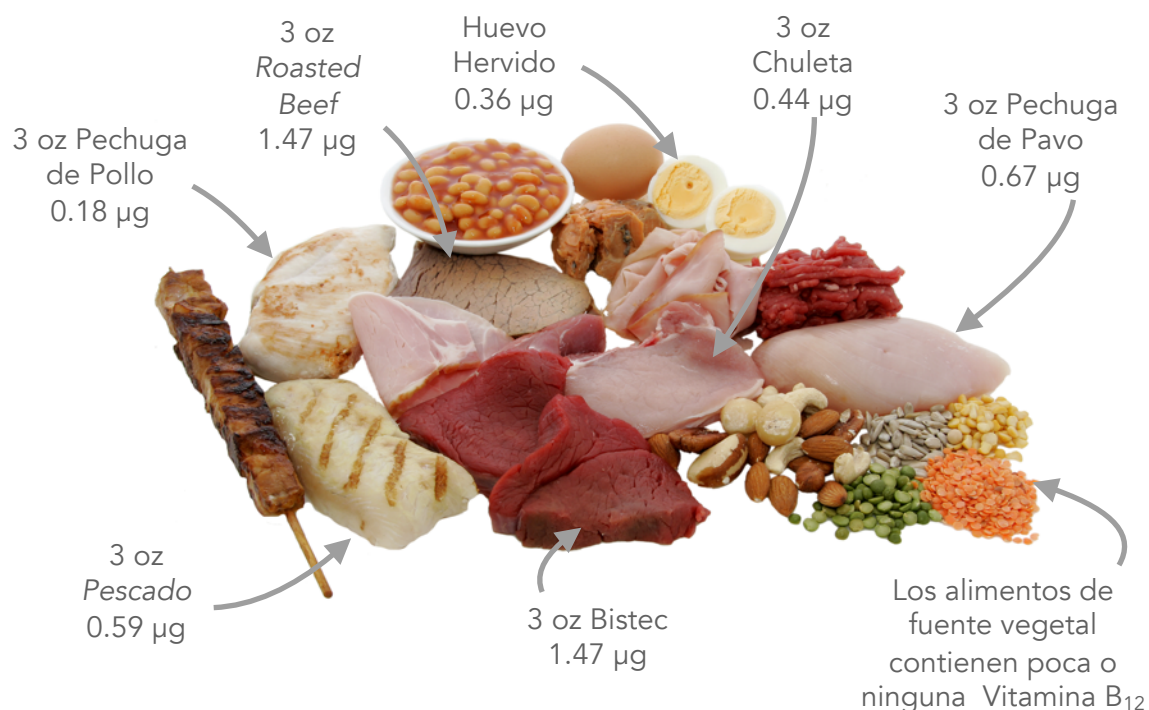
Buenas fuentes de ácido fólico son vegetales de color verde, granos, algunas frutas, aguacates, entre otros. Además, puedes encontrar alimentos como pastas y otros cereales que han sido fortificados con ácido fólico y lo puedes observar en su etiqueta.



Vitamina B₁₂ Protagonista en la síntesis de DNA

2.4 µg
al día

Buenas fuentes de Vitamina B₁₂ son las carnes, aves, pescados, mariscos y en menor cantidad los productos lácteos. Los productos lácteos pueden ser una buena fuente de vitamina B₁₂ para algunos vegetarianos, por ejemplo ya que una taza de leche contiene 0.9 µg. Existen además cereales de desayuno fortificados con Vitamina B₁₂.



Recomendaciones generales

El cuerpo absorbe mejor el hierro de la carne, pescado y aves que el de las plantas.

Incluye en sus comidas alimentos altos en vitamina C como jugos y frutas cítricas, melones, vegetales de hojas verdes oscuras y papas. Esto le ayudará al cuerpo a absorber más hierro.

Come productos de granos enriquecidos o fortificados como cereales de desayuno.

Limita el café y el té durante las comidas para no disminuir la absorción de hierro.

Evita el consumo exagerado de bebidas alcohólicas, café y tabaco. Evita el consumo de huevo crudo y alimentos que contengan huevo crudo (como el ponche).

Los alimentos como las almendras, espárragos, chocolate, té y refrescos contienen ácido oxálico que interfiere con la absorción de hierro. Consume estos alimentos alejado de las comidas y de los otros alimentos que son buena fuente de hierro.