

## Alimentación Saludable VIH

# Manejando los síntomas

*La nutrición es un tema muy importante en el mantenimiento de la salud y calidad de vida de las personas con HIV. Ya que, una buena nutrición ayuda a mantener tu sistema inmune fuerte, lo que te permite combatir mejor las enfermedades. Para mantenerte saludable y tener una buena adherencia a medicamentos, es necesario consumir una dieta balanceada que incluya todos los grupos de alimentos.*

### Manejo de Diarreas

Las diarreas son un problema muy común para las personas viviendo con VIH y se definen como 3 o más evacuaciones sueltas o acuosas en 24 horas. Las principales causas de la diarrea son infección, aumento de movimiento a través del intestino, efectos secundarios de medicamentos y malabsorción.

Las diarreas deben atenderse con prontitud para evitar la deshidratación y pérdida de electrolitos (sodio y potasio). Los alimentos pasan tan rápido por el tracto gastrointestinal que no le da tiempo al cuerpo para absorber los nutrientes necesarios.

Inicialmente deja descansar tu sistema gastrointestinal y reemplaza los fluidos y electrolitos perdidos aumentando el consumo de líquidos, especialmente aquellos altos en sodio y potasio como las soluciones comerciales rehidratantes o bebidas deportivas. Una vez las diarreas se detengan comienza una dieta oral.

### Prefiere

Cortes de carnes bajos en grasas bien cocidos como pollo, pavo y pescados evitando freírlos o añadirle grasa

Harinas refinadas como arroces, pastas y pan blanco

Variedad de vegetales cocidos sin cáscara ni grasa añadida

Variedad de jugos 100% de frutas sin pulpa, guineo maduro, melón y frutas enlatadas en su propio jugo

Bebidas sin cafeína como café y té descafeinado, refrescos sin cafeína y bebidas rehidratantes.

## Por el momento...

Mantente lejos de... alimentos altos en azúcar, lactosa, fructosa, sirope de jarabe de maíz ("high fructose corn syrup") y sorbitol como lo son la leche de vaca entera, bebidas de frutas, dulces y chicles. Prefiere productos lácteos bajos en grasa como leche, mantecados, yogurt y queso, evita la leche entera.

Sigue un patrón de alimentación de pequeñas comidas o meriendas cada 3 a 4 horas.

Si identificas que algún alimento te causa diarreas o las empeora deja de consumirlo. Reintrodúcelo a tu dieta una vez se detengan las diarreas.

Asegúrate de lavar bien las frutas y vegetales crudos. Cambia a frutas y vegetales enlatados (escúrreles el líquido).

Descansa lo suficiente. Intenta permanecer tranquilo después de las comidas.

## Evita

Carnes fritas o procesadas como "hot dogs", salchichas, jamonilla, "corned beef", bologna y salame.

Cereales de grano integral altos en fibra como panes, arroces y pastas integrales.

Vegetales frescos (con excepción de la lechuga) como brécol, coliflor, remolacha, maíz, repollo y vegetales fritos.

Todas las frutas frescas (con excepción de melones y guineo maduro), frutas secas (pasas y ciruelas), jugo de ciruela o de frutas con pulpa, frutas endulzadas con "sorbitol" y frutas enlatadas en sirope espeso.

Bebidas con cafeína como café y té regular, refrescos y bebidas energizantes.

## Para mas información

Nutrition.gov

### **AIDS/HIV**

<http://www.nutrition.gov/nutrition-and-health-issues/aidshiv>

USDA National Agricultural Library

### **AIDS/HIV**

<http://fnic.nal.usda.gov/diet-and-disease/aidshiv>

AidsMap

### **Nutrition**

<http://www.aidsmap.com/Nutrition/cat/1480/>