

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 Nauseas y Vómitos

Muchos medicamentos antiretrovirales pueden hacerte sentir enfermo(a) y a pesar de que este efecto secundario puede desaparecer en cuestión de días o semanas cuando ya tu cuerpo se haya acostumbrado a la droga, pueden hacerte sentir incómodo(a). Si la náusea es acompañada de vómitos o si crees que no puedes manejar el síntoma debes consultar con tu médico. Algunos de los medicamentos pueden tomarse con alimentos, habla con tu proveedor de salud respecto a qué alimentos puedes consumir para aliviar tus síntomas.

Para evitar la deshidratación causada por los vómitos es importante que consumas líquidos claros tan frecuente como sea posible.

Luego de un episodio de vómitos enjuágate la boca y escupe el agua. No bebas líquidos durante 30 minutos y luego consume algún jugo claro como de manzana o uvas blancas, a sorbos. Trata de que esto constituya de 4 a 8 onzas de líquidos por cada episodio de vómitos.



Al comer

Sigue un patrón de alimentación de 6 comidas pequeñas al día en vez de hacer 3 comidas grandes.

Ingiere alimentos secos a lo largo del día como pan tostado y galletas de soda.

Evita alimentos que emitan olores fuertes. Prefiere alimentos a temperatura ambiente en vez de comerlos calientes. Trata de crear un ambiente tranquilo a la hora de comer, esto puede ayudarte a que la comida sea más placentera. Además, selecciona un lugar ventilado para que los olores de la comida puedan circular.

Alimentos muy dulces o grasosos puede agravar las náuseas.

Toma sorbos de jugo de frutas o bebidas deportivas a lo largo del día. De esta manera estarás añadiendo calorías y fluidos.

Los bombones de menta o de limón pueden aliviar las náuseas y quitar el mal sabor en la boca.

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/>