

Alimentación Saludable VIH

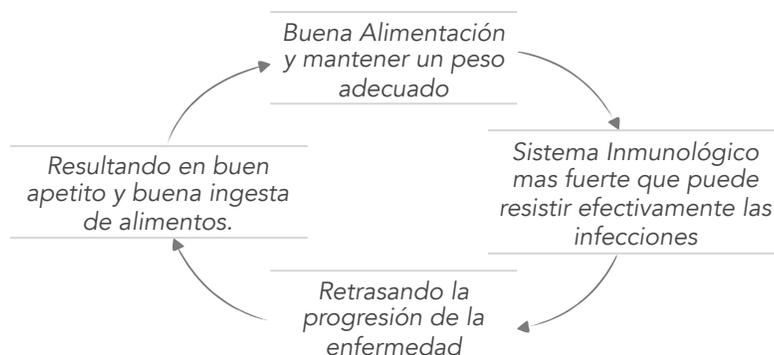
Manejar la pérdida de peso

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.

Mantener estado nutricional óptimo

La relación entre una buena nutrición y el mantenimiento óptimo del sistema inmune es bien reconocida. La infección y las condiciones de salud asociadas pueden resultar en una disminución en el apetito y pobre consumo de alimentos. El progreso de la condición puede además resultar en el desarrollo de la inhabilidad de tragar, dolor en la boca, depresión, fatiga y otros cambios en el estado de salud mental que influyen el consumo de alimentos. Los efectos secundarios de los medicamentos pueden causar además molestias gastrointestinales como dolor de estómago, náuseas/vómitos y diarreas que interfieren con la calidad de vida del individuo y su habilidad de mantenerse activo en su empleo y comunidad afectando sus ingresos y por ende la capacidad de comprar alimentos.

Mantener un estado nutricional óptimo a través de un consumo adecuado de alimentos ayuda a los individuos a romper con el ciclo de malnutrición característico de la infección. Una alimentación balanceada ayuda además a mantener un peso saludable y la fuerza para mantenerte activo y productivo. Proveerá además las vitaminas y minerales para mantener la función del sistema inmune y la habilidad de tu cuerpo para combatir enfermedades. Y lo más importante, un estado nutricional óptimo a través de una alimentación balanceada te mantendrá saludable por mas tiempo retardando la progresión de la enfermedad y mejorando la respuesta de tu cuerpo a los medicamentos.



La malnutrición y pérdida de peso relacionada son dos de los problemas más comunes en el VIH. La disminución de peso no planificada (aún cuando la persona se encuentre recibiendo tratamiento con los medicamentos antirretrovirales más eficaces) pueden contribuir a la progresión de la enfermedad.

De antemano las personas que viven con VIH necesitan consumir más calorías para mantenerse en su peso, ya que su sistema inmune necesita esa energía adicional para combatir el virus constantemente. Cuando la persona no consume suficiente comida para cubrir estas necesidades pierde peso en la forma de grasa y masa muscular. Esta pérdida de peso puede ser gradual por lo que las personas que viven con HIV deben ser pesadas regularmente.

Recuperar el peso perdido

Para conseguir proteína extra

Incluye mantequilla de maní a frutas, vegetales o pan tostado.

Agrega queso a las salsas, sopas, papas o vegetales al vapor.

Añade jamón picado, atún y huevo cocido a las ensaladas o guisos.

Prefiere postres preparados a base de huevo y leche como flan y pudín.

Aumenta el consumo de nueces, granos (como habichuelas, lentejas y garbanzos) y semillas.

Elige cerdo o carne de res extra magro, pechuga de pollo sin piel, pescado y productos lácteos bajos en grasa.

Si no eres intolerante a la lactosa añade leche seca a alimentos como la papa majada, cereales y salsas.



Los carbohidratos proveen la energía principal del cuerpo.

Come de cinco a seis porciones (aproximadamente 3 tazas) de frutas y vegetales cada día. Elige una variedad de colores en tus alimentos para obtener la más amplia gama de nutrientes.

Elige cereales integrales, como el arroz y pasta integral. Si no tienes sensibilidad al gluten, incluye avena y harinas integrales. Si tienes sensibilidad al gluten incluye arroz integral y papa como tus farináceos.

Espesa tus sopas con maicena o viandas en polvo.



Aumenta la frecuencia con que comes

Sigue un patrón de alimentación de 6 comidas pequeñas al día cada 3 a 4 horas en vez de hacer 3 comidas grandes.

Evita consumir alimentos de 2 a 3 horas antes de dormir para evitar problemas de reflujo o acidez.

Deja tus alimentos favoritos para los días que se sientas mejor, no cuando te sientas mal.

Haz comidas estilo desayuno en cualquier momento del día. Por lo regular los huevos son fáciles de comer a cualquier hora. Lo mismo aplica para los "pancakes" y "waffles".

Come cuando te sientas con hambre. La mayoría de las personas tiene mejor apetito durante las mañanas, si es tu caso trata de consumir la mayor cantidad de calorías en el desayuno y el almuerzo.

Prueba suplementos nutricionales altos en calorías y proteínas.

Toma la mayor cantidad de líquidos entre las comidas y no con las comidas. Por lo regular los líquidos tienen menor cantidad de calorías y nutrientes que los alimentos sólidos y ocupan espacio en el estómago.

Si en algún momento tienes que quedarte en la cama asegúrate de tener en una mesa cerca meriendas y agua.

Sirve los platos de la forma mas atractiva posible, combina colores, formas y texturas.



Bienestar a través del ejercicio

Ejercitarte regularmente te hará sentir mas alerta, te ayudará a manejar el estrés y estimulará tu apetito. Es la única forma de fortalecer tus huesos y músculos, aumentar tu fuerza y agilidad. Las actividades del diario vivir pueden considerarse actividad física como limpiar tu casa, trabajar en el jardín y lavar el carro.

Para mas información

Nutrition.gov

AIDS/HIV

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