



NUTRICIÓN

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA NUTRICIÓN?

Una buena nutrición significa ingerir suficiente cantidad de macro y micronutrientes.

Los macronutrientes tienen calorías (energía): proteínas, carbohidratos y grasas. Ayudan a mantener su peso corporal. Los micronutrientes incluyen vitaminas y minerales. Permiten que sus células funcionen adecuadamente pero no previenen la pérdida de peso.

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. Pero cuando uno se siente enfermo por lo general come menos.

Algunos medicamentos pueden afectar su estómago y algunas enfermedades oportunistas pueden atacar su boca o esófago. Esto puede dificultar el comer. Además, algunos medicamentos e infecciones pueden provocar diarrea (vea la hoja 554.) Si usted tiene diarrea, su cuerpo utiliza menos de lo que usted come.

Cuando usted pierde peso, puede perder grasa o tejido corporal magro (músculo). Si pierde demasiado tejido muscular, la composición química de su cuerpo cambia. Esta condición se llama síndrome de deterioro o caquexia (wasting syndrome en inglés, vea la hoja 519). La caquexia puede provocar la muerte. Perder más del 5% de su peso corporal puede ser un signo de caquexia. Consulte con su proveedor de cuidado de salud.

GUÍAS DE NUTRICIÓN PARA PERSONAS VIH+

Primero: **coma más**. 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 suficientes de proteínas y almidones, y cantidades moderadas de grasa.

- Las **proteínas** ayudan a generar y mantener sus músculos. Buenas fuentes son las carnes, el pescado, los frijoles, las nueces y las semillas.
- Los **carbohidratos** proveen energía. Los carbohidratos **complejos** provienen de

granos, cereales, vegetales y frutas. Son una fuente de energía de "liberación prolongada" y una buena fuente de fibras y nutrientes. Los carbohidratos **simples** o azúcares brindan energía en forma inmediata. Puede obtener azúcar de frutas frescas y secas, miel, mermelada y jarabes.

- Las **grasas** brindan energía extra. Usted necesita un poco pero no demasiado. Las grasas "monosaturadas" son consideradas "buenas" y se encuentran en nueces, semillas, aceites de canola y oliva, y en el pescado. Las grasas "saturadas" como las de la mantequilla y otros productos animales son consideradas "malas".

Un programa de **ejercicios** moderado puede ayudar a que su cuerpo convierta los alimentos en músculo. Tómesele 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 SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

Es importante protegerse de infecciones provocadas por los alimentos y el agua.

Asegúrese de lavarse las manos antes de preparar alimentos y mantenga limpios sus utensilios y áreas de trabajo. Lave cuidadosamente las frutas y vegetales. No consuma huevos ni carnes crudas o poco cocidas y limpie los jugos de carne cruda rápidamente. Mantenga las sobras en el refrigerador y consúmalas dentro de los tres días. Controle la fecha de vencimiento de los alimentos. No los compre ni consuma si ya están vencidos.

Algunos gérmenes son transmitidos a través del agua del grifo. Si el agua de grifo en su zona no es completamente pura, tome agua embotellada.

¿QUÉ PASA CON LOS SUPLEMENTOS?

Para algunas personas es difícil ir de compras o preparar comidas. Los suplementos pueden ayudarlo a mantener su peso corporal y consumir las vitaminas y minerales que necesita. No consuma productos diseñados para perder peso, incluso si la etiqueta dice que contiene todos los elementos de una nutrición adecuada. Su proveedor de servicios de salud puede ayudarlo a elegir un suplemento que sea adecuado para usted.

Los suplementos vitamínicos y minerales pueden ser de gran ayuda. Para mayor información vea la hoja informativa 801.

EN POCAS PALABRAS

Una buena nutrición es muy importante para las personas VIH+. Si usted es VIH+, debe aumentar la cantidad de alimentos que consume y mantener su peso muscular.

Asegúrese de consumir una dieta balanceada que incluya suficiente cantidad de proteínas, granos enteros y algo de azúcar y grasa. 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.

Sea cuidadoso en 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:

- **Eat Up! Nutrition Advice and Food Ideas for People Living with HIV and AIDS**, por Charlie Smigelski, RD, \$10.00, <http://www.eatupbooks.com/HIV-Nutrition-Book.htm>
- **Información del gobierno de los EE.UU. sobre la seguridad alimentaria:** <http://espanol.hhs.gov/enes/dfoodsafety/>

Actualizado el 21 de junio de 2010