

Consejos Nutricionales

Una Guía Nutricional para
Personas Viviendo con VIH/SIDA



**GOD'S LOVE
WE DELIVER®**



**GOD'S LOVE
WE DELIVER®**

166 Avenue of the Americas
New York, NY 10013
TEL: 212.294.8100
FAX: 212.294.8101
www.godslovewedeliver.org

La misión de God's Love We Deliver es de mejorar la salud y el bienestar de hombres, mujeres y niños viviendo con VIH/SIDA, cáncer u otras enfermedades que alteran la vida para aliviar el hambre y la desnutrición. Nosotros preparamos y entregamos comidas sanas y de alta calidad para las personas que no pueden proveerse o preparar comidas para ellos mismos.

Nosotros ofrecemos educación y asesoría específica para cada enfermedad a nuestros clientes y sus familias, cuidadores u otras organizaciones de servicios. Todos nuestros servicios se proporcionan sin cargo y sin relación a sus ingresos.

Tabla de Contenido

INTRODUCCIÓN	• 2
GUIA DE COMIDA DIARIA	• 3
LAS MEJORES OPCIONES DE CADA GRUPO DE ALIMENTO	• 4
EJEMPLO DE UN MENÚ	• 6
¿QUÉ DEBO COMER CUANDO NO ME SIENTO BIEN?	• 7
ALIMENTOS, MEDICAMENTOS Y SUPLEMENTOS	• 13
VIH DESPUÉS DE LOS CINCUENTA	• 15
SÍNDROME LIPODISTRÓFICO	• 16
OTROS PROBLEMAS DE SALUD	• 18
EJERCICIO	• 25
SEGURIDAD DEL AGUA	• 28
SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS	• 30
TABLA DE ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS	• 32
RECURSOS	• 34



Introducción

Las personas con VIH/SIDA deben mantener una nutrición adecuada que debe ser parte de su plan para vivir bien. Existen muchas razones para comer alimentos saludables. Mantener una dieta balanceada cual puede ayudarle a alcanzar un peso saludable, fortalecer su sistema inmunológico, prevenir infecciones y reducir visitas al hospital. Asimismo, ayuda a su cuerpo a construir y mantener músculos, permite que los medicamentos funcionen mejor y le ayuda a controlar los efectos secundarios de los medicamentos.

Utilice este manual como una guía de elección de alimentos y para aprender como la dieta y estilo de vida puede ayudarle a controlar su VIH/SIDA, así como otras preocupaciones comunes de salud.

BENEFICIOS DEL COMER SALUDABLE

- Fortalece el sistema inmunológico
- Aumenta la energía
- Ayuda a desarrollar músculos
- Ayuda a mantener un peso saludable
- Hace que los medicamentos funcionen efectivamente
- Disminuye el riesgo de contraer enfermedades crónicas, como diabetes, enfermedades del corazón y cáncer

Guía De Comida Diaria



USO DE MI PIRÁMIDE

Mi Pirámide es una guía de alimentación balanceada la cual fue desarrollada por el Departamento de Agricultura de EE.UU. Contiene seis grupos de alimentos y proporciona cantidades adecuadas para servir dentro de cada grupo. Se puede personalizar de diferentes calorías y las cantidades de porciones dependiendo de su edad, género y actividad. Para un plan personalizado visite a www.MiPiramide.gov o consulte con una Dietista Registrada.



MiPirámide.gov

PASOS HACIA UNA MEJOR SALUD

GRANOS

VERDURAS

FRUTAS

ACEITES

PRODUCTOS LÁCTEOS

CARNES Y FRUJOS



Las Mejores Opciones de Cada Grupo de Alimentos

GRANOS

Porciones: 1 oz o 1 rebanada de pan, ½ taza de cereal cocido, granos o pasta, 1 taza de cereal frío

- Pan, pasta, avena, cereales y tortillas son ejemplos.
- Por lo menos la mitad de los granos que coma deben ser integrales. Estos incluyen pan integral, arroz integral, avena y cebada.

VEGETALES

Porciones: 1 taza cruda o cocida de vegetales, 2 tazas de hojas de vegetales verdes (lechuga, col rizado, repollo, espinacas)

- Cualquier vegetal, o jugo 100% de vegetales cuenta como un miembro del grupo de vegetales. Los vegetales pueden ser crudos, cocidos, frescos, congelados o enlatados. Si utiliza enlatados, enjuáguelos en agua y bote el líquido para eliminar el sodio de exceso.
- Mezcle vegetales de diferentes colores para más variedad y equilibrio de nutrientes.
- Incluya vegetales verdes oscuros, como espinacas, coles o lechuga romana con más frecuencia.

FRUTAS

Porciones: 1 taza de fruta fresca o jugo 100%, ½ taza de fruta seca

- Cualquier fruta o jugo 100% de frutas cuenta como un miembro del grupo de frutas.
- La fruta puede ser cruda, cocida, fresca, congelada o enlatada. Si utiliza enlatada, seleccione frutas en jugo natural o en almíbar ligero y/o enjuáguelas previamente.



- Mezcle colores para mayor variedad y equilibrio de nutrientes.
- Elija frutas enteras en lugar de jugos.

GRASAS

Porciones: 1 cucharadita de aceite

- Elija aceites de vegetales tales como aceite de oliva o canola.
- Limite el consumo de carnes altas en grasa, embutidos y jamón, mantequillas y comidas chatarra como papas fritas.
- Esté sano o no, las grasas son altas en calorías. Limite la ingesta de estas comidas para alcanzar y mantener un peso saludable.

LÁCTEOS

Porciones: 1 taza de leche o yogur, 1.5 oz de queso

- Los productos lácteos incluyen leche, sino también yogurt y queso.
- Elija productos bajos en grasa o sin grasa para mejorar/prevenir enfermedades cardíacas y/o controlar el peso.

CARNES & FRIJOLES (HABICHUELAS)

Porciones: 1 oz de carne, pollo o pescado, ¼ taza de frijoles secos, 1 huevo, 1 cucharada de mantequilla de nuez

- Elija fuentes de proteína bajas en grasas, tales como aves y pescados.
- Elija cortes de carne sin grasa y corte toda la grasa visible.
- Incluya proteínas de fuentes de vegetales como tofu, frijoles, nueces y semillas.



Ejemplo de un Menú

Basado en una dieta de 2,000 calorías:

DESAYUNO

- 1 taza de avena o un English muffin
- 1 huevo
- 1 taza de fruta fresca
- Café o Té

MERIENDA DE LA MAÑANA

- 4 galletas integrales
- 1 taza de leche baja en grasa
- 8 oz agua

ALMUERZO

- Sándwich – 3 onzas de pavo ahumado y 1 onza de queso suizo en pan integral
- 1 taza de ensalada verde con tomate y pepino con una 1 cucharada de aderezo (o aceite y vinagre)
- 1 fruta fresca
- 8 oz agua

MERIENDA DE LA TARDE

- 1 - yogurt de frutas de 8 oz
- 8 oz agua

CENA

- 6 oz pollo o pescado asado
- 1 taza vegetales mixtos (frescos o congelados) cocinados con 1 cucharada de aceite
- ½ taza arroz integral cocido
- 8 oz agua

MERIENDA DE LA NOCHE

- ½ taza apio
- 2 cucharadas mantequilla de maní
- 8 oz agua



Consejo para ahorrar:

Planee sus menús con anticipación.

¿Qué debo de comer cuando no me siento bien?



Comer suficientes alimentos saludables cada día puede ayudarle a combatir infecciones y a mantener su peso y su nivel de energía. Si su apetito cambia, o si tiene síntomas como diarrea, vómito o náusea, puede ser difícil de comer. Asegúrese de informarle a su médico sobre cómo se siente, o pida que le recomiende a una Dietista Registrada para que le ayude a elegir alimentos saludables. A continuación explicamos algunos de los problemas más comunes y consejos para manejarlos.

MANEJANDO EL BAJO APETITO

El poco apetito puede ser ocasionado por enfermedad, estrés emocional, medicamentos, nerviosismo, soledad, aburrimiento, ansiedad y depresión. El tener poco apetito resulta en no comer suficiente, pérdida de peso y pérdida de nutrientes.

- Coma cantidades pequeñas de alimentos por lo menos 6 veces al día. Intente de comer cada dos o tres horas.
- Cuando salga, lleve consigo meriendas que no se vallan a dañar, tales como galletas saladas, plátanos y nueces.
- Intente hacer ejercicio ligero como caminar. El ejercicio le puede aumentar el apetito.
- Pregunte a su médico acerca de medicamentos que ayuden a aumentar su apetito.
- Los suplementos alimenticios pueden ayudarle a alcanzar sus necesidades caloricas cuando su apetito este bajo. Éstos existen en polvos, líquidos, pudines o barras. Lo mejor es utilizarlos como meriendas entre comidas. Nunca los utilice para reemplazar sus comidas.



MANEJANDO LA DIARREA

La diarrea es el incremento de heces y cambio en la consistencia de los movimientos intestinales normales. Puede ser ocasionada por los alimentos que come, infecciones, medicamentos, alcohol, drogas o enfermedades tales como el VIH. Como la diarrea ocasiona debilidad, deshidratación y pérdida de peso, es importante encontrar la causa. Consulte a su médico si tiene diarrea por más de un par de días.

Receta para Congee (agua de arroz)

Combine en una olla:
1 taza arroz blanco
6-7 tazas de agua
1 cucharada sal

Una vez que hierva baje el fuego. Cocine a fuego lento hasta que la mezcla se espese y se convierta en un potaje ligero, como 40 minutos a 2 horas.

- Tome tantos líquidos como pueda. Incluya agua limpia (vea pg 28), aguas carbonadas, agua de coco, Gatorade® y tés de hierbas. Mezcle jugos de frutas y néctares con agua.
- Intente la dieta BRAT - Plátanos, Arroz (blanco), Puré de manzana, Pan tostado (blanco).
- Hierva o ase carne sin grasa o pollo sin piel.
- Cocine los vegetales antes de comerlos.
- Tome caldo de pollo, vegetales o carne. Agregue caldo sobre pollo asado con arroz blanco o pasta.
- Coma meriendas sin grasa tales como pretzels o galletas saladas.
- Coma cereal “Cream of Rice” intente el Congee (agua de arroz) – vea receta al lado.
- Pregúntele a su dietista sobre un suplemento de fibra soluble (Metamucil®, Benefiber®).



Opciones de Bebidas Descafeinadas:

Agua
Agua de Soda,
Tés descafeinados
Jugos de frutas

Evite:

- Productos lácteos tales como: la leche, helado y quesos
- Comidas fritas grasosas tales como papas fritas, chips, y carnes fritas
- Comida con alto contenido de fibra cual causa gas tales como vegetales y frutas crudas, brócoli cocido, col, frijoles y frutas secas.
- Cafeína que se encuentra en café, te, chocolate, cola y algunas sodas.
- Alcohol
- Drogas ilícitas
- Comidas picantes

MANEJANDO EL ESTREÑIMIENTO

La actividad intestinal normal varía entre cada persona, pero generalmente cuando las heces se vuelven menos frecuentes o muy secas y difíciles de pasar, se considera como estreñimiento. El estreñimiento puede ser el resultado de no comer suficientes comidas altas en fibra, líquidos o poca actividad física. También puede ser ocasionada por algunas enfermedades o medicamentos.

- Agregue más líquidos descafeinados a su dieta.
- Coma alimentos altos en fibra tales como pan integral, frijoles, frutas y vegetales.
- Agregue germen de trigo o linaza al cereal caliente o frío.
- Intente ejercicio ligero, tal como caminar.
- Agregue frutas secas, tales como ciruelas pasas o uvas pasa a su dieta.



CONSEJOS PARA MANEJAR EL CAMBIO DEL SABOR

Cambios en el sabor pueden ser ocasionados por la edad, gripe, influenza, fumar, lesiones en la boca, cabeza o nariz, tratamientos de radiación, medicamentos o boca seca. Si tiene problemas de sabor también puede tener un desorden del olor haciendo difícil que identifique el sabor de los alimentos.

- Lave sus dientes y lengua con un cepillo de dientes suave antes y después de comer.
- Antes de comer, enjuague su boca con un poco de bicarbonato de sodio mezclado con un vaso de agua tibia. No se lo trague.
- Tome jugos ácidos como de arándano o naranja antes de comer. Pueden ayudarle a enmascarar un sabor metálico.
- Prepare su comida con orégano, albahaca o jugo de limón.
- Entumezca su boca con alimentos fríos tales como paletas heladas de frutas.

CONSEJOS PARA MANEJAR LAS NÁUSEAS

Hay muchas causas de náusea. Cuando tenga náusea, los siguientes consejos pueden ser útiles:

- Coma alimentos secos y salados, tales como pretzels o galletas saladas.
- Coma seis comidas pequeñas o meriendas al día en lugar de comer comidas grandes.
- Tome refresco de jengibre (ginger ale) o té de jengibre.
- Pídale a alguien más que cocine para usted si el olor de la cocina le molesta.
- Coma comidas frías o a temperatura de ambiente.
- Párese después de comer.



Evite:

- Comidas fritas grasosas, tales como chips, palomitas de maíz con mantequilla, frituras de queso, papas fritas y carnes fritas
- Frutas cítricas y jugos tales como naranjas y toronjas
- Leche y alimentos hechos con leche
- Café

CONSEJOS PARA MANEJAR LA DIFICULTAD EN TRAGAR

Las causas de dificultades para tragar varían, y el tratamiento depende de la causa. Dígale a su médico que está teniendo dificultades en tragar ya que esto puede indicar una condición médica seria que requiera tratamiento y posiblemente ajustes a su dieta.

- Elija comidas suaves, tales como puré de papa, carnes molidas, huevos, avena, frutas enlatadas o pudines.
- Utilice un pitillo para tomar líquidos.
- Tome sopa de una taza o vaso en lugar de un plato soperero.
- Intente hacer un licuado saludable. Vea la siguiente página para ideas.

Evite:

- Comidas pegajosas, tales como pasas o mantequilla de maní
- Comidas secas, tales como pan tostado, galletas saladas y pretzels
- Comidas muy calientes; deje enfriar los alimentos
- Comidas picantes, tales como salsa picante
- Carnes duras y fibrosas



CÓMO CONSTRUIR UN LICUADO

¡Mezcle sus ingredientes favoritos para crear una bebida deliciosa y saludable!



Fruta (seleccione 1 o 2)

- 1 taza de arándano
- ½ plátano
- 1 taza de fresas
- 1 taza frambuesas

Proteína (seleccione 1 o 2)

- ¾ taza yogur
- ¾ taza leche o leche de soya
- 12 oz tofu suave (1 caja)

Extras (seleccione 1)

- 2 Cucharadas nueces picadas
- 1 Cucharada mantequilla de maní
- 1 Cucharada linaza molida
- 1 Cucharada germen de trigo

Instrucciones

1. Si utiliza moras frescas, lávelas bien.
2. Coloque ½ taza de hielo en la licuadora.
3. Combine los demás ingredientes en la licuadora.
4. Licúe hasta que esté suave.

Alimentos, Medicamentos & Suplementos



¿Qué significa cuando dice...?

Con alimentos = Coma primero y después tómese el medicamento.

Con el estómago vacío = Tome el medicamento 1 hora antes de comer o dos horas después de comer.

Estar bien nutrido puede ayudarle a su cuerpo a absorber mejor los medicamentos para el VIH y reducir la cantidad de efectos secundarios que usted puede sentir. Si siente que no está comiendo bien, por favor pídale a su médico una cita para ver una Dietista Registrada.

Muchos medicamentos para el VIH pueden ser tomados con o sin alimentos. Algunos requieren ser tomados con alimentos o un refrigerio, mientras que otros requieren el estómago vacío. Siga cuidadosamente las instrucciones para que los medicamentos funcionen mejor. Asegúrese de leer las etiquetas de cada medicamento o preguntarle a su farmacista, Dietista Registrada o médico acerca de cómo tomar sus medicamentos.

VITAMINAS Y MINERALES

Las vitaminas y minerales son nutrientes esenciales utilizados en el cuerpo para el crecimiento, reparación y mantenimiento.

Se encuentran en los alimentos que comemos y se requieren en cantidades pequeñas. Personas con enfermedades crónicas, tales como VIH, pueden necesitar mayores cantidades que las que proporcionan los alimentos. Esto se vuelve más crítico cuando hay una ingesta de alimentos baja debido a la pérdida de apetito, náusea, vómito o diarrea, o pérdida de energía debido a una infección. La poca absorción de nutrientes o una dieta de poca calidad también sugieren la necesidad de un suplemento.



El programa conocido como: AIDS Drug Assistance Program (ADAP) y participantes de Medicaid pueden recibir una receta de su doctor para un suplemento de multivitaminas y minerales.

RECOMENDACIONES

- Tome por lo menos 1 suplemento de multivitaminas y minerales diario. Elija uno que contenga 100% del las recomendaciones diarias (US RDI). El RDI es un estándar nutricional determinado por el gobierno para prevenir deficiencias y mantener un estatus de salud.
- Tome el suplemento con sus alimentos. Las vitaminas y minerales requieren proteína, grasa y carbohidratos para funcionar en el cuerpo. También es más fácil para el estómago cuando se toman con alimentos.
- Tenga cuidado de no tomar demasiados suplementos. Altas dosis de ciertas vitaminas y minerales pueden hacerle daño, deprimiendo más a su sistema inmunológico. Ejemplos de estos son vitamina A, zinc, hierro y selenio.
- Converse con su Dietista Registrada o medico antes de tomar dosis altas de vitaminas o minerales para evitar efectos secundarios negativos.

OTROS SUPLEMENTOS

Existen otros suplementos que están siendo estudiados sobre sus beneficios para personas viviendo con VIH/SIDA. Estos incluyen glutamina, N-acetil-cisteína, aceite de pescado omega 3, ácido alpha-lipóico, acetil-L-carnitin, CoQ10, HMB, L-glutamina y L-arginina. Los estudios no concluyen sobre sus beneficios o efectos secundarios. Pregúntele a su médico antes de agregar estos a su régimen.

VIH Después de los Cincuenta



Como resultado del incremento en supervivencia debido a los avances en tratamientos, así como a infecciones nuevas entre las personas mayores, más y más personas están envejeciendo con VIH. Adultos mayores con VIH tienen un riesgo mayor de complicaciones relacionadas con la edad como diabetes, pérdida de densidad ósea (huesos) y enfermedad cardiovascular. El proceso de envejecimiento también afecta al sistema inmunológico, volviendo más difícil la recuperación.

Como la pérdida de masa muscular, pérdida de memoria, y problemas digestivos son asociados con el envejecimiento y la enfermedad del VIH, determinando la causa exacta puede ser difícil. Por lo tanto es importante que las personas mayores de cincuenta años viviendo con VIH/SIDA mantengan una dieta saludable. Una dieta adecuada puede ayudar a manejar el VIH y prevenir o posponer otros problemas de salud. Una Dietista Registrada puede ayudarle a mantener un plan individualizado. Para mayor información sobre manejo de peso, salud ósea, diabetes, salud oral y enfermedad cardiovascular, por favor vea las secciones separadas de este folleto.

ALGUNAS COSAS QUE CONSIDERAR:

- Coma proteína en cada comida – adultos mayores con VIH requieren más proteína para mantener músculo.
- Mantenga un peso sano – alcance un balance entre energía que entra (alimentos que come) y energía que sale (ejercicio).
- Manténgase bien hidratado – el sentir sed disminuye con la edad. Revise el color de su orina; debe ser de un color amarillo claro, como paja.



Síndrome Lipodistrófico

¿QUÉ ES EL SÍNDROME LIPODISTRÓFICO?

El Síndrome Lipodistrófico se refiere a una serie de síntomas comunes entre las personas que con VIH. Incluye una redistribución anormal de la grasa corporal y cambios en como el cuerpo procesa grasas y azúcares. Las personas con lipodistrofia tienen un riesgo mayor de contraer diabetes y enfermedades cardíacas.

¿QUÉ OCASIONA LA LIPODISTROFIA?

No se sabe qué ocasiona la lipodistrofia pero puede ser afectada por medicamentos, tiempo tomando los medicamentos, niveles de CD4 bajos, género, edad y peso antes de terapia.

¿QUÉ SON ALGUNOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL SÍNDROME LIPODISTRÓFICO?

- Aumento en la grasa en el abdomen
- Depósitos de grasa en el cuello y la parte de atrás de los hombros
- Aumento en el tamaño de los pechos
- Pérdida de grasa en la cara, brazos, piernas y glúteos
- Aumento en los niveles de glucosa en la sangre
- Incremento en los triglicéridos
- Incremento del colesterol total y colesterol LDL (conocido como colesterol “malo”)
- Disminución del colesterol HDL (conocido como colesterol “bueno”)



QUÉ HACER SI TIENE ESTA CONDICIÓN

- Visite a su médico regularmente. Reporte cambios en su figura corporal.
- Siga tomando sus medicamentos. Hable con su médico acerca de opciones medicas.
- Pídale a su médico que revise su colesterol, triglicéridos, niveles de azúcar en la sangre y de testosterona. Todos estos son exámenes de sangre.
- Hagase revisar su composición corporal con BIA (Bioelectrical Impedance Analysis). BIA mide cuánta grasa, músculo y fluidos se encuentran en el cuerpo. Registre cualquier cambio a estos números.
- Converse con su Dietista Registrada para una consulta completa y recomendaciones para su condición individual.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Incremente las grasas no saturadas, las cuales son buenas para el corazón y se encuentran en aceites de vegetales, nueces, semillas, mantequilla de maní y aguacates.
- Agregue grasas omega-3 (grasas no saturadas) a su dieta. Se encuentran principalmente en peces grasosos tales como: atún light enlatado, mackerel (exto king), trucha, salmón salvaje y sardinas. Otras fuentes incluyen: linaza, germen de trigo, tofu, leche de soya, germen de soya y comidas a base de soya.
- Disminuya grasas saturadas encontradas en carnes, leche entera, quesos, crema, huevos, mantequilla, manteca y aceites de palma y coco.
- Disminuya las grasas trans que se encuentran en postres, galletas, pasteles, tortas, papas fritas y algunas margarinas.
- Asegúrese de comer suficiente proteína baja en grasas en su dieta.
- Haga ejercicio regularmente con el permiso de su médico. Ejercicio aeróbico tal como caminar, tiende a quemar grasas. Ejercicio anaeróbico tal como calisténicos, aumenta músculo. Ambos son importantes para su salud.



Otros Problemas de Salud

SOBREPESO Y OBESIDAD

En el pasado, una preocupación para personas viviendo con VIH fue el síndrome de desgaste progresivo, o pérdida de peso involuntario. Pero las cosas han cambiado. Hoy en día, un gran número de personas viviendo con VIH sufren de sobrepeso u obesidad. La obesidad tiene efectos negativos en el sistema inmunológico y puede ocasionar problemas de salud como enfermedades cardíacas, resistencia a la insulina o diabetes, y algunos cánceres.

El manejar su peso es una parte importante de su cuidado de salud general. Estilos de vida tales como comer una dieta balanceada (vea la sección de Pirámide de Comida) y estar lo más activo posible pueden ayudarle a alcanzar un peso ideal. Hable con una Dietista Registrada para discutir cuál sería un peso sano para usted y para revisar su dieta cuidadosamente. Aquí hay algunos hábitos saludables que puede practicar:

- Incluya por lo menos 2 porciones de frutas y 3 porciones de verduras en su dieta todos los días.
- Acostumbre solo comer proteínas bajas en grasas como el pollo sin piel (pechugas de pollo), pavo, pescado, claras de huevo, tofu y habichuelas.
- Utilice técnicas de cocinar bajas en grasa como el asar, hervir o saltar.
- Enfóquese en productos integrales, tales como pan, pasta y cereales integrales, arroz integral, cebada o quínoa.

- Evite bebidas endulzadas y postres altos en grasas como galletas, pasteles y helados.
- Planee sus comidas y meriendas de antemano para evitar alimentos altos en calorías.
- Utilice platos y vasos pequeños para controlar el tamaño de las porciones.

SALUD ÓSEA (DE HUESOS)

Nuestros huesos siempre están cambiando – están construyéndose o destruyéndose. Nuestro cuerpo intenta conseguir un balance, pero cuando la pérdida de hueso es mayor que la reconstrucción, la densidad mineral ósea o la fuerza ósea disminuye.

La pérdida ósea sucede normalmente mientras envejecemos, empezando alrededor de los 35 años y se acelera después de la menopausia en mujeres. Además del envejecimiento, otros factores pueden incrementar la pérdida de hueso: raza, fumar, uso de alcohol, bajo peso, uso de esteroides y historia de fracturas anteriores. La duración de la infección de VIH también puede aumentar el riesgo de pérdida ósea.

El resultado de perder la densidad mineral ósea es la osteopenia (huesos débiles) y osteoporosis (huesos muy débiles). Las personas con estas desórdenes, especialmente osteoporosis, están en mayor riesgo de sufrir fracturas de los huesos.

QUÉ HACER:

- Hable con su médico si está preocupado sobre su riesgo.
- Asegúrese de consumir suficiente calcio y Vitamina D en sus comidas y, si es necesario, suplementos. Una Dietista Registrada puede ayudarle a analizar su dieta y encontrar un suplemento si es necesario.



Dejar de Fumar:

¿Sabe usted que dejar de fumar es lo mejor que puede hacer para su salud? El dejar de fumar reduce considerablemente su riesgo de: ataque cardíaco, embolia, muchos tipos de cáncer, enfermedades crónicas de los pulmones, enfermedades vasculares. Pregúntele a su médico o visite www.smokefree.gov para ayuda sobre dejar de fumar.



- Si usted fuma, intente dejarlo.
- Tome alcohol moderadamente (o mejor no tome ningún alcohol).
- Haga ejercicios moderados de pesas o de resistencia. Vea la página 26 para algunas ideas. Hable con su médico antes de empezar cualquier rutina de ejercicio, especialmente si ha tenido fracturas de huesos en el pasado.

CONSTRUCTORES DE HUESO

	Función	Cantidad Recomendada por Día	Fuentes
Calcio	El mineral más abundante en el cuerpo. El 99% se encuentra en los huesos.	Adultos de 19 - 50 años: 1000 mg Hombres de 51 - 70 años: 1,000mg Mujeres de 51 - 70 años: 1,200 mg 71+ años: 1,200 mg	Productos lácteos, leche de soya fortificada o jugo, tofu, pescado enlatado con huesos
Vitamina D	Ayuda con la absorción del calcio.	Adultos: 19-50 años: 600 IU Hombres de 51-70 años: 600 IU Mujeres de 51-10 años: 600IU 71+ años: 800 IU	Luz del sol, aceite de hígado del bacalao, leche fortificada, huevos, pescado
Proteína	Construye, repara y reemplaza tejidos del cuerpo	Las necesidades varían por género, edad, peso y condición médica.	Carne, pollo, pescado, lácteos, soya, frijoles
Vitamina K	Ayuda en la formación adecuada de estructura ósea y fuerza.	Mujeres adultas: 90 mcg Hombres adultos: 120 mcg	Vegetales verdes, ej. col rizado, espinaca
Magnesio	Mejora la densidad ósea y ayuda a procesar el calcio.	Mujeres adultas: 320 mg Hombres adultos: 420 mg	Vegetales verdes, papas, nueces, semillas, pan integral, chocolate

Fuente: Institute of Medicine. Nota: Necesidades individuales pueden variar.



DIABETES

Una persona viviendo con VIH/SIDA está a mayor riesgo de desarrollar diabetes. Esto es probable porque el mismo virus, o los medicamentos del antiviral pueden causar la diabetes.

Muchas personas han oído de la diabetes, pero no saben exactamente lo que es la diabetes. Brevemente, la diabetes significa que la persona tiene dificultad procesando carbohidratos, los cuales se encuentran en muchos tipos de comidas (vea la lista). Los carbohidratos se convierten en glucosa (también conocido como azúcar). Los carbohidratos son una fuente importante de energía para el cuerpo. Los diabéticos tienen la azúcar alta en la sangre, porque la insulina en el cuerpo no funciona adecuadamente. Como resultado, el azúcar se eleva en la sangre, o se elimina en la orina.

Si no se trata a tiempo, la azúcar alta en la sangre puede aumentar su riesgo de ataque de corazón, derrame cerebral, problemas de los riñones, pérdida de visión, u otros problemas.

RESISTENCIA A LA INSULINA

Una condición secundaria, llamada “resistencia de insulina” también se llama “pre-diabetes”. Personas con “resistencia de insulina, por lo regular no tienen la azúcar alta en la sangre, pero sus cuerpos no pueden convertir los carbohidratos en energía eficientemente. La resistencia a la insulina puede convertirse en diabetes.



REDUCIENDO SU RIESGO

Adoptando una manera saludable de vivir también es una manera adecuada de reducir el riesgo de desarrollar diabetes y resistencia a la insulina, tales como de mejorar el control del azúcar si tiene diabetes. Algunas buenas prácticas diarias son:

- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Elija alimentos altos en fibra más a menudo.
- Planee comidas y refrigerios con anticipación. Tenga los alimentos que necesita a la mano.
- Coma comidas balanceadas que contengan carbohidratos, grasas y proteínas. Vea la página 4 para asistirlo con sus elecciones.
- Vigile la cantidad de carbohidratos que coma en cada comida y refrigerio. Use Mi Pirámide para ayudarle a hacer mejores elecciones. Trabaje con una Dietista Registrada para crear un plan de comidas personalizado.
- Coma alimentos integrales y granos integrales en lugar de comidas procesadas. Estos contienen mas nutrientes y no elevan el azúcar de la sangre tanto. Vea la tabla de abajo.
- Ejercite regularmente.
- Monitoree su nivel diario de glucosa en la sangre como sea recomendado por su medico.

EL CAMBIO A COMIDA INTEGRAL

Aquí hay unos ejemplos de cómo incrementar su ingesta de comida integral.

Coma esto	En vez de esto
Pan integral	Pan blanco
Arroz integral	Arroz blanco
Naranja	Jugo de naranja
Avena regular	Avena instantánea



¿QUÉ ALIMENTOS TIENEN CARBOHIDRATOS?

Esta es una lista rápida para darle una idea de que alimentos contienen carbohidratos (carbs).

Alimentos Altos en Carbohidratos:
arroz, cereal, pan, galletas saladas, leche, fruta, jugo de fruta, vegetales almidonados (papas, elote, frijoles, chícharos), soda y bebidas azucaradas, postres

Alimentos Bajos en Carbohidratos:
la mayoría de los vegetales (excepto los almidonados)

Alimentos sin Carbohidratos:
carne, aves, pescado y aceites

SALUD DENTAL

La salud de sus dientes, encías y boca – afecta todo su cuerpo. Los dientes y encías que no esten sanos pueden convertirse en problemas mayores de salud. Puede afectar su sistema inmunológico y puede causar problemas con masticar y tragar. Visitas regulares a su dentista, así como buen cuidado oral en casa, son esenciales para mantener dientes y encías sanas. Lo que usted puede hacer:

- Lávese los dientes por lo menos dos veces al día.
- Utilice cepillos de dientes suaves y pasta de dientes con flúor.
- Reemplace su cepillo de dientes cada 3 meses, o antes si las cerdas se ven muy usadas.
- Nunca comparta su cepillo de dientes.
- Utilice hilo dental todos los días – el hilo dental alcanza partes de sus dientes que su cepillo de dientes no puede alcanzar.
- Limpie las dentaduras y parciales tan bien y tan seguido como dientes naturales.



VISITE A SU DENTISTA REGULARMENTE

Todos necesitan ver a un dentista por lo menos una vez cada seis meses. En cada visita dental, su dentista y/o su higienista dental le examinará y limpiará sus dientes, examinará sus encías para ver si hay inflamación, y rectificará problemas antes de que le ocasionen dolor. Su profesional dental también examinará su boca por posibles signos de cáncer y enfermedades relacionadas con el VIH tales como lesiones e infecciones. Para mayor información sobre cuidados dentales para personas viviendo con VIH, vea la sección de recursos.

NOTA SOBRE LA BOCA SECA

La boca seca puede ser un efecto secundario de muchos medicamentos. Puede ser incómodo y hacer el comer y el hablar difícil. La saliva mantiene su boca húmeda y sus dientes limpios. Si su boca está seca, es más probable que experimente putrefacción de los dientes e infecciones.

Lo que puede hacer:

- Intente saliva artificial – puede prevenir problemas ocasionados por la boca seca y puede sentirse más cómodo. Hable con su dentista para una recomendación.
- Beba agua y bebidas sin azúcar seguido y durante comidas.
- Mastique goma de mascar sin azúcar o coma caramelos sin azúcar – éstos incrementan el flujo de saliva.
- Evite el tabaco y el alcohol – éstos secan la boca.
- Tenga cuidado con alimentos muy salados o picantes – pueden ser dolorosos si su boca está seca.

Ejercicio



El hacer ejercicio le puede traer muchos beneficios de salud. ¿Exactamente, como ayuda el ejercicio? Aquí hay unos ejemplos:

- Mejora la función inmunológica
- Disminuye la grasa corporal e incrementa la masa corporal (músculo)
- Disminuye la presión arterial y niveles de estrés
- Disminuye el colesterol LDL (malo) y aumenta el colesterol HDL (bueno)
- Mejora el auto-estima y la imagen corporal
- Aumenta el apetito
- Aumenta la fuerza ósea (huesos)
- Fortalece el corazón, pulmones u otros músculos
- Mejora el metabolismo de glucosa (azúcar)
- Promueve los movimientos intestinales regulares



¿QUÉ TIPO DE PROGRAMA DE EJERCICIO DEBO DE ELEGIR?

Elija actividades que usted disfrute e intente incluir los tres tipos de ejercicios en su programa: aeróbico, anaeróbico y estiramiento. Para obtener un nivel mínimo de beneficio del ejercicio aeróbico, debe de hacer ejercicio aeróbico de su elección por lo menos 30 minutos, 5 veces a la semana. Recuerde, esto puede ser distribuido en segmentos más cortos según lo necesite. Actividades diarias como trabajos de la casa, jardinería y jugar con niños también cuentan hacia la meta de 30 minutos al día.

Antes de iniciar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico. Sea muy cuidadoso si sufre de otras condiciones como diabetes, presión arterial alta, y osteoporosis. Su médico puede aconsejarle sobre la cantidad y tipo de ejercicio que no tenga peligro para usted.

Ejercicio Aeróbico	Esto incluye caminar, trotar, saltar la cuerda, andar en bicicleta, bailar, nadar y subir escaleras a un ritmo cómodo.
Ejercicio Anaeróbico	Esto incluye yoga, calistenia y entrenamiento de resistencia utilizando pesas y bandas de resistencia. El entrenamiento de resistencia ayuda a mantener y construir masa muscular (músculo) lo cual es muy importante si se sufre de VIH.
Estiramiento	Las actividades de estiramiento ayudan a incrementar la flexibilidad y prevenir heridas. Deben de realizarse antes (como calentamiento) y después del ejercicio (como enfriamiento).



COSAS IMPORTANTES DE RECORDAR ACERCA DE LA NUTRICIÓN Y EL EJERCICIO

- Manténgase bien hidratado antes, durante y después del ejercicio. Tome 1 a 2 tazas (8-16 onzas) de fluido dos horas antes del ejercicio. Para actividades más ligeras o menos vigorosas, puede necesitar menos.
- No haga ejercicios con el estómago vacío.
- No haga ejercicios inmediatamente después de comer.
 - Espere ½ hora después de una merienda.
 - 2 horas después de una comida regular.
- Para un funcionamiento óptimo del ejercicio, consuma alimentos saludables y bien balanceados durante el día.

RAZONES PARA DEJAR DE HACER ACTIVIDADES FÍSICAS Y LLAMAR A SU MÉDICO INMEDIATAMENTE

- Dolor de pecho
- Poco apetito
- Pérdida de peso no intencional de 10 libras o más en los últimos 6 meses
- Náusea o vómito
- Diarrea o heces sueltas frecuentemente
- Fiebre o sudoración nocturna
- Edema o hinchamiento
- Influenza, gripe, infección respiratoria o congestión de cabeza o pulmones
- Mareo o vértigo
- Cambios en la menstruación normal



Seguridad del Agua

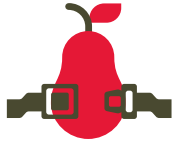
¿POR QUÉ ME TENGO QUE PREOCUPAR DEL AGUA QUE BEBO?

El agua de la llave en muchas ciudades puede contener bacterias dañinas (como cryptosporidio o giardia) que pueden enfermarlo si su sistema inmunológico está débil. Si su cuenta de CD4 es 200 o menos, es especialmente importante que se asegure de utilizar agua segura para: beber, hacer cubos de hielo, agregar a jugos de frutas o polvos de sabor, lavar frutas y vegetales crudos y lavarse los dientes.

¿CÓMO ME ASEGURO DE QUE MI AGUA SEA SEGURA?

- Hierva el agua de la llave por lo menos por un minuto (3 minutos a altitudes mayores). Enfríe el agua y almacénela en contenedores limpios. Mantenga el agua en el refrigerador.
- Destile el agua con un destilador de casa. Estos aparatos de calor remueven contaminantes como cryptosporidio. Puede añadir un poco de jugo de limón para mejorar el sabor.

- Utilice un filtro de agua que filtre a menos de un micron. Busque un filtro certificado por el estándar NSF estándar #53 por removimiento de cyst (cryptosporidio, giardia). Algunos filtros no son suficientemente fuertes para remover microbios dañinos.
- Compre agua embotellada que haya sido filtrada a menos de una micra o tratada por osmosis inversa. Ambos de estos tratamientos remueven las bacterias dañinas. Las opciones más seguras son aguas purificadas o filtradas. Busque marcas que hayan sido certificadas por el Departamento de Salud de su estado.
- Tome agua de seltzer. Cualquier bacteria es removida durante la producción.



Seguridad de los Alimentos

COMPRANDO COMIDAS MÁS SEGURAS

Si

- Revise los empaques para fechas de caducidad.
- Coloque carnes, pescado y aves crudas en bolsas de plástico separadas antes de ponerlas en el carrito del supermercado. Esto es para prevenir que se filtre a otros alimentos.

No

- Compre huevos que estén rotos o goteando.
- Compre alimentos que hayan expirado.

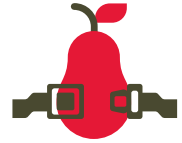
PREPARE COMIDA DE MANERA SEGURA

Si

- Lávese las manos bien antes y después de preparar alimentos.
- Lave todas las superficies de tablas de picar y utensilios antes y después de que tengan contacto con alimentos.
- Cubra cualquier herida abierta para evitar infecciones.
- Descongele alimentos en la repisa de abajo del refrigerador o en el microondas.
- Cocine los alimentos completamente hasta las temperaturas adecuadas – vea la guía de temperaturas.
- Utilice un termómetro para revisar las temperaturas de la carne.

No

- Descongele alimentos en los mostradores a temperatura ambiente.



- Cocine carnes en el microondas. La temperatura y tiempo de cocinar no pueden ser suficientes para prevenir enfermedades relacionadas con la comida.
- Utilice productos lácteos que no estén pasteurizados.

ALMACENADO ALIMENTOS DE MANERA SEGURA

Si

- Monitoree la temperatura del refrigerador con un termómetro. La temperatura debe estar a 40°F o menos.
- Mantenga los huevos en el cartón y almacénelos en la sección principal del refrigerador en lugar de la puerta.
- Bote alimentos que estén pasados de la fecha de caducidad/expiration publicada en el paquete.
- Coloque carnes crudas en la repisa de abajo del refrigerador para evitar contaminación a alimentos ya preparados.

No

- Deje carne cruda sin cocer en el refrigerador por más de 1 a 2 días. Vea la tabla para excepciones.
- Mantenga alimentos en los mostradores por más de 2 horas.



165°F
160°F
155°F
150°F
145°F
140°F

GUÍA DE TEMPERATURAS PARA COCINAR

CARNES Y ASADOS: temperatura interna de 145°F

CARNES MOLIDAS: temperatura interna de 160°F

POLLO O PAVO ENTERO: temperatura interna de 165°F

HUEVOS: hasta que las yemas estén firmes, 145°F

PESCADO: hasta que empiece a desbaratarse, 145°F

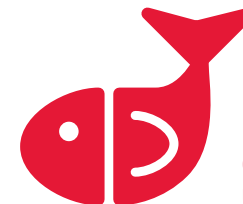


Tabla de Almacenamiento de Alimentos



ALIMENTO	REFRIGERADOR	CONGELADOR
Huevos		
Frescos en cascarón	3-5 semanas	No congelar
Duros (cocidos)	1 semana	No congelar
Platos con huevo cocido	3-4 días	No congelar
Carnes Crudas		
Carne molida	1-2 días	3-4 meses
Filetes, costillas y asados	3-5 días	6-12 meses
Pescado fresco y mariscos	1-2 días	2-3 meses
Pollo o pavo, entero o en partes	1-2 días	Entero: 1 año Partes: 9 meses
Fiambres		
Carnes frías, procesadas y sin abrir	2 semanas	1-2 meses
Carnes frías, procesadas, abiertas	3-5 días	1-2 meses
Ensaladas compradas o hechas en casa (atún, pollo, huevo, etc)	3-5 días	No congelar
Alimentos cocinados en tiendas	3-4 días	No congelar
Alimentos empacados al vacío, sin abrir	2 semanas	1-2 meses
Perros Calientes, sin abrir	2 semanas	1-2 meses
Perros Calientes, abiertos	1 semana	1-2 meses
Tocino	7 días	1 mes
Salchichas, crudas de carne o aves	1-2 días	1 mes
Salchichas de desayuno ahumadas	3-4 días	2-3 meses

ALIMENTO	REFRIGERADOR	CONGELADOR
Sopas y Estofados	3-4 días	2-3 meses
Sobras de Carnes, Aves y Pescado		
Piezas	3-4 días	2-6 meses
Estofados	3-4 días	3 meses
Nuggets de pollo y pasteles de carne	1-2 días	1-3 meses
Gravies y caldos	1-2 días	2-3 meses
Frutas y Vegetales cocidos	7 días	1 año
Lacteos		
Leche	Fecha en el empaque 1 mes	
Mantequilla	1-2 meses	6 meses
Margarina	4-6 meses	1 año



Consejo de Presupuesto:

Fuentes de proteína de bajo costo incluyen pescado enlatado, frijoles secos o enlatados, mantequillas de nueces y leche en polvo.

Reconocimientos

La publicación de este folleto ha sido posible gracias a una donación generosa de MAC AIDS Fund.

MAC AIDS FUND

Escrito por el Departamento de Servicios de Nutrición de God's Love We Deliver:

Pauline Cheung, MS, RD, Nutricionista
Monica Gonzalez, RD, Nutricionista
Sonia M. Grant, MA, RD, CDN, Sr. Nutricionista
Esther M. Trepal, MS, RD, CDN, Nutricionista
Lisa M. Zullig, MS, RD, CDN, Directora de Servicios de Nutrición

Traducido por:

Monica Gonzalez, RD, Nutricionista
Dilia Rivera
Sofia Avalos

Con contribuciones de:

Karen Pearl, Presidente & CEO

Ilustraciones y Diseño Gráfico: **Pix Design**

Descargo de Responsabilidad

Este manual ha sido preparado cuidadosamente por Dietistas Registradas. Sin embargo, este manual fue preparado para fines informativos únicamente y puede no representar la mejor información o prácticas disponibles para un individuo en particular con VIH/SIDA. Este manual no constituye consejos médicos, diagnóstico o tratamiento. Cada persona deberá compartir este manual con su médico o Dietista registrada para buscar una opinión profesional individual sobre sus necesidades nutricionales. Nunca ignore un consejo médico o nutricional de su médico o su dietista registrada por algo que ha leído en este manual. La inclusión de productos o procesos en este manual no representa una promoción.



Este folleto ha sido impreso con tinta a base de soya sobre papel de bosques bien administrados y fibra o madera reciclada

© Copyright 2010–2011 God's Love We Deliver.

Used with permission from God's Love We Deliver.
To order bulk copies of this booklet, visit their website at:

<https://www.glwd.org/nutrition/publications.jsp>

New York State Department of Health 2/13



Alimentos nutritivos para personas viviendo con SIDA,
cáncer u otras enfermedades que cambian la vida.

166 Avenue of the Americas
New York, NY 10013
TEL: 212.294.8100
FAX: 212.294.8101

www.godslovewedeliver.org