

AC
NC



ASOCIACIÓN COLOMBIANA
DE NUTRICIÓN CLÍNICA

Recomendaciones pacientes con VIH

Recomendaciones nutricionales generales

En el transcurso de la enfermedad, la persona con VIH puede cursar con algunos síntomas relacionados con la propia infección o con la toma de algunos medicamentos. Estos síntomas pueden retrasar la mejoría de las y los pacientes y comprometer su estado nutricional. La resolución de algunos síntomas requiere la combinación de medicamentos y cambios en el estilo de vida. A continuación se describen las recomendaciones para el manejo nutricional de estos síntomas.





Sobre la seguridad de los alimentos

Las personas pueden enfermarse fácilmente con los alimentos que consumen. Los alimentos en mal estado pueden provocar diarrea o malestar en el estómago. En algunos casos puede generar vomito o diarreas.

Para evitar enfermarse con alimentos:

- Compre y consuma alimentos empacados o enlatados antes de la “fecha de vencimiento”.
- Cuando coma fuera de casa, seleccione frutas con cáscara. Escoja las que pueda pelar como las naranjas o los bananos. Las demás frutas puede comerlas en casa donde puede lavarlas bien.
- Lávese las manos antes de cocinar y de comer. Láveselas también después de ir al baño y de cambiar pañales, etc.
- Lave todas las frutas y vegetales antes de cocinarlos.
- Lave sus tablas de picar con jabón y agua caliente después de cada uso.
- Si es posible, use diferentes tablas de picar para preparar las carnes y los vegetales.

Para evitar los alimentos en mal estado:

- Descongele los alimentos y las carnes en la nevera, no en el Lavaplatos.
- Conserve la temperatura de preparación de los alimentos.



Prevención de la diarrea

- Higiene personal: lavado de manos antes de comer y preparar alimentos, después de utilizar el baño. El lavado repetitivo de manos puede resecarlas causando heridas pequeñas que pueden ser puerta de entrada a otras infecciones y por lo tanto deberá usar lociones o cremas hidratantes.
- Limpieza adecuada del baño (lavarlo mínimo 3 veces por semana).
- Preparación higiénica y almacenamiento adecuado de alimentos. Los alimentos crudos deberán lavarse cuidadosamente con agua limpia antes de ser ingeridos.
- Los alimentos preparados deberán guardarse en un lugar fresco y al que no tengan acceso ningún tipo de animales.
- Los alimentos preparados no deberán guardarse durante mucho tiempo y deberán ser consumidos el mismo día.

Cuidados con la región perianal

Los períodos prolongados de diarrea causan laceraciones que pueden ser puerta de entrada a diversas infecciones. Para ello debemos tener cuidados especiales con la región perianal, como:

- Evaluar constantemente la integridad de la piel de la región perianal (que no presente heridas, ardor a la defecación, dolor).
- Conservar la región perianal lo más limpia posible
- Utilizar papel higiénico suave húmedo para evitar laceraciones de la piel
- Si es necesario, después de cada deposición diarreica utilice jabón neutro y abundante agua con el fin de evitar laceraciones de la piel.
- Si hay pequeñas heridas en la región perianal, utilice un paño suave y limpio para secarla, a fin de evitar humedad.
- Los baños de asiento le pueden facilitar la limpieza de la piel y proporcionar comodidad.

Consumir:

- Manzana y pera ralladas y en jugos. Papa cocida (puré).
- Plátano maduro y colada.
- Guayaba (compota o jugo), jugo sin azúcar. Carnes pulpas y con poca grasa.
- Suplementos alimenticios con vitaminas y minerales.
- Abundantes líquidos como suero oral
- Pequeñas cantidades de alimentos, en forma frecuente.

Evitar: leche entera (consultar con su nutricionista), alimentos grasos y condimentos, caldos con vísceras, huesos y carnes grasosas, productos integrales, habichuelas, pimentón, ajo, repollo, brócoli, lechuga, acelgas, aguacates, aceitunas y espinacas, alimentos recalentados o preparados el día anterior, ciruelas, mermelada, productos de pastelería, chocolate, frutas con alto contenido de fibra.



Recomendaciones en caso de lesiones orales, esofágicas y/o dificultades para tragar:

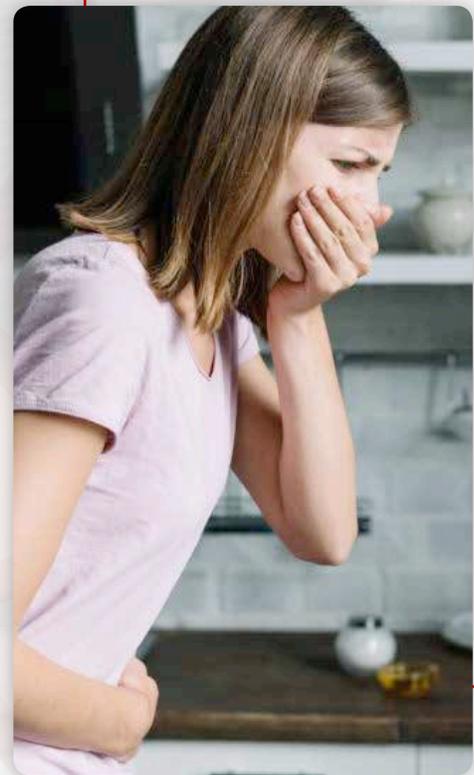
- Consumir los alimentos que se toleren mejor.
- Comer y beber pequeñas cantidades frecuentemente, procurando los nutrientes necesarios para el organismo.
- Ingerir alimentos blandos a temperatura ambiente como purés, cremas, carne blanda picada, flanes, fruta cocida, albóndigas, carne molida.
- Preferir alimentos fríos para suavizar el dolor como helados, batidos. Utilizar pitillo para beber más fácilmente los líquidos.
- Ablandar o remojar los alimentos sólidos con leche, caldo, salsa, crema y mantequilla, para dar una consistencia que facilite tragar.
- Batir o licuar los alimentos.
- Servir por separado cada una de las preparaciones para que parezca pemiátos sas. Incluir la máxima variedad de alimentos.
- Consumir suplementos dietéticos o batidos caseros nutritivos.
- Tomar jugos de manzana, plátano maduro, melocotón y consumir natilla. Combinar carne cocida con vegetales en puré y agregar un poco de geamrinaa o crema de leche.
- Comer cereales cocidos como arroz, avena o trigo, con margarina y leche. Mantener una buena higiene oral.

Recomendaciones generales en caso de anorexia o sensación de llenura:

- Ingestas frecuentes y de pequeña cantidad, repartidas en 5 ó 6 porciones por día. Tener siempre a mano alimentos que gusten, para picar.
- Seleccionar los alimentos y líquidos más nutritivos.
- Comer cuando se tenga apetito y no esperar a la hora tradicional de las comidas. Procurar variedad en los alimentos.
- Dar un paseo antes de la comida, puede aumentar el apetito. Comer en un ambiente agradable y en compañía.
- Utilizar alimentos precocidos y que requieran poca preparación y preferiblemente que estén preparados por amigos y/o familiares.
- Beber líquidos antes o después y no durante la comida.
- Beber bastante líquido durante el día para evitar deshidratación. Evitar alimentos con olores fuertes o muy condimentados.
- Utilizar suplementos nutricionales.

Recomendaciones en caso de náuseas y vómito:

- Ingerir comidas pequeñas y frecuentes.
- Evitar líquidos con las comidas, hacerlo una hora antes o una hora después de las mismas. Comer despacio y masticar muy bien.
- No acostarse inmediatamente después de las comidas. Comer en un ambiente agradable y relajado.
- Preferir alimentos blandos, poco condimentados y de poco olor. Evitar estar en contacto con los olores a comida
- Alimentarse cuando tenga apetito.
- Consumir bebidas nutritivas como sorbetes de frutas, coladas. Ingerir galletas o tostadas secas antes de levantarse.
- Reemplazar los líquidos perdidos con bebidas hidratantes o suero. Servir los alimentos a temperatura ambiente.
- Descansar semisentado después de comer o caminar un poco, si lo puede hacer.



Evitar: alimentos condimentados como pimienta, pimentón, cominos, salsas, azúcares, mermeladas, conservas, alimentos calientes o muy fríos, cebolla, repollo, brócoli, coliflor, pepino, chicharrón, vísceras, fritos, embutidos o carnes frías.



Para aumentar las calorías y las proteínas en la dieta se recomienda:

Las personas que se someten a un tratamiento pueden experimentar una pérdida de peso durante la disminución del apetito u otros efectos secundarios relacionados con el tratamiento que afectan la capacidad de comer. Es importante comer lo que sea que funcione durante este tiempo para mantener el peso corporal y las reservas de proteínas. Es posible que se beneficie con el uso de productos nutricionales indicados por su nutricionista.

Procure aumentar el consumo de proteínas para evitar la pérdida de la masa muscular, siendo importante que los alimentos fuentes de proteínas estén bien distribuidos a lo largo del día, y no concentrados en sólo 2 o 3 comidas. Estos alimentos son principalmente los de origen animal como carnes, pescados, pollo, quesos, huevos y leche y derivados descremados, también las proteínas se pueden encontrar en buena cantidad, en alimentos vegetales como frijoles, garbanzos, lentejas, blanquillos y garbanzo. Por lo tanto su meta día a día es: __ gr

A continuación, encontrara algunos ejemplos de aporte proteico por alimento

Porción de alimento	Aporte de proteína en gramos*	Recomendación diaria ejemplo
1 huevo entero (50 gr)	6 gr	
1/2 taza de granos (frijol, lenteja, garbanzo, blanquillo) (80g)	6 gr	
Bienestarina precocida (100 gr)	21 gr	
1 vaso mediano de yogurt (200 ml)	6 gr	
1 vaso de leche (200 ml)	6 gr	
Leche en polvo 100 gr	26 gr	
1 tajada mediana de queso campesino (40 g)	10 gr	
1 tajada mediana de queso cuajada (40 g)	6 gr	
Atún enlatado 100 gr	24 gr	
Bagre sin cabeza 100 gr	17 gr	
1 tajada mediana de pechuga (100 g)	21 gr	
1 contramuslo sin piel 100 gr	25 gr	
1 tajada mediana de carne (100 g)**	22 gr	
1 tajada mediana de carne de cerdo magra (100 g)**	21 gr	

*Fuente: Tabla de composición de alimentos del ICBF

Problemas por cambio de sabor

- Antes de comer, enjuáguese la boca.
- Recuerde tomar los medicamentos antimicóticos regularmente para prevenir aftas y/o candidiasis en la boca o en el esófago.
- Si las carnes rojas saben mal elija otras fuentes de proteína como huevos, pollo, yogur, atún, queso, maní, nueces y productos de soya.
- Condimentar con salsa de soya, albahaca, comino, tomillo, romero, orégano, perejil, cebollin, cilantro, ajo, cebolla, vinagre, limón, mostaza, canela, vainilla, nuez moscada Consuma alimentos fríos como sorbetes, helados de fruta, leche o yogur para adormecer las papilas gustativas.

