

A pesar de que usted tiene VIH no tiene que perder peso. La buena nutrición y el ejercicio pueden mejorar su salud y desacelerar su infección por el VIH.



# ORIENTACIÓN NUTRICIONAL

## para personas que viven con VIH/SIDA

**La ingestión de los siguientes alimentos, es recomendable para desayunos, almuerzos, meriendas y cenas:**

- Cereales, huevos, quesos sin grasa, frescos (recién elaborados), no madurados; pan blanco, pan integral, arepas, casabe, mermeladas caseras, leche pasteurizada, infusiones, jugos naturales.
- Sopas y cremas de vegetales, naturales, carne magra, pollo y pescado sin piel (para aquellos que no puedan prescindir de estos tres últimos alimentos), arroz integral y arroz blanco, pastas, tubérculos frescos (zanahoria, remolacha, ñame, ocumo, yuca, papa, etc.), auyama, jojoto, berengena, plátano, coliflor, brócoli, repollo, calabacín, pimentón, chayota, vainitas, endivias, vegetales como: lechuga, perejil, cilantro, berro, céleri, espinaca, alcachofa; granos como: arvejas, frijoles, lentejas, garbanzos, etc.

- frescas de temporada como; naranja, lechoza, patilla, níspero, parchita, parcha, melón, cambur, piña, mango, manzana, pera, higo, fresa, mora, limón, toronja, mandarina, ciruela, uva, etc.
- Galletas, gelatinas, natillas, pudines, tortas de distintos sabores, helados, yogurt, nueces, almendras, maní.

**y para condimentar...**

- Ajo, cebolla, cebollín, albahaca, perejil, yerbabuena, orégano, romero, cilantro, limón, soya, sal marina.



*El amor, el afecto, el apoyo y una caricia, contribuyen parte de la alimentación de las personas que viven con VIH/SIDA y caso; ello, junto a una adecuada ingestión de alimentos, hacen que el sistema inmunológico de estas personas se fortalezca y aumente su expectativa de vida.*

## Recomendaciones para la preparación de los alimentos.

- La carne, el pollo y el pescado deben ser frescos, bien lavados, cortados sobre una superficie limpia y lisa, sin grasa ni piel y bien cocidos.
- Las legumbres deben ser frescas y lavadas con abundante agua fresca, peladas y cortadas sobre una superficie limpia y lisa (distinta de la superficie donde se corta la carne, el pollo y el pescado), su cocimiento debe hacerse con poca agua.
- Los granos deben ser frescos, seleccionados, lavados y cocidos con los aliños ya mencionados.
- Los vegetales verdes (lechuga, berro, céleri, etc.) deben ser frescos y lavados con abundante agua fresca, dejados en reposo por 10 o 15 minutos en agua y vinagre y/o limón o cualquier desinfectante comercial para vegetales.
- Las frutas deben ser lavadas con abundante agua fresca y peladas para ser consumidas en trozos, jugos o ensaldas.
- Se sugiere cambiar los hábitos alimentarios por un régimen vegetariano.
- Las comidas deben ser preparadas no más de 4 ó 6 horas antes de consumirlas.
- Use azúcar no refinada o papelón como edulcorante o endulzante.
- Los aliños para condimentar los alimentos deben ser naturales, no irritantes.
- No coma picante, enlatados, gaseosas, café

fiambres, grasas ni alimentos refrigerados por más de seis horas.

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes y después de comer.
- Lavar los utensilios con abundante agua y jabón después de comer, y recuerde: el intercambio de éstos no representa riesgo de infección por el VIH.
- Revise la fecha de vencimiento de los productos pasteurizados.

## Recomendaciones generales

- Procure no ingerir bebidas alcohólicas, drogas ni estimulantes.
- Evite fumar cigarrillos o tabaco.
- Hábituese a ejercitar, hacer deportes.
- Duerma entre siete y ocho horas diarias. No se trasnoche.
- Evite el stress.
- Evite el contacto con personas que padezcan enfermedades infectocontagiosas o lesiones infecciosas en la piel

Debes consultar a un especialista en nutrición si buscas información específica o más completa.