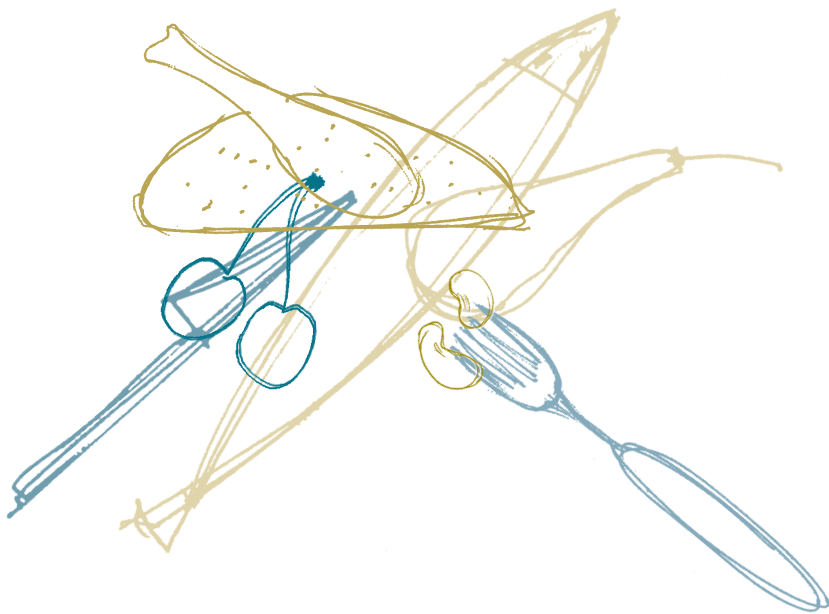


Manual de nutrición y VIH



Generalitat de Catalunya
Departament de Sanitat
i Seguretat Social

Herrera, Marta

Manual de nutrición y HIV

I. Guelar, Ana II. Johnston, Susan III. Colom, Joan (Colom Farran), dir. IV. Giménez, Albert (Giménez Masat), dir. V. Buira Mélich, Elisabeth, ed. VI. Catalunya. Departament de Sanitat i Seguretat Social VII. Títol
1. Nutrició 2. Sida _ Dietoteràpia
616.988:613.2

Dirección

Joan Colom Farran

Dirección General de Drogodependencias y Sida
Departamento de Sanidad y Seguridad Social

Albert Giménez Masat

Dirección General de Drogodependencias y Sida
Departamento de Sanidad y Seguridad Social

Coordinación

Elisabeth Buira Mélich

Dirección General de Drogodependencias y Sida
Departamento de Sanidad y Seguridad Social

Autores

Marta Herrera

Servicio de Dietética
Hospital Clínico de Barcelona

Ana Guelar

Servicio Medicina Interna-Infeciosas
Hospital del Mar de Barcelona

Susan Johnston

Unidad de Dietética Clínica
Hospital Universitario Germans Trias i Pujol de Badalona

Agradecimientos

Rosa Mansilla, Benet Rifà, José Luis Martínez
Dirección General de Drogodependencias y Sida
Departamento de Sanidad y Seguridad Social

Jaume Serra

Dirección General de Salud Pública
Departamento de Sanidad y Seguridad Social
Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas

© Generalitat de Catalunya
Departament de Sanitat i Seguretat Social

Edita: Dirección General de Drogodependencias y Sida

Primera edición: Barcelona, febrero de 2004

Tiraje: 3.000 ejemplares

Depósito legal: B-45.951-2003

Coordinación editorial: Sección de Publicaciones e Imagen

Corrección del texto: Ana Delia García

Diseño gráfico: Víctor Oliva. Disseny gràfic, SL

Impresión: SYL Creaciones Gráficas y Publicitarias, S.A.

● Presentación

A menudo se han ignorado los aspectos relacionados con la nutrición cuando se habla de la infección por el VIH/sida y se dirige la atención fundamentalmente a los tratamientos farmacológicos y a aspectos esencialmente clínicos, olvidando la importancia de la alimentación, que se pone de manifiesto desde las primeras etapas de la infección y que evita deficiencias nutricionales, ya que una alimentación saludable y equilibrada ayudará a mantener el peso corporal y un buen estado general.

Las diferentes situaciones clínicas asociadas al VIH/sida, que se dan en el transcurso de la infección, aumentan considerablemente el riesgo de malnutrición y repercuten en el consumo, la digestión y el aprovechamiento de los alimentos. Las infecciones en la boca y en el tracto digestivo, las náuseas o el vómito, la diarrea y la pérdida de peso son más tolerados con un buen estado nutricional.

A pesar de que una buena nutrición no tiene repercusión en la prevención del VIH ni en la curación del sida, sí puede ayudar a retrasar el proceso de desarrollo de la enfermedad, una nutrición equilibrada refuerza el sistema inmunitario y potencia los niveles de energía por lo que ayuda al organismo a resistir los efectos de la enfermedad.

Conscientes de que una buena nutrición es capaz de mejorar la calidad de vida de las personas que viven con el VIH/sida, la Dirección General de Drogodependencias y Sida, con la colaboración de un grupo de expertos, ha elaborado estas recomendaciones nutricionales para los enfermos infectados por el VIH/sida, que pretende ser una herramienta específica para los profesionales sanitarios que facilite el seguimiento médico y nutricional de las personas infectadas por el VIH y que contribuya a mejorar su calidad de vida, ayudándolas a convivir con la enfermedad. Confiamos en que sea un material útil que complemente y apoye la labor cotidiana que los profesionales llevan a cabo.

Joan Colom

Director general de Drogodependencias y Sida

● Prólogo

En la actualidad está evidenciada la relación entre la alimentación, la nutrición y el proceso de la enfermedad crónica. Tal es el caso de los pacientes con la infección por VIH (virus de inmunodeficiencia humana). La comunidad científica reconoce que los conocimientos y el cuidado nutricional pueden contribuir a mantener la salud y a paliar los efectos de una enfermedad crónica.

Existe una demanda por parte tanto de los pacientes como de los profesionales implicados en su cuidado de que se les proporcione una información útil y científicamente validada.

Hay que tener en cuenta que la alimentación, aunque sea la más cotidiana, desempeña un papel importante, aportando a los pacientes seropositivos paliativos específicos, en una situación que afecta a su salud, a su nutrición y a los efectos secundarios de su tratamiento.

El tándem alimentación-nutrición efectuado de una forma correcta contribuye a mantener y/o mejorar la situación nutricional del paciente, a prevenir su deterioro y a paliar los síntomas que pueden aparecer en el desarrollo de su enfermedad, obteniendo así una mejora considerable de su calidad de vida.

Si es importante la presencia de un equipo multidisciplinar de salud al cuidado del paciente, no es menos importante la presencia del profesional dietista-nutricionista especializado en la elaboración de los consejos: tanto en la educación sobre aspectos teóricos y prácticos de la dieta equilibrada como en los más específicos de las situaciones que afectan a su nutrición y los ligados a los efectos secundarios de su tratamiento.

Es una satisfacción para la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas que miembros de nuestra asociación hayan colaborado con un programa institucional en la edición del *Manual de nutrición y VIH*, que contribuye a la ampliación de los conocimientos alimentarios y nutricionales, aspectos fundamentales sin duda para el paciente y que responde, como ya he mencionado, a una demanda de los propios pacientes.

Esta guía es el fruto de la experiencia como profesionales de la dietética y la nutrición de sus autores. Éstos la han resuelto con evidente éxito, al realizar una guía de nivel científico y a la vez eminentemente práctica para el usuario.

Yo, como presidenta de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas, brindo mi apoyo a esta guía y pido desde aquí a los diferentes profesionales que sigan trabajando en este sector tan necesitado de apoyo y de investigación.

Yolanda Sala Vidal

Presidenta

Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas

● Índice

1. Introducción	9
2. Los nutrientes	10
2.1 Las proteínas	11
2.2 Los lípidos (grasas)	11
2.3 Los hidratos de carbono (glúcidos)	11
2.4 Las vitaminas	12
2.5 Los minerales	12
2.6 El agua	13
3. Los grupos de alimentos	13
3.1 Los lácteos: leche y derivados	14
3.2 Las féculas: cereales, tubérculos y legumbres	14
3.3 Las proteínas: carne, pescado, huevos y derivados	15
3.4 Las verduras y hortalizas	15
3.5 Las frutas	15
3.6 Los aceites y las grasas	15
3.7 Otros	15
4. Dietas	16
4.1 Dieta equilibrada	16
4.2 Ejemplos de dietas	17
4.3 Cómo evaluar su dieta	17
5. Consejos generales sobre la higiene alimentaria	17
5.1 Antes del consumo	17
5.1.1 Al hacer la compra	17
5.1.2 Al almacenar el alimento	17
5.1.3 Al preparar el alimento	18
5.2 Durante el consumo: alimentos específicos	18
5.2.1 Carnes, aves, pescados y mariscos	18
5.2.2 Huevos	18
5.2.3 Leche y productos lácteos	19
5.2.4 Frutas y verduras	19
5.3 Comidas fuera de casa	19
5.4 Viajes al extranjero	19
5.5 Higiene de las vajillas	20



6. Consideraciones especiales	20
6.1 Transmisión y prevención de la toxoplasmosis	20
6.2 Guía sobre la toma de la medicación	21
6.3 Consejos dietéticos ante problemas gastrointestinales	21
6.3.1 Náuseas y vómitos	21
6.3.2 Diarrea	22
6.3.3 Falta de apetito (anorexia)	23
6.3.4 Disminución de la sensación de sabor	24
7. El ejercicio físico	24
8. Consejos dietéticos por cambios metabólicos debidos a la medicación	26
8.1 Aumento del colesterol	27
8.2 Aumento del colesterol y de los triglicéridos	29
8.3 Aumento de los triglicéridos	31
8.4 Hiperglicemia	32
9. Dudas más habituales sobre la alimentación	34
10. Páginas de consulta en Internet	35

ANEXOS

Anexo 1. Cómo conseguir una dieta equilibrada	36
Anexo 2. Ejemplos de distribución de los alimentos	37
Anexo 3. Apunte todo lo que come en un día	39
Anexo 4. Guía sobre la toma de medicación	41
Anexo 5. La dieta ovolactovegetariana	44



● 1. Introducción

La nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo utiliza, transforma e incorpora sustancias en sus estructuras químicamente definidas que recibe del mundo exterior formando parte de los alimentos y posteriormente elimina los productos de transformación de los mismos.

Los procesos nutritivos tienen tres finalidades:

- Suministrar la energía necesaria para el mantenimiento y las funciones del organismo.
- Suministrar los materiales necesarios para la edificación de estructuras corporales, su reparación y renovación.
- Suministrar sustancias necesarias para la regulación de las reacciones químicas del organismo (metabolismo).

La alimentación es la parte externa del proceso nutritivo, a través de la cual introducimos en nuestro organismo los distintos alimentos.

Una buena nutrición es importante para todas las personas, pero es esencial para las personas infectadas por el VIH. Como ya es conocido, este virus afecta al sistema inmunológico, que es el que lucha contra la infección. Es particularmente importante, para el tratamiento de la enfermedad, todo lo que refuerce y mantenga este sistema inmunológico. Una buena nutrición contribuye a su buen funcionamiento, por el contrario, la malnutrición o la deficiencia de nutrientes lo debilitan, lo cual no interesa que ocurra. Por citar un ejemplo, las personas de los países subdesarrollados son mucho más susceptibles a las infecciones que las de los países desarrollados porque están desnutridas. A su vez, estas infecciones empeoran su desnutrición y así se genera un ciclo vicioso. Por eso la nutrición forma parte del tratamiento contra el virus.

Es vital desde el diagnóstico de la enfermedad asegurar una alimentación correcta y no esperar a que surja un problema que dé la alarma, como, por ejemplo, una pérdida de peso. Una nutrición adecuada es una condición necesaria para mantener un buen nivel de salud. Una buena nutrición tiene los siguientes objetivos:

- **Conservar o mejorar el estado nutricional**, es decir, el mantenimiento o aumento de peso y masa muscular, lo que previene de la malnutrición.
- **Mejorar la calidad de vida**, cuando una persona está bien nutrida se siente más vital, con más ganas de hacer cosas, con más fuerza y más gratificada sensorialmente.

- **Facilitar la recuperación de infecciones**, ya que así el organismo está en buen estado y tiene todas sus reservas preparadas para afrontar estas situaciones.
- **Mejorar la tolerancia a la medicación**. El metabolismo y las biotransformaciones indispensables para la activación y eliminación de la mayoría de los medicamentos necesitan aportes correctos y disponibles de todos los nutrientes. Las carencias nutricionales pueden modificar su liberación y metabolismo. La desnutrición puede, por otra parte, aumentar la sensibilidad a la toxicidad medicamentosa.

Un aspecto que debe tenerse en cuenta cuando se habla de la alimentación es la higiene de los alimentos. Es una parte importante en la información que debe recibir la persona con la infección por el VIH. Las personas seropositivas deben tener más cuidado con las fechas de caducidad, el almacenamiento, la manipulación y la preparación de los alimentos y las comidas, ya que al tener su sistema inmune deprimido, su organismo es menos efectivo para luchar contra las bacterias que pueden crecer en los alimentos no tratados cuidadosamente. Igualmente existe una serie de alimentos y preparaciones crudas que es mejor evitar.

Una alimentación correcta es aquella que proporciona al organismo todos los nutrientes necesarios para su funcionamiento y le permite realizar las actividades cotidianas, es lo que se conoce como “dieta equilibrada”. Todas las personas saben comer pero a veces desconocen exactamente qué y cuánto. Esto es lo que se tratará de explicar a lo largo de estas páginas.

Conjuntamente con el hecho de llevar a cabo una alimentación sana, es indispensable seguir su pauta de medicación.

A continuación se indican unas nociones básicas y unos consejos generales para llevar a cabo una alimentación correcta.

● 2. Los nutrientes

Los nutrientes son los ingredientes que el cuerpo necesita para su mantenimiento y funcionamiento. Estos nutrientes se clasifican en:

- **Orgánicos:** proteínas, lípidos o grasas, glúcidos o hidratos de carbono y vitaminas.
- **Inorgánicos:** sales minerales y agua.

● 2.1 Las proteínas

Aunque también proporcionan energía, su función es principalmente plástica. Forman la base de la construcción, el mantenimiento y la reparación de los tejidos del organismo como músculos, órganos, enzimas, etc. Son también indispensables en la fabricación de anticuerpos y del sistema inmunológico.

Están formadas por la unión de diferentes elementos más pequeños, los aminoácidos. Hay veinte aminoácidos, de los cuales ocho son esenciales, que es preciso adquirir a través de la dieta ya que nuestro organismo no puede sintetizarlos.

A causa de la naturaleza de la infección por VIH, se necesitará más proteína en algunos momentos determinados.

Las proteínas se encuentran en las carnes, el pescado, las aves, los huevos, la leche y los productos lácteos. Son las que se llaman de alto valor biológico por su elevado contenido en aminoácidos esenciales. También se encuentran proteínas en las legumbres, los cereales y productos derivados, las semillas y los frutos secos. Estas proteínas contienen menor cantidad de aminoácidos esenciales.

● 2.2 Los lípidos (grasas)

Las grasas forman una fuente de energía concentrada en la alimentación. También tienen un papel en el transporte y el almacenamiento de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K).

Hoy en día, se aconseja limitar el consumo de grasas en general pero especialmente el de las grasas de origen animal o saturadas. Es mejor el consumo de las grasas de origen vegetal o monoinsaturadas que se encuentran en el aceite de oliva o las grasas poliinsaturadas que se encuentran en los aceites de semillas o en el pescado azul, que contienen ácidos grasos esenciales.

● 2.3 Los hidratos de carbono (glúcidos)

Los glúcidos aportan energía (calorías) necesaria para realizar las funciones internas basales y la actividad física: andar, trabajar, hacer deporte, etc. Alimentos ricos en hidratos de carbono aportan también proteínas, vitaminas, minerales y fibra. Se encuentran principalmente en los cereales y productos derivados (pan, tostadas, pasta, etc.), el arroz, las patatas y las legumbres, los cuales aportan los hidratos de carbono complejos. Los hidratos de carbono sencillos o azúcares se encuentran en la leche, las frutas, el azúcar y los productos que los contengan (dulces, caramelos, etc.).

Diferentes estudios han indicado un aumento del gasto de energía de mantenimiento (basal) en la infección por VIH, por lo que se debe compensar con una ingesta suficiente mediante la dieta.

● 2.4 Las vitaminas

Su función es reguladora de los procesos del metabolismo. Se utilizan en general como coenzimas. Son sustancias esenciales que el organismo ha de adquirir a través de la dieta, ya que no podemos sintetizarlas (excepto la vitamina D, que podemos sintetizar en presencia de luz, y la K, que se sintetiza dentro del intestino).

Las vitaminas se dividen en:

- **Hidrosolubles** (solubles en agua), que engloban diversas vitaminas del grupo B (tiamina, riboflavina, cobalamina, entre otras) y la vitamina C (ácido ascórbico). Tienen una función metabólica, ya que actúan como cosustratos o coenzimas transfiriendo grupos funcionales. La vitamina C tiene función antioxidante.
- **Liposolubles** (solubles en grasas), son las vitaminas A, D, E y K. Intervienen en la regulación de diversos procesos, como la fijación del calcio (vitamina D), la coagulación de la sangre (vitamina K), etc. La vitamina E también tiene función antioxidante.

Aunque no proporcionen energía, son esenciales para el organismo.

● 2.5 Los minerales

Los minerales, en función de su concentración en nuestro organismo, se clasifican en macroelementos, los de mayor concentración (p. ej. calcio, fósforo, magnesio, etc.), y microelementos, los que se encuentran en bajas concentraciones (p. ej. hierro, cobre, yodo, manganeso, etc.).

Los minerales constituyen estructuras esqueléticas, regulan el equilibrio ácido-base, regulan el medio acuoso interno, tienen función catalítica formando parte de enzimas y otras proteínas. Un mismo mineral puede realizar más de una de estas funciones.

Los minerales deben ser adquiridos a través de la dieta.

● 2.6 El agua

No es un nutriente pero sí que es esencial para mantener la vida. Dos tercios del peso corporal están constituidos por el agua. Es el medio acuoso inter-

no en el que tienen lugar todos los procesos bioquímicos, ayuda a disolver y digerir los alimentos, eliminar las sustancias tóxicas del organismo y realiza la regulación térmica eliminando el calor por la respiración y la transpiración (sudor).

El aporte del agua al organismo puede ser externo (alimentos y bebidas) o interno (procedente de la oxidación de materiales). Se recomienda de seis a ocho vasos de líquido al día. Puede ser en forma de agua así como de jugos, sopas, bebidas, caldos, además del contenido en los alimentos especialmente las frutas y verduras.

● 3. Los grupos de alimentos

Los nutrientes se obtienen a partir de los alimentos. Sin embargo, ningún alimento es completo, es decir, por sí solo no cubre las necesidades nutricionales de nuestro organismo. Por tanto, hay que realizar una alimentación variada.

¿Qué alimentos debemos consumir?

Cada alimento tiene unas cualidades nutritivas y una composición química específicas y diferentes de los otros, sin embargo, se pueden establecer afinidades entre ellos y así se clasifican en seis grupos básicos:

- **Grupo de los lácteos** (leche y derivados): rico en proteínas de alta calidad, hidratos de carbono, grasas, calcio y vitaminas A, D y algunas del grupo B.
- **Grupo de las féculas: cereales** (arroz, pasta, pan, cereales para el desayuno), **tubérculos** (patata) y **legumbres** (lentejas, garbanzos, alubias...): rico en hidratos de carbono que proporcionan energía, hierro, vitamina B y fibra alimentaria (en productos integrales). Las legumbres aportan proteínas pero de baja calidad, por lo que se recomienda combinarlas con otros cereales, para conseguir proteínas de alta calidad. Ej. lentejas con arroz.
- **Grupo de las proteínas** (carne, pescado, huevos y embutidos): rico en proteínas de alta calidad, grasas, vitaminas del grupo B y minerales.
- **Grupo de las frutas:** rico en hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibra.
- **Grupo de las verduras y hortalizas:** rico en fibra, vitaminas (especialmente A y C), minerales y agua.

- **Grupo de los aceites y grasas:** proporcionan energía de reserva y son ricos en ácidos grasos esenciales.

Los frutos secos destacan por su contenido en grasas poliinsaturadas y fibra; contienen proteínas, grasas e hidratos de carbono, por lo que podrían formar parte del grupo de las proteínas o de las féculas.

Otros tipos y/o grupos de alimentos complementarios no se consideran básicos, como los dulces (azúcar, pasteles, productos de bollería), bebidas estimulantes, refrescantes, alcohólicas, la sal y otros condimentos.

También hay que hacer hincapié en la fibra contenida especialmente en verduras, hortalizas, frutas, leguminosas y cereales integrales. La fibra retiene agua por absorción y da volumen al bolo alimenticio, por lo que agiliza el tránsito intestinal y disminuye el estreñimiento.

Cada uno de estos grupos es indispensable para el equilibrio del organismo. Suprimir o tomar en exceso uno u otro grupo puede generar un exceso o una deficiencia que puede perjudicar a corto o largo plazo su funcionamiento.

¿Cuáles son las cantidades que se deben consumir de cada grupo de ellos?

A continuación se indica el número de veces al día que se debería consumir cada grupo de alimentos para alimentarse de una manera equilibrada con las cantidades adecuadas.

● **3.1 Los lácteos: leche y derivados**

Se recomienda tomar de dos a tres veces al día:

- 1 vaso de leche o
- 2 yogures o
- 3 lonchas de queso fresco o
- 1 loncha gruesa de queso curado o
- 1 flan o natillas

● **3.2 Las féculas: cereales, tubérculos y legumbres**

Se recomienda tomar de cuatro a seis veces al día:

- 1 plato hondo de arroz, pasta o legumbres o
- 1 patata grande o
- 3 rebanadas de pan o
- 1 bol de cereales

● 3.3 Las proteínas: carne, pescado, huevos y derivados

Se recomienda tomar de dos a tres veces al día:

- 80 - 100 g de carne, pescado o aves o
- 2 huevos o
- 50 g de embutido o
- 100 g de marisco o
- 1 plato colmado de legumbres o
- 1 bol de frutos secos

● 3.4 Las verduras y hortalizas

Se recomienda tomar de dos a tres veces al día, una de ellas cruda:

- 1 plato de guarnición de verdura o ensalada (espinacas, acelgas, judías verdes, col, brécol, coliflor, berenjena, calabacín, pimiento, tomate, lechuga, etc.)

● 3.5 Las frutas

Se recomienda tomar de tres a cuatro veces al día, una de ellas en forma de zumos:

- 1 pieza mediana (plátano, manzana, naranja...)
- 2 o 3 piezas pequeñas (mandarinas, ciruelas...)
- 1 tajada (sandía, melón)
- 1 taza (cerezas, fresas...)
- 1 vaso de zumo

● 3.6 Los aceites y las grasas

Se recomienda tomar de tres a cinco cucharadas soperas al día de aceite: aceite de oliva o de semillas preferentemente, mantequilla, margarina, mayonesa, manteca, nata, crema de leche

● 3.7 Otros

No se hacen recomendaciones en el caso de estos alimentos (dulces, bebidas estimulantes y alcohólicas) ya que no es necesario incluirlos en la dieta habitual. Sí que se pueden consumir, no hay ningún alimento que sea malo o bueno, si no existe un abuso, todo tomado con moderación no representa ningún problema.

Alcohol

Generalmente se recomienda no exceder más de 21 unidades de bebida alcohólica a la semana para los hombres y 14 unidades por semana para las

mujeres. Ha de evitarse el abuso de alcohol en una sola toma, debido a la interacción con los fármacos antirretrovirales y por su efecto sobre el hígado (borrachera, pérdida de reflejos, riesgo al conducir, etc.).

Una unidad de medida alcohólica sería:

Un vaso pequeño de vino

Una copa pequeña de cava

Un quinto de cerveza

Una copa pequeña de coñac, whisky, vodka y otras bebidas similares

● 4. Dietas

● 4.1 Dieta equilibrada

Los componentes de la dieta equilibrada quedan reflejados en la pirámide de la alimentación (anexo 1).

De todas formas, las cantidades indicadas son orientativas. Existen variaciones individuales por diferentes motivos, especialmente en cuanto al gasto de energía por la actividad física. Una manera de controlar si se consume la suficiente energía es llevar un control de su peso habitual (cada 2-3 meses en la fase asintomática), si este parámetro se mantiene constante a lo largo del tiempo es que se están cubriendo las necesidades energéticas.

Si se cubren las raciones de todos los grupos de alimentos diariamente se estará realizando una dieta equilibrada, pero además hay que tener en cuenta que sea:

- **Variada:** además de contener las raciones correspondientes de todos los grupos de alimentos, dentro de éstos se debe intentar incluir la mayor variedad posible ya que, aunque presentan similitudes, no tienen exactamente los mismos nutrientes. Por citar un ejemplo, dentro del grupo de las verduras, las de color verde tienen más contenido en ácido fólico que las de color anaranjado y éstas más vitamina A.
- **Agradable:** las formas de preparación y cocinado de los alimentos se han de adecuar a los hábitos y gustos de cada persona. No hay que olvidar el placer que puede proporcionar la comida.
- **En cantidades adecuadas:** estas cantidades estarán en función de las características de cada persona (edad, sexo, actividad física...).

● 4.2 Ejemplos de dietas

En el anexo 2 se exponen unos ejemplos de menús equilibrados bastante típicos de lo que podría ser la alimentación de un día de cualquier persona.

● 4.3 Cómo evaluar su dieta

Una manera de evaluar si su dieta es suficiente y equilibrada sería apuntar durante dos o tres días lo que se ha comido en estas hojas y luego contar las raciones totales al día de cada grupo de alimentos. En todo caso, si resulta no ser equilibrada, se podrán ver qué raciones faltan o sobran e incluirlas o excluirlas de su alimentación cotidiana. Tenga paciencia, una cosa a tener en cuenta es el aceite que se utiliza en el cocinado de los alimentos, generalmente ya él sólo cubre las raciones del grupo de las grasas (anexo 4).

5. Consejos generales sobre la higiene alimentaria

● 5.1 Antes del consumo

5.1.1 Al hacer la compra

- Verifique las fechas de caducidad, no utilice comida envasada una vez vencida esta fecha.
- Seleccione los alimentos fríos o congelados al final de la compra. Es mejor llevarlos a casa con nevera o bolsa refrigeradora.
- Revise la nevera periódicamente para comprobar la caducidad de los alimentos.
- Rechace envases y embalajes deteriorados.

5.1.2 Al almacenar el alimento

- Guarde en la nevera o el congelador los alimentos fríos o congelados lo más rápidamente posible después de la compra.
- Los alimentos frescos deben ser almacenados a 4 °C o menos y los congelados en un congelador a -18 °C o menos.
- Ponga etiquetas en los alimentos con la fecha de compra o congelación y siga las instrucciones sobre el tiempo de almacenamiento.

- Descongele los alimentos/preparaciones en la nevera o el microondas y nunca a temperatura ambiente.
- Utilice las comidas refrigeradas en el tiempo indicado.
- Mantenga limpios la nevera y el congelador.
- Una vez abiertos los productos envasados, deben tratarse como los frescos.
- Aísle los alimentos crudos de otros alimentos.
- Deseche alimentos con moho.

5.1.3 Al preparar el alimento

- Lávese siempre las manos con jabón antes de manipular los alimentos, después de tocar alimentos crudos y antes de cocinarlos.
- Lave bien las tablas de cortar y los utensilios a temperatura suficiente (60 °C) y después de trabajar con carnes, aves y pescados crudos.
- Desinfecte la tabla de cortar durante 10 minutos con agua tibia y unas gotas de lejía.
- Si recalienta un alimento, hágalo a temperatura alta y sólo una vez. Use a ser posible microondas, asegurándose de que el calentamiento es completo.

● 5.2 Durante el consumo: alimentos específicos

5.2.1 Carnes, aves, pescados y mariscos

- No deben consumirse crudos.
- Cocine asegurando la temperatura necesaria, es decir, el centro de la pieza debe estar bien cocida.
- Deben descongelarse en la parte baja de la nevera para evitar que los jugos goteen sobre otros alimentos.
- Una vez cocidos, debe consumirlos inmediatamente, no debe dejarlos a temperatura ambiental más de 2 horas. Después debe ponerlos en la nevera.

5.2.2 Huevos

- Al hacer la compra, verifique que las cáscaras no estén rotas. Deben conservarse en la nevera.



- No consuma huevos crudos o poco cocidos, ya sean completos o que formen parte de platos como mousses, mayonesas o helados caseros.
- Debe utilizar preparaciones de huevo pasteurizado si la receta requiere huevo sin cocinar.
- Preste especial atención a estos consejos cuando coma fuera de casa.

5.2.3 Leche y productos lácteos

- Compre solamente leche y productos lácteos pasteurizados o esterilizados.
- Verifique las fechas de caducidad, no los consuma después de la fecha indicada.
- Consérvelos en la nevera.

5.2.4 Frutas y verduras

- Elija frutas y verduras frescas con la piel intacta.
- Lave bien las frutas y verduras en agua con unas gotas de lejía.

● 5.3 Comidas fuera de casa

- Elija un establecimiento de confianza.
- Asegúrese de que los utensilios, los vasos y la mesa estén limpios.
- Evite el consumo de ensaladas cuando no esté seguro de que la verdura y la fruta hayan sido lavadas correctamente.
- Pida la carne y el pescado bien cocidos.
- En caso de intoxicación alimentaria, comunique el incidente al estamento sanitario competente, ya que así se puede evitar la afectación de otras personas.
- Si no está seguro de los ingredientes de un plato, mejor no pedirlo.

● 5.4 Viajes al extranjero

Aquellas personas que son seropositivas deben tomar precauciones adicionales cuando viajan a ciertos países con limitaciones higiénicas.

Hierva el agua del grifo antes de beberla. Beba sólo bebidas que hayan sido preparadas con agua hervida o de botellas y latas de bebidas carbónicas. El

hielo debería estar hecho de agua hervida. Evite los vegetales crudos y las ensaladas. Todas las frutas deberían ser peladas. Coma los platos cocinados mientras estén calientes.

Una buena regla que debe recordar es: hiérvalo, cocínelo, pélelo u olvídelo.

● 5.5 Higiene de las vajillas

Las personas que convivan con un portador de VIH no necesitan utilizar cubiertos o vajillas diferentes. Tampoco es necesario que éstos se laven separadamente. Debe lavarse todo junto con agua caliente y detergente.

● 6. Consideraciones especiales

● 6.1 Transmisión y prevención de la toxoplasmosis

La toxoplasmosis puede contagiarse de dos maneras:

- 1) comiendo carne insuficientemente cocida y
- 2) a través del contacto con excrementos de un gato infectado.

Medidas higiénico-dietéticas para prevenir la infección por toxoplasmosis

- No coma carne de res cruda o insuficientemente cocida. Cocine la carne hasta que la temperatura interior llegue a los 65,5 °C. Si no tiene un termómetro para carne, cocínela hasta que pierda el color rosado en el centro. La carne de res también está libre de toxoplasmosis si ha estado congelada por lo menos 24 horas o ha sido ahumada o curada. Las gallinas, otras aves y los huevos casi nunca contienen toxoplasmosis. Sin embargo, estos alimentos deberán cocinarse hasta que estén bien cocidos, debido al riesgo de que sean portadores de otras enfermedades.
- Tenga especial cuidado si tiene un gato. NO es necesario que se deshaga del gato.
- Pídale a alguien que no esté infectado con el VIH y que no sea una mujer embarazada que cambie diariamente la arena higiénica del gato. Esto ayudará a eliminar todo germen de toxoplasmosis antes de que pueda infectarle. Si usted tiene que limpiar la caja personalmente, use guantes y lávese bien las manos con agua y jabón después de haber cambiado la arena higiénica.

- Mantenga sus gatos dentro de la casa para que no salgan de cacería.
- Alimente a su gato sólo con comida para gatos o cocine todas las carnes bien cocidas antes de dárselas.
- No alimente a su gato con carnes crudas o insuficientemente cocidas.
- Si adopta o compra un gato, asegúrese de que está en buen estado de salud y tiene por lo menos un año de edad.
- Evite los gatos y gatitos de la calle. Es más probable que estén infectados con toxoplasmosis.
- Lávese las manos bien después de tocar carne cruda y después de trabajar en el jardín o en el patio y otras actividades al aire libre.
- Lave bien todas las frutas y legumbres antes de comerlas crudas (véase el punto 5.2.4 en la página 14).

● 6.2 Guía sobre la toma de la medicación

En el anexo 5 se indica la mejor forma de tomar su medicación relacionada con la alimentación para conseguir su mayor beneficio.

El inicio o cambio de la medicación antirretroviral puede producir distintas molestias gastrointestinales o síntomas que afectan a su ingesta de alimentos y que pueden aliviarse con unos cambios en la alimentación. A continuación se indican unos consejos generales para aliviar tales síntomas.

● 6.3 Consejos dietéticos ante problemas gastrointestinales

6.3.1 Náuseas y vómitos

- Coma varias veces al día y en pequeñas cantidades.
- Los alimentos salados se toleran mejor que los dulces.
- Las texturas secas, mejor que las líquidas.
- Las cocciones serán sencillas (salsas ligeras, a la plancha, horneado) y poco condimentadas.

Tabla 1. Selección de alimentos ante problemas gastrointestinales

Alimentos recomendados	Alimentos que se evitarán
Tostadas, espaguetis, macarrones, pasta de sopa, arroz, patatas	Cereales integrales, garbanzos, lentejas, alubias
Verduras cocidas en pequeña cantidad y mezcladas con otros alimentos	Verduras como plato y ensaladas
Leche y derivados. Flan	Quesos secos
Pollo, ternera, pescados, jamón dulce, embutido de pavo, tortilla francesa	Otras carnes y mariscos
Raciones pequeñas de frutas	Naranja, melocotón, melón, sandía, limón
Azúcar, mermelada, bollería, galletas	Pastelería, chocolate
Condimentos de hierbas, cebolla, laurel	Pimienta, curry
Infusiones de manzanilla, anís, café suave, té	Cerveza, bebidas alcohólicas y carbonatadas, café cargado

6.3.2 Diarrea

Además de seguir los consejos dietéticos, consulte a su médico en el caso de diarreas secundarias a la medicación.

- Coma varias veces al día y en cantidades pequeñas.
- Beba frecuentemente (agua, infusiones, agua de Vichy).
- Las cociones serán sencillas (hervidos, plancha, horneados).
- Es aconsejable seguir esta pauta solamente pocos días por sus limitaciones en la alimentación.
- Según la evolución, puede ser necesario la introducción de un suplemento de fibra para mejorar las diarreas.



Tabla 2. Selección de alimentos ante un síndrome diarreico

Alimentos recomendados	Alimentos que se evitarán
Tostadas, espaguetis, macarrones, pasta de sopa, arroz blanco, patatas	Cereales integrales
Zanahoria, calabacín sin piel, calabaza	Todas las demás verduras
Queso semiseco, leche de almendras, leche sin lactosa	Leche, yogur, queso fresco
Manzana, plátano maduro, membrillo, zumos colados	Todas las demás frutas
Pollo sin piel, ternera, pescado blanco, jamón dulce, embutido de pavo, tortilla francesa	Todas las demás carnes, pescados azules y mariscos
Azúcar y mermelada con moderación	Pasteles, chocolate, helados
Infusiones, refrescos sin gas, café ligero, agua de Vichy	Café cargado, cerveza y bebidas alcohólicas
Aceite y mantequilla en poca cantidad	Alimentos fritos, salsas, sofritos

6.3.3 Falta de apetito (anorexia)

- Es recomendable que haga ingestas frecuentes y de pequeña cantidad. Coma cuando tenga apetito y no espere a la hora tradicional.
- Es mejor que seleccione alimentos y líquidos lo más nutritivos posibles con una alta densidad energética y evite llenarse de alimentos de mucho volumen y poco valor calórico como los caldos, verduras y ensaladas verdes.
- Evite los alimentos bajos en grasa, *light* o bajos en calorías.
- Si tiene poca disponibilidad o no le apetece comprar y prepararse las comidas, utilice alimentos precocinados o que requieren poca preparación o que sean preparadas por amigos o familiares.

- Pruebe alimentos y preparaciones de la máxima variedad y estímulo.
- Puede “enriquecer” sus comidas con leche descremada en polvo, azúcar o glucosa o aceite o crema de leche para que tengan más calorías.
- Su médico o dietista puede aconsejarle sobre la inclusión de un producto de nutrición para suplementar su alimentación.
- Pasee o haga un poco de ejercicio antes de las comidas para estimular el apetito.
- Limite las bebidas en las comidas para evitar que se llene demasiado para comer.
- Tenga a mano alimentos para “picar”.

6.3.4 Disminución de la sensación de sabor

- Seleccione los alimentos lo más apetitosos posibles, teniendo en cuenta el olor, la textura y la apariencia.
- Trate de que las comidas sean lo más aromáticas posibles, condimentando los alimentos con hierbas y especias con el fin de aumentar su sabor y aroma.
- Evite los alimentos muy calientes.
- Evite los alimentos que aumenten el sabor metálico según tolerancia individual.
- Es importante que varíe los alimentos dentro de su tolerancia personal para no llegar a la monotonía.
- Es aconsejable que tome los alimentos con salsas o caldosos para potenciar su sabor.
- Tome caramelos ácidos o un poco de zumo de limón para “limpiar” el mal sabor.

● 7. El ejercicio físico

Una buena nutrición, un adecuado tratamiento médico y un programa de ejercicio regular y moderado son las claves para mejorar la sensación de bienestar y calidad de vida de la persona con infección por VIH.

¿Qué beneficios nos aporta el ejercicio?

- Aumenta la masa muscular, la resistencia y la flexibilidad.
- Ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Mejora el sueño y la función intestinal.
- Mejora la función cardiopulmonar.
- Suele aumentar el apetito.
- Mejora síntomas de la lipodistrofia

A nivel del sistema inmunológico, con el ejercicio se liberan unas sustancias químicas que se llaman endorfinas que pueden mejorar los recuentos de leucocitos y de células T. Es importante que el ejercicio se realice a un ritmo moderado ya que los esfuerzos pueden acentuar la inmunodepresión.

Al principio es frecuente que a las personas que nunca se han animado a realizar ningún tipo de ejercicio físico les pueda costar, pero no tardarán en apreciar los efectos favorables; después de cierto tiempo se experimenta una sensación de bienestar.

Todo el mundo debería empezar un programa de ejercicio: primero poco intenso e ir aumentando la intensidad y frecuencia hasta un nivel adecuado.

En el caso de que se apunte a un gimnasio, es recomendable hablar con el entrenador físico para que le ayude a plantear un programa de ejercicio que sea adecuado para usted.

Empiece con un ritmo moderado, por ejemplo, tres veces por semana. Esto le da cuatro días para descansar y recuperarse.

Cada sesión de ejercicio puede iniciarse con cinco a diez minutos de calentamiento: puede incluir estiramientos y andar.

Después siga con los ejercicios aeróbicos: pueden incluir *footing*, marcha, bicicleta u otras actividades que le gusten y que pueda realizar al menos durante veinte minutos.

Intente incluir pesas y ejercicios de resistencia: realice repeticiones cíclicas de contracciones de músculo. Empiece con pesos ligeros y aumentelos poco a poco.

Termine cada sesión con cinco minutos de estiramientos y ejercicios de relajación.

Su capacidad para el ejercicio puede variar de un día a otro. Aproveche los días que se encuentre mejor para hacer su programa de ejercicios. Deje de 24 a 48 horas entre cada sesión para que su cuerpo descanse.

Invite a un amigo o amiga a que haga ejercicio con usted, así obtendrá apoyo y soporte para ser constante en el ejercicio.

No es necesario apuntarse a un gimnasio, basta establecer un hábito de caminar al menos treinta minutos todos los días para beneficiarse de los efectos del ejercicio.

Cuanto más “en forma” esté, mejor será su estado nutricional y más capacidad tendrá para luchar contra las infecciones asociadas a la enfermedad.

8. Consejos dietéticos por cambios metabólicos debidos a la medicación

La lipodistrofia se manifiesta con alteraciones morfológicas que actualmente no son susceptibles de tratamiento dietético y con alteraciones en el metabolismo de los lípidos que pueden requerir de una intervención dietética o farmacológica. Estas alteraciones se asocian principalmente al uso de los inhibidores de las proteasas, aunque parecen intervenir también otros factores.

A continuación aparecen las recomendaciones opcionales para las dislipemias. Conviene recordar que son modificaciones restrictivas, por lo que en los pacientes VIH+ deberá asegurarse la comprensión adecuada de las mismas, hacer hincapié en los alimentos desaconsejados y vigilar el mantenimiento del peso corporal.

Las hiperglicemias requieren siempre tratamiento dietético al margen de que se prescriban o no hipoglicemiantes. Se adjuntan las recomendaciones teniendo en cuenta la conveniencia de individualizar la dieta.

● 8.1 Aumento del colesterol

Tabla 3. Recomendaciones dietéticas para el tratamiento de la hipercolesterolemia

Alimentos	Permitidos (todos los días)	Que deben limitarse (máx. 2-3 por semana)	Desaconsejables (consumo esporádico)
Farináceos	Pan, biscotes o palitos. Harinas, cereales (preferentemente integrales). Legumbres, arroz, pastas italianas. Patatas	Pastas italianas con huevo	Bollería: donuts, cruasanes, galletas ensaimadas, magdalenas. Patatas chips
Frutas y verduras	Todas las frutas y verduras. Frutos secos*	Aceitunas.* Aguacate*	Coco
Huevos, leche y derivados	Leche desnatada, yogur y productos elaborados con leche descremada. Clara de huevo	Quesos frescos tipo requesón y mató o con bajo contenido graso. Leche semidescremada. Huevo entero	Leche entera. Nata, cremas, flanes con huevo. Quesos secos o muy grasos
Pescado y marisco	Pescado blanco, azul y marisco	Atún y sardinas enlatados en aceite*	Huevas de pescado
Carnes		Temera, buey, caballo. Cordero, cerdo, jamón cocido o serrano (sólo partes magras)	Embutidos. Salchichas, frankfurt, hamburguesas, bacón. Visceras
Aves y caza	Pollo, pavo sin piel. Conejo	Venado y caza	Ganso y pato.
Grasas*	Aceite de oliva, de girasol, de maíz		Mantequilla, margarina, manteca de cerdo
Dulces*	Mermeladas; miel, azúcar. Repostería elaborada con leche descremada. Helados de agua. Frutas en almibar	Caramelo, mazapán, turrón, bizcocho y dulces caseros hechos con aceite de oliva o semillas	Chocolates; pastelería; postres que contengan leche entera, huevo, nata o mantequilla
Bebidas	Agua mineral, infusiones. Zumos naturales. Café, té: 3 al día	Refrescos azucarados*	

● Los alimentos señalados con un asterisco, debido a su riqueza calórica, deben limitarse en caso de sobrepeso u obesidad.

- Salsas: preparadas con caldos vegetales, leche descremada y aceite de oliva o semillas.
- Caldos: hechos con vegetales, sólo hierbas, o con carne y huesos quitándoles la grasa al enfriarse.
- Cocciones: hervido, plancha, parrilla, horno, papel de aluminio, vapor. Evite los fritos y guisos. *Retire la grasa visible de la carne o la piel del pollo antes de cocinarla.*
- No se recomienda el consumo de bebidas alcohólicas, aunque es aceptable en adultos que ya lo consumían en una cantidad no superior a 20-30 g diarios de alcohol (2 copas de vino, cerveza o cava). Desaconsejado en personas obesas, mujeres embarazadas e hipertrigliceridemias.

● 8.2 Aumento del colesterol y los triglicéridos

Tabla 4. Recomendaciones dietéticas para el tratamiento del exceso de colesterol y de triglicéridos

Alimentos	Permitidos (todos los días)	Que deben limitarse (máx. 2-3 por semana)	Desaconsejables (consumo esporádico)
Farináceos	Pan, biscotes o panitos. Harinas, cereales (preferentemente integrales). Legumbres, arroz, pastas italianas. Patatas	Pastas italianas con huevo	Bollería: donuts, cruasanes, galletas ensaimadas, magdalenas. Patatas chips
Frutas y verduras	Frutas permitidas (máximo 3 piezas al día). Verduras, todas, mínimo 2 veces al día	Plátano, uva, higos, caquis, cerezas. Aceitunas.* Aguacate.* Frutos secos*	Coco
Huevos, leche y derivados	Leche desnatada, yogur y productos elaborados con leche descremada y sin azúcar. Clara de huevo	Quesos frescos tipo requesón y mató o con bajo contenido graso. Leche semidescremada. Huevo entero	Leche entera. Nata, cremas, flanes con huevo. Quesos secos o muy grasos
Pescado y marisco	Pescado blanco, azul (sardinias, salmón, caballa) y marisco	Atún y sardinias enlatados en aceite	Huevas de pescado
Carnes		Temera, buey, caballo. Cordero, cerdo, jamón cocido o serrano (sólo partes magras).	Embutidos: Salchichas, frankfurt, hamburguesas, bacón. Vísceras
Aves y caza	Pollo, pavo sin piel. Conejo	Venado y caza	Ganso y pato
Grasas*	Aceite de oliva*	Aceites de girasol, de maíz*	Mantequilla, margarina, manteca de cerdo
Dulces*		Repostería casera preparada con leche descremada, aceite de oliva o semillas y edulcorante artificial	Azúcar, mermeladas, miel, caramelos. Chocolates, pastelería en general. Mazapán, turrón
Bebidas	Agua mineral, infusiones. Café, té: 3 al día. Refrescos <i>light</i> (sin azúcar)	Zumos sin azúcar	Refrescos azucarados

● Debido a su alto contenido en grasas, se limitará la frecuencia de los alimentos señalados con un asterisco y las raciones serán pequeñas.



- Están desaconsejadas todas las bebidas alcohólicas: vino, cerveza, cava y licores.
- Salsas: preparadas con caldos vegetales, leche descremada y aceite de oliva o de semillas.
- Cocciones: hervido, plancha, parrilla, horno, papel de aluminio, vapor. Evite los fritos y guisos. *Retire la grasa visible de la carne o la piel del pollo antes de cocinarla.*
- Condimentos: sal con moderación. Utilice todo tipo de condimentos: orégano, tomillo, laurel, pimienta, pimentón, cebolla, ajo, perejil, vinagre, limón.

● 8.3 Aumento de los triglicéridos

Tabla 5. Recomendaciones dietéticas para el tratamiento de la hipertrigliceridemia

Alimentos	Permitidos (todos los días)	Que deben limitarse (máx. 2-3 por semana)	Desaconsejables (consumo esporádico)
Farináceos	Pan, fresco o tostado. Harinas, cereales integrales, lentejas, garbanzos, alubias, arroz, pastas. Patatas, guisantes	Pastas italianas con huevo	Bollería en general, galletas. Patatas fritas
Frutas y verduras	Frutas permitidas (máximo 3 piezas al día). Verduras, todas, dos raciones al día	Plátanos, uva, higos, caquis, cerezas. Aceitunas.* Aguacates.* Frutos secos*	Coco
Huevos, leche y derivados	Lácteos desnatados y sin azúcar (leche, yogur). Clara de huevo	Quesos frescos (quesosón, mató). Leche semidescremada. Huevo entero	Leche entera. Nata, cremas, flanes con huevo. Quesos grasos
Pescado y marisco	Pescado blanco y azul (sardina, caballa, atún, salmón), marisco	Atún y sardinas enlatados en aceite*	
Carnes		Termera, buey, caballo. Cordero, cerdo, jamones, retirando la grasa	Embutidos, panceta, salchichas, hamburguesas comerciales, vísceras
Aves y caza	Pollo, pavo sin piel. Conejo		Ganso y pato
Grasas*	Aceite de oliva	Aceite de girasol y de maíz	Mantequilla, margarina, manteca
Dulces*		Postres caseros sin ingredientes desaconsejados	Azúcar, mermeladas, miel, caramelos. Chocolates, pastelería en general. Mazapán, turrón
Bebidas	Agua mineral, infusiones. Café, té: 3 al día. Refrescos <i>light</i> (sin azúcar). Zumos sin azúcar		Bebidas que contengan alcohol (cerveza, vino, cava, licores). Refrescos azucarados

● Debido a su alto contenido en grasas, se limitará la frecuencia de los alimentos señalados con un asterisco y las raciones serán pequeñas.



- Están desaconsejadas todas las bebidas alcohólicas: vino, cerveza, cava y licores.
- Cocciones: hervido, plancha, parrilla, horno. Deben evitarse los fritos y guisos. *Retire la grasa visible de la carne o la piel del pollo antes de cocinarla y de los caldos en frío.*
- Condimentos: libres.

● 8.4 Hiperglicemia

Las situaciones de hiperglicemia requieren un tratamiento dietético que tenga en cuenta las calorías totales de la dieta, el tipo de hidratos de carbono y su distribución durante el día.

Estas recomendaciones generales se orientan a cubrir el lapso entre la detección de la hiperglicemia y la visita con los especialistas para indicar la dieta apropiada.

Tabla 6. Recomendaciones dietéticas en hiperglicemias

Alimentos	Permitidos	Con moderación	Desaconsejados
Dulces	Edulcorantes artificiales: sacarina, aspartamo, ciclamatos, sorbitol		Todos los que contengan azúcar. Ej.: pasteles, caramelos, helados, chocolates, turrón, etc.
Féculas		Pan, tostadas, galletas tipo María, harinas, copos de avena y cereales de desayuno sin azúcar. Pasta (espaguetis, macarrones, fideos, etc.). Patatas, maíz, arroz, garbanzos, guisantes, lentejas, alubias*	Bollería
Frutas		Naturales,* aprox. 3 al día. Frutos secos aprox. 30 gramos al día	En almíbar, confitadas
Verduras	Todas a diario en la comida y en la cena		
Leche y derivados		Leche y yogur descremados, quesos frescos (mató, de Burgos), de 2 a 3 al día	Lácteos enteros
Carnes y huevos	Ternera, buey, caballo, clara de huevo	Cerdo, cordero, caza, embutidos. Yema de huevo, 4 a la semana	Patés
Aves	Pollo, pavo, perdiz	Pato	
Pescado y marisco	Pescados blancos y azules. Mariscos		
Aceites y grasas		Aceite de oliva, de girasol, de maíz	Mantequilla, nata, manteca
Bebidas	Sifón, infusiones y gaseosas sin azúcar, café, té	Zumo de frutas como sustituto de las frutas naturales, cava brut, refrescos <i>light</i>	Refrescos azucarados y bebidas alcohólicas. Cerveza sin alcohol

* Estos alimentos deben fraccionarse de manera que se consuman en diferentes comidas.

9. Dudas más habituales sobre la alimentación

¿Puedo seguir una dieta sin carne y pescado y estar bien alimentado?

Si no desea consumir carne, pescado ni aves, es importante que incluya de forma habitual en su dieta la leche y sus derivados, los huevos, las legumbres y la soja y sus derivados para asegurar un aporte suficiente de proteínas.

En el anexo 5 se indica un esquema de dieta ovolactovegetariana que cubre las necesidades nutricionales.

¿Son necesarios los complementos de vitaminas y minerales?

En principio, si la alimentación de una persona es lo suficientemente variada y equilibrada, el cuerpo obtiene de los alimentos todas las vitaminas y minerales que necesita. Pero ¿qué ocurre con las personas seropositivas? Aunque lleven una alimentación adecuada ¿requieren complementos de vitaminas y minerales?

Diferentes estudios han documentado niveles bajos de varias vitaminas (A, E, B₆, B₁₂ y ácido fólico) y minerales (zinc y selenio) como un fenómeno de la infección por VIH. Sin embargo, la utilización de suplementos de vitaminas y minerales es discutida. Para la mayoría de las personas en esta fase, algunos autores recomiendan un suplemento polivitamínico o mineral que no proporcione más de una o dos veces de las dosis recomendadas al día.

Ante todo hay que ser prudente a la hora de suplementar la dieta con vitaminas y minerales. El exceso de algunos nutrientes puede afectar negativamente al sistema inmune o ser tóxico si se consumen en dosis elevadas. Cuando una deficiencia en vitaminas y minerales se pone en evidencia por examen médico, el médico o el dietista puede aconsejar un complemento específico y la dosis recomendada.

¿Los alimentos congelados nutren igual que los frescos?

El valor nutricional de los alimentos congelados es igual que el de los frescos, por lo que se puede estar bien alimentado consumiendo alimentos congelados, siempre que se asegure la buena selección de éstos. En ciertos casos los alimentos, como algunas verduras, pueden contener más vitaminas que las frescas que han pasado unos días desde su recogida y han perdido contenido vitamínico en el transporte y almacenaje hasta su consumo.

¿Puedo tomar alcohol?

Su médico le indicará si en su caso particular está permitido el consumo del alcohol. Circunstancias clínicas, como la infección por el virus de la hepatitis C, hacen que no se deba consumir alcohol.

Si le está permitido beber alcohol, es recomendable respetar las unidades de consumo semanal (apartado 3.6).

No me sienta bien la leche, ¿qué debo hacer?

Para tomar suficientes nutrientes de los que aporta la leche, sería aconsejable sustituirla por otros productos lácteos que usted pueda tolerar mejor, como el yogur, los quesos frescos y curados o la leche de soja enriquecida.

¿Cuál es la mejor manera de cocinar los alimentos?

Utilice métodos que aseguren una cocción suficiente y la mayor conservación de sustancias nutritivas, por ejemplo: la cocción con la cantidad mínima de agua o al vapor, las planchas o la cocción en microondas.

Me siento muy débil, ¿qué puedo comer?

La sensación de debilidad puede deberse a varias causas, entre ellas el VIH por sí mismo; siga las recomendaciones de esta guía y consulte a su médico.

Tengo sensación de saciedad muy rápidamente, enseguida me siento lleno/a, ¿qué puedo hacer?

Reparta las comidas en varias tomas pequeñas a lo largo del día, siga las recomendaciones para cuando no se tiene apetito (apartado 6.3.3).

● 10. Páginas de consulta en Internet

Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas
www.aedn.es

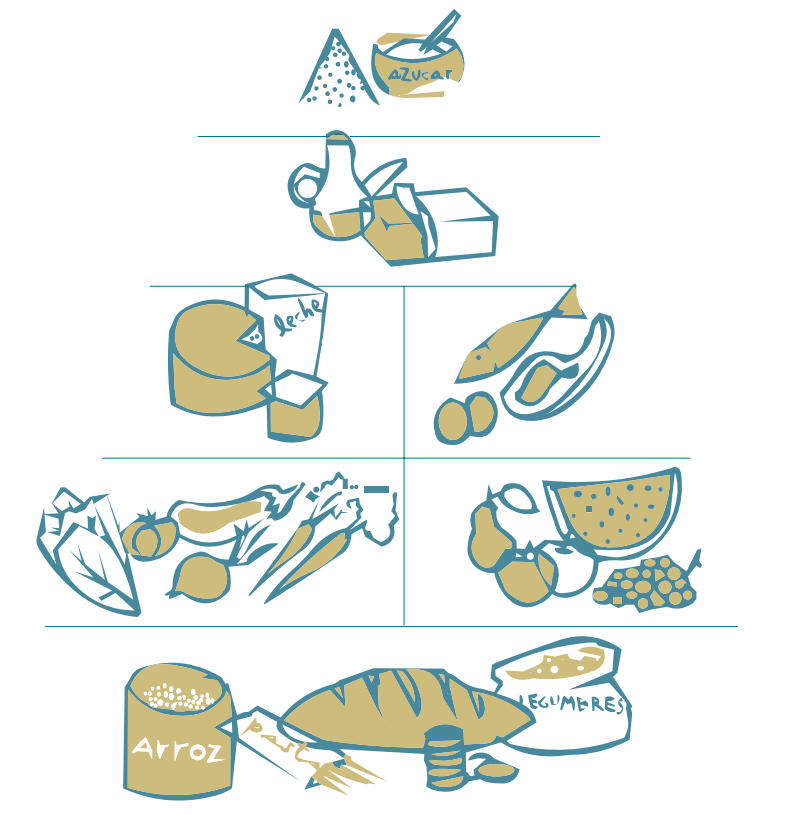
Asociación Americana de Dietistas
www.eatright.org

Asociación Británica de Dietistas
www.bda.uk.com

ANEXO 1

● Cómo conseguir una dieta equilibrada

Pirámide de la alimentación



ANEXO 2

● Ejemplos de distribución de los alimentos

Primer ejemplo

DESAYUNO: Un bol de leche con cereales

MEDIA MAÑANA: Un vaso de zumo de melocotón
Un cruasán

COMIDA: Un plato de paella de pescado
Ensalada variada
Tres rebanadas de pan
Una pera

MERIENDA: Pan (60 g) con tomate y unas gotas de aceite con fuet
Un yogur

CENA: Un plato de crema de puerros
Una tortilla (de 2 huevos) de patata
Tres rebanadas de pan
Dos kiwis

NOCHE: Un vaso de leche

NÚMERO DE VECES QUE SE HA CONSUMIDO:

2,5 de lácteos	2 de verdura
6 de fécula	4,5 de grasa
2,5 de proteínas	1 de otros
3 de fruta	



Segundo ejemplo

DESAYUNO: Un vaso de leche

Tres rebanadas de pan tostado con mantequilla y mermelada

MEDIA MAÑANA: Un vaso de zumo de naranja natural

Pan (60 g) con tomate y unas gotas de aceite con jamón

COMIDA: Un plato de lentejas estofadas

Pollo horno con pimientos

Tres rebanadas de pan

Un plátano

MERIENDA: Dos yogures

Una manzana

CENA: Un plato de acelgas hervidas con patatas

Lenguado a la plancha con ensalada de tomate y lechuga

Tres rebanadas de pan

Un melocotón

NOCHE: Un vaso de leche

NÚMERO DE VECES QUE SE HA CONSUMIDO:

3 de lácteos

3 de fruta

6 de fécula

3 de verdura

3 de proteínas

3 de grasa



ANEXO 3

● Apunte todo lo que come en un día

DESAYUNO

MEDIA MAÑANA

COMIDA

MERIENDA

CENA

NOCHE

EXTRAS

Cuente las veces que ha comido estos alimentos durante el día:

Lácteos	1	2	3			
Féculas	1	2	3	4	5	6
Proteínas	1	2	3			
Frutas	1	2	3	4		
Verdura	1	2	3			
Grasas	1	2	3	4	5	
Otros						
Alcohol						

FRECUENCIA RECOMENDADA

Lácteos	2 – 3
Féculas	4 – 6
Proteínas	2 – 3
Frutas	3 – 4
Verdura	2 – 3
Grasas	3 – 5

ANEXO 4

● Guía sobre la toma de la medicación

Tabla 1. Inhibidores de la transcriptasa inversa (ITIN)

Nombre	Otros nombres	Dosis	Restricciones alimentarias
Combivir	AZT + 3TC juntos	1 cáp. / 12 h	Tómelo con o sin comida
Retrovir	AZT – Zidovudina	1 cáp. / 12 h	Tómelo con o sin comida
Epivir	3TC – Lamivudina*	1 comp. / 12 h	Tómelo con o sin comida
Zerit	D4T – Estavudina**	1 cáp. / 12 h	Tómelo con o sin comida
Ziagen	Abacavir	1 comp. / 12 h	Tómelo con o sin comida
Trizivir	AZT + 3TC + Abacavir	1 comp. / 12 h	Tómelo con o sin comida
Videx	DDI (cápsula gastro-resistente) Didanosina	1 cáp. / 24 h	No coma 2 horas antes ni 2 horas después (estómago vacío), tómelo con agua
Hivid	DDC – Zalcitabina**	1 cáp. / 8 h	Tómelo con o sin comida
Viread	Tenofovir	1 comp. / 24 h	Tómelo con comida

* En algunos casos se administrará cada 24 horas.

** Beber alcohol en exceso puede aumentar los efectos secundarios, como neuropatía secundaria o pancreatitis.

Tabla 2. Inhibidores de la transcriptasa inversa no nucleósidos (ITINN)

Nombre	Otros nombres	Dosis	Restricciones alimentarias
Sustitica	Efavirenz	1 cápsula 1 vez al día	Tómelo con o sin comida. (No debe tomarse con comida rica en grasas.) Preferiblemente de noche, debido a los efectos adversos
Viramune	Nevirapina*	1 comprimido / 12 h	Tómelo con o sin comida

* En algunos casos se administrará cada 24 horas.

Tabla 3. Inhibidores de las proteasas (IP)

Nombre	Otros nombres	Dosis	Restricciones alimentarias
Crixivan	Indinavir	2 cápsulas / 8 h	En ayunas: <ul style="list-style-type: none">• 1 hora antes o 2 horas después de comer• Puede tomarse con una comida ligera sin grasas• Beba más de 1,5 l de agua
Viracept	Nelfinavir	5 comprimidos / 12 h	Se absorbe mejor después de una comida importante
Fortovase	Saquinavir (gel blando)	8 cápsulas / 12 h	Se absorbe mejor con una comida rica en grasas
Invirase	Saquinavir (cápsula dura)	Solo o en combinación con Ritonavir	Se absorbe mejor con una comida rica en grasas
Agenerase	Amprenavir	8 comprimidos / 12 h	Con o sin comida (evite comida rica en grasas)
Kaletra	Lopinavir / Ritonavir	3 cápsulas / 12 h	Se absorbe mejor con una comida abundante
Norvir	Ritonavir	6 cápsulas / 12 h	Con comida reduce los efectos secundarios
Reyataz	Atazanavir	2 comprimidos / 12 h	Preferentemente con comida

* Estas son las dosis más usadas. La posología puede modificarse según criterios del médico.

Tabla 4. Combinaciones de dos inhibidores de la proteasas (IP)

Nombre	Otros nombres	Dosis	Restricciones alimentarias
Ritonavir/Indinavir	400 mg / 400 mg 200 mg / 800 mg 100 mg / 800 mg	4 cáp. de Ritonavir + 1 cáp. de Indinavir / 12 h 2 cáp. de Ritonavir + 2 cáp. de Indinavir / 12 h 1 cáp. de Ritonavir + 2 cáp. de Indinavir / 12 h	Se pueden tomar con comida. Ingesta de más de 1,5 l de agua
Ritonavir/Saquinavir	400 mg / 400 mg 100 m / 1.200 mg 200-100 mg / 1.600 mg	4 cáp. de Ritonavir + 2 cáp. de Saquinavir / 12 h 1 cáp. de Ritonavir + 5 cáp. de Saquinavir / 12 h 2-1 cáp. Ritonavir + 8 cáp. de Saquinavir / 24 h	Con comida pueden reducirse los efectos secundarios
Nelfinavir/Saquinavir	1.250 mg / 1.200 mg	5 comp. de Nelfinavir + 6 cáp. de Saquinavir / 12 h	Con comida
Amprenavir + Ritonavir	600 mg / 100 mg 1.200 mg / 200 mg / 24 h	4 comp. Amprenavir + 1 cáp. de Ritonavir / 12 h 6 comp. Amprenavir + 2 cáp. Ritonavir / 24 h	Con o sin comida

* Estas son las dosis más usadas. La posología puede modificarse según criterios del médico.



ANEXO 5

La dieta ovolactovegetariana

Grupo de alimentos		Una ración es una de estas cantidades		Número de raciones/día
Leche y derivados	Leche de vaca Yogur o kéfir Flan o natillas Queso fresco Queso curado	200 ml 250 g 120 g 100 g 40 g	1 vaso o taza 2 unidades 1 unidad 3 lonchas 1 loncha	2-3
Huevos	Entero Clara	100 g 64 g	2 unidades 2 unidades	1
Queso	Queso curado Queso fresco	40 g 100 g	1 loncha 3 lonchas	1
Legumbres	Lentejas, alubias, garbanzos, soja, guisantes	140 g 160 g	1 plato hondo	1
Frutos secos	Nueces, almendras, pistachos	40 g	1 puñado	1
Cereales y féculas integrales	Pan Arroz, pasta* Patata Cereales para el desayuno	60 g 180-240 g 100 g 40 g	3 rebanadas 1 plato hondo 1 mediana 1 bol	4-6
Fruta	Fruta fresca Zumos	150 g 200 ml	1 pieza mediana 1 vaso	3
Verdura y hortalizas	Cocidas En ensalada	100-200 g	1 plato hondo o guarnición	2-3
Grasas	Aceites, mantequilla, margarina, crema de leche, nata, mayonesa	10 ml	1 cucharada sopera	2-4
Otros	Pastelería, dulces, bebidas estimulantes, alcohólicas			Ocasionalmente

* Pesos y medidas en cocido.

