

CONSEJOS NUTRICIONALES EN EL PACIENTE VIH(+)

PÉRDIDA DE APETITO

La pérdida de apetito puede llegar a ser un problema importante en el paciente seropositivo ya que, al no aportar los nutrientes necesarios al organismo, puede producirse pérdida de peso y de masa muscular, y el consecuente deterioro del sistema inmunitario.

Por esto es necesario tener en cuenta una serie de consejos:

- Comer cuando apetezca, no esperar la hora de las comidas.
- Tomar cantidades pequeñas, y varias veces al día, de alimentos muy nutritivos pero fáciles de digerir (batidos de frutas y leche, yogur bebido, zumos enriquecidos...).
- Añadir a las comidas aceite de oliva, salsas, queso rallado, frutos secos en ensaladas, miel en los quesos...
- Los frutos secos tostados son un alimento energético aconsejable en cualquier momento de apetito.
- Evitar beber líquidos durante las comidas porque disminuyen el apetito. Tomarlos fuera del horario de comidas.
- Realizar algún ejercicio suave.
- No tomar medicamentos estimulantes del apetito que no sean prescritos por su médico.

LESIONES BUCALES O DOLOR AL COMER

Los pacientes seropositivos deben mantener una higiene bucal adecuada dada la facilidad con la que sufren infecciones por hongos (candidiasis...) o llagas en la boca, que producen dificultad para tragar alimentos o beber líquidos, con las consecuencias negativas que ello comporta.

Ante este tipo de complicaciones es aconsejable:

- Comer y beber frecuentemente en pequeñas cantidades alimentos con alto valor energético y proteico.
- Ingerir alimentos suaves, fáciles de masticar, ni muy fríos ni muy calientes. Por ejemplo: purés, sopas, batidos de frutas, yogures, zumos...
- Evitar alimentos secos o pastosos: arroz, tostadas, frutos secos, verduras crudas...
- Ablandar los alimentos sólidos con leche, salsas, caldos... para lograr una consistencia fácil de tragar.
- Evitar alimentos condimentados con especias (pimienta, chile...), salados o aliñados con vinagre o cítricos.
- En caso de intenso dolor se pueden ingerir alimentos fríos (helados, batidos, yogures) para tratar de calmarlo.
- Utilizar una pajita para beber.