

CONSEJOS NUTRICIONALES EN EL PACIENTE VIH(+)

GENERALIDADES

Una alimentación **variada y equilibrada** es la base para asegurar una correcta nutrición de nuestro organismo. En el paciente seropositivo, es especialmente importante mantener el peso y la masa muscular, ingiriendo suficiente cantidad de macronutrientes (alimentos con alto valor energético: proteínas, hidratos de carbono, grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales), que reforzarán nuestras defensas.

Las **proteínas** son fundamentales para generar y mantener el tejido muscular, las encontramos en las carnes, el pescado, los huevos, la leche, los derivados lácteos...

Los **hidratos de carbono** son fuentes de energía presentes en el arroz, la pasta, las legumbres, la patata, los cereales, los frutos secos, la miel, las mermeladas, la fruta...

Las **grasas** también proporcionan energía extra y las obtenemos del aceite de oliva, la leche entera, la nata, la mantequilla, los quesos..., pero deben consumirse con moderación.

También es importante una elevada ingesta de **fibra** para conseguir un correcto funcionamiento intestinal. Son alimentos ricos en fibra: verduras y hortalizas, frutas, legumbres, productos integrales, cereales...

Las **vitaminas** y los **minerales** están presentes en los lácteos (vit. A, vit. D, calcio), las frutas y verduras frescas (vit. A, vit. C, magnesio), las legumbres (calcio, hierro, zinc), el pescado y la carne (vit. D, hierro, fósforo)... Son importantes para mantener la integridad de la piel, las mucosas y los huesos, y son esenciales para mejorar nuestro sistema inmunológico.

Además, es fundamental mantener un correcto estado de **hidratación** bebiendo gran cantidad de líquidos (agua, zumos, infusiones...), especialmente durante procesos febriles o episodios de diarrea.



Las personas seropositivas son más susceptibles a los parásitos y a las bacterias de los alimentos y del agua, por lo que será necesario seguir unas **NORMAS DE SEGURIDAD** a la hora de hacer la compra, conservar los alimentos y cocinarlos, para reducir el riesgo de infecciones alimentarias:

- ✓ Comprar alimentos en establecimientos limpios.
- ✓ Guardar rápidamente los productos de nevera o congelados al llegar a casa.
- ✓ Guardar alimentos crudos y cocidos por separado.
- ✓ Guardar en nevera los alimentos preparados, protegidos en envases o tapados con papel especial.
- ✓ Descongelar alimentos en nevera o microondas, no al aire libre.
- ✓ No volver a congelar los alimentos descongelados.
- ✓ Comprobar y respetar fechas de caducidad.
- ✓ Tapar cortes o heridas. Lavarse las manos antes y después de manipular alimentos.
- ✓ No utilizar alimentos con moho ni con piel deteriorada.
- ✓ Lavar frutas y verduras con unas gotitas de lejía en el agua.
- ✓ Consumir productos lácteos pasteurizados. Evitar quesos fermentados (tipo Brie, Camembert...).
- ✓ Limpiar la cáscara de los huevos con estropajo. No consumir si la cáscara está rota.
- ✓ Carne roja, pollo, huevos, pescado, marisco... bien cocinados, nunca crudos.
- ✓ No recalentar los alimentos más de 2 veces.
- ✓ Lavar los utensilios utilizados con agua caliente y jabón.
- ✓ El agua de bebida debe ser embotellada o filtrada.
- ✓ Mantener animales domésticos fuera de la cocina. Lavarse las manos después de tocar los animales.
- ✓ Tener especial cuidado con las comidas fuera de casa, evitando ensaladas o frutas si no estás seguro que estén frescas y bien lavadas.