

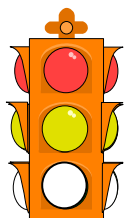
CONSEJOS NUTRICIONALES EN EL PACIENTE VIH(+)

CONTROL DE COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS

En la infección por VIH es frecuente la aparición de alteraciones metabólicas (dislipemias, hiperglucemia, intolerancia a la glucosa...) que con ayuda de una alimentación adecuada podemos controlar.

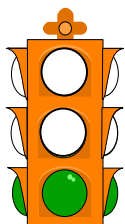
Una de las alteraciones más comunes es el aumento de los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, que puede desencadenar problemas cardiovasculares. Por ello es necesario reducirlos o controlarlos mediante una serie de hábitos alimenticios:

✓ **Limitar** el consumo de:



- Azúcares simples (bollería, miel, mermelada...)
- Aceite. Consumir preferentemente aceite de oliva
- Fritos, rebozados, salsas con nata. Cocinar, preferentemente, a la plancha, al horno, hervido...
- Frutos secos (almendras, avellanas, nueces...). Como máximo: 1 puñado/día.
- Huevos. Consumir como máximo 4 a la semana
- Suprimir el alcohol

✓ **Aumentar** la ingesta de



- Fibra soluble (verduras y hortalizas, frutas, legumbres...)
 - Ácidos grasos omega 3 (pescado, leche enriquecida...)
 - Legumbres (lentejas, garbanzos, judías blancas...): 2-3 veces/semana
 - Pescado azul (atún, salmón, sardina, boquerón, trucha...): unas 3 veces por semana
 - Fruta: 2-3 piezas día, incluyendo algún cítrico
- ✓ Ingerir la **leche y derivados lácteos** descremados. Queso fresco o tierno, no curado.
- ✓ Escoger **productos integrales** (pan, cereales desayuno, arroz, pasta).
- ✓ Elegir **carnes magras** (pollo, pavo, conejo), sin piel ni grasa visible. Se puede consumir esporádicamente filete de ternera, solomillo, lomo de cerdo, pierna de cordero... escogiendo las partes más magras.
- ✓ Elegir **embutidos magros** (jamón york, jamón serrano, pavo, mortadela...).
- ✓ Consumir **bebidas refrescantes sin azúcar** (*light*), zumos, infusiones, café.