

CONSEJOS NUTRICIONALES EN EL PACIENTE VIH(+)

EN EPISODIOS DE DIARREA

La diarrea puede producirse por diversas causas: síntoma de la enfermedad, efecto secundario de algunos fármacos antirretrovirales, infección oportunista intestinal, contaminación alimentaria...

La diarrea dificulta la absorción de los nutrientes y puede provocar deshidratación. Para contrarrestarla conviene seguir una serie de consejos alimenticios:

- ✓ Consumir alimentos astringentes: arroz, pasta, pan tostado, puré de patata o de calabacín, zanahoria, manzana entera bien lavada, plátano maduro, albaricoques, dulce de membrillo...
- ✓ Cocinar los alimentos de forma sencilla, sin sofritos, a la plancha, cocidos, añadiendo el aceite en crudo una vez cocinado.
- ✓ La carne debe ser magra, sin grasa (pollo, pavo, conejo) y el pescado blanco (merluza, rape, lenguado, mero).
- ✓ Evitar las legumbres (garbanzos, lentejas, judías...).
- ✓ Evitar las frutas, las verduras, los frutos secos y los productos integrales, ricos en fibra.
- ✓ Evitar comidas muy condimentadas.
- ✓ Evitar el chocolate y los productos de pastelería.
- ✓ Tomar yogures con *bifidus* activo para regenerar la flora intestinal.
- ✓ Ingerir gran cantidad de líquidos (agua, caldos, refrescos de cola, infusiones...) fuera de las comidas, para asegurar la hidratación.
- ✓ En caso de diarrea muy intensa, es conveniente mantener en reposo el sistema digestivo entre 6 y 24 horas, ingiriendo únicamente una solución rehidratante de farmacia. Si no pudiera conseguirla prepare una fórmula "casera" con 1 Litro de agua, 1 pellizco de sal, 1 cucharada de azúcar y el zumo de un limón.

EN EPISODIOS DE NÁUSEAS Y VÓMITOS

Las náuseas y los vómitos pueden producirse por el propio olor o sabor de algunos alimentos, por tener hambre, por deshidratación, a causa de alguna infección, por el estrés, o como efecto secundario de algún medicamento.

Conviene seguir algunos consejos alimenticios para sobrellevarlos:

- ✓ Seleccionar alimentos de consistencia blanda, fáciles de digerir, poco grasos, poco condimentados y con poco olor. Prepararlos de forma sencilla, asados, cocidos, a la plancha... Por ejemplo: pasta, sémola, arroz, puré, sopa, patata, verduras...
- ✓ Se recomienda realizar comidas de poca cantidad y frecuentes (6-8 tomas al día).
- ✓ Antes de desayunar se recomienda tomar pan tostado o galletas saladas, con bajo contenido en agua.
- ✓ Masticar bien los alimentos para facilitar la digestión.
- ✓ Procurar no tomar líquidos durante las comidas, mejor antes o después.
- ✓ Después de haber comido, no acostarse inmediatamente.
- ✓ En caso de vómitos importantes, evitar la deshidratación tomando líquidos poco a poco y frecuentemente: bebidas de cola sin cafeína o agua con gas un poco desgasadas, solución oral rehidratante...