

NUTRICIÓN

Consejos Útiles sobre la Alimentación para Vivir Bien con VIH

Existe una íntima relación entre lo que usted come y la capacidad de su sistema inmunológico para enfrentar una enfermedad. Una alimentación saludable es particularmente importante cuando se es VIH positivo, ya que incrementa su fortaleza física y le permite vivir la vida en plenitud. **La buena nutrición es una terapia complementaria** que puede ayudar a maximizar los resultados del tratamiento médico contra el VIH. Una nutrición intensiva puede evitar o retardar la pérdida de tejido muscular, proceso que también se conoce con el nombre de Síndrome de Desgaste del VIH. Las investigaciones indican que la salud nutricional es un factor decisivo que afecta el desarrollo del VIH, así como el bienestar y la supervivencia del portador. Actualmente, no existe una cura para la enfermedad del VIH o SIDA, pero **usted puede modificar el proceso de la enfermedad y mejorar su calidad de vida manteniendo una actitud positiva y un estilo de vida sano.** Usted puede hacer algunos cambios saludables en cuanto al estilo de vida:



- ❖ Trabajar junto con su médico para diseñar una rutina de medicamentos efectiva, con la que usted pueda convivir.
- ❖ No olvidarse de tomar sus medicamentos, ya que eso puede hacer que su cuerpo no los utilice adecuadamente.
- ❖ Comer alimentos sanos. ‘Sano’ no es sinónimo de caro.
- ❖ Manejar el estrés de manera positiva. Aprenda a controlar el estrés.
- ❖ Hacer ejercicio periódicamente.
- ❖ Hablar con su médico sobre la utilización de terapias naturales o complementarias adecuadas, como parte de su plan personal de salud.
- ❖ Reducir o suspender conductas ‘insalubres’ como fumar, beber alcohol, usar drogas ilícitas u otras drogas.
- ❖ Aprender tanto como pueda sobre el VIH y sobre cómo mantenerse saludable.

Se puede trabajar con esas terapias en conjunto, y pueden potenciarse entre sí para ayudarlo a luchar contra el VIH.

Las personas con VIH/SIDA tienden a perder el tejido muscular y las reservas de proteínas con variaciones en la cantidad de pérdida de grasa. Hay **tres** razones fundamentales por las que usted puede perder peso, experimentar el síndrome de desgaste muscular y desarrollar un estado de desnutrición relacionado con el VIH. Si usted tiene poco **apetito** es probable que no ingiera la cantidad de proteínas, calorías, vitaminas y minerales que su cuerpo necesita. Cuando usted padece una infección activa el **metabolismo de su cuerpo** se acelera, de modo que usted necesita un aporte extra de calorías y proteínas provenientes de los alimentos para mantener el peso; y, por último, la **mala absorción**, como en el caso de la diarrea crónica, provoca que su cuerpo pierda calorías, proteínas, vitaminas y minerales.

Uno de los objetivos fundamentales para los enfermos de VIH en relación con la nutrición es fortalecer o mantener el peso muscular. Ese objetivo puede lograrse comiendo alimentos y bebiendo líquidos de alto valor calórico, de modo que su cuerpo no abuse ni desperdicie tejido muscular sano para obtener energía. Los siguientes alimentos aportan energía a su cuerpo: almidón o carbohidratos complejos, azúcares simples y grasas. Usted también necesita alimentos que le aporten proteínas para fortalecer y mantener la masa muscular crítica. Hacer ejercicios de resistencia con pesas, de manera sistemática y repetitiva, lo ayudará a fortalecer los músculos. Puede elegir una combinación de proteínas animales o vegetales complementarias, de acuerdo con sus preferencias.



NUTRICIÓN

Consejos Útiles sobre la Alimentación para Vivir Bien con VIH

Es muy importante comer pequeñas cantidades de comida a lo largo del día, aunque no tenga hambre. **Un plan alimentario de alto contenido proteico y calórico, rico en almidón, carbohidratos complejos, y que incluya cantidades moderadas de grasa es la mejor ayuda para que usted pueda evitar la pérdida de la masa muscular producto del VIH.** Eso puede modificarse si usted tiene síntomas específicos u otros problemas de salud. El dietista /nutricionista que lo atiende puede ayudarlo a decidir la forma de modificar su plan alimentario en el caso de que usted tenga síntomas específicos. La presente guía ofrece consejos útiles relacionados con la alimentación para optimizar su consumo de proteínas y energía para ganar peso cualitativo. Se incluyen pautas para tomar complementos vitamínicos y minerales, sugerencias para tratar problemas de nutrición que pueden interferir con su capacidad para comer, y consejos útiles y recetas sobre la seguridad de los alimentos básicos. Sin embargo, usted necesita una evaluación e indicación individual para diseñar su plan alimentario. Este es sólo un plan **general**.

NUTRICIÓN

Pautas para un Plan de Comidas de Alto Contenido Calórico

Si usted es VIH positivo es importante que ingiera suficientes calorías porque la infección del VIH aumenta los requerimientos de energía de su cuerpo. Las calorías son un recurso para medir la energía que proporcionan los alimentos. Es bueno comer muchos alimentos con alto contenido de energía, como **almidones o carbohidratos complejos**: esta categoría de alimentos incluye pan integral y cereales, pastas, papas y arroz. Las frutas, los vegetales y los **azúcares simples** también aportan energía rápida a su organismo. Las **grasas** le aportan energía extra para quemar y generar la grasa corporal. Si usted no ingiere la cantidad necesaria de calorías provenientes de los carbohidratos, su cuerpo desgastará los músculos para obtener energía. Si usted se enferma, es probable que no tenga apetito; quizá note que está perdiendo peso gradualmente, lo que significa que está ante una situación de ‘emergencia’: llame inmediatamente a su dietista/ nutricionista.

Para aumentar la gestión de calorías:

- ❖ Coma seis comidas pequeñas a lo largo del día.
- ❖ Tenga refrigerios que no requieran refrigeración cerca de la cama o del televisor.
- ❖ Lleve alimentos no perecederos para comer cuando esté fuera de su casa.
- ❖ Haga algunos ejercicios livianos antes de comer para aumentar el apetito.



Los carbohidratos o almidones complejos son la mejor clase de energía para fortalecer y mantener su tejido muscular. Coma porciones generosas de: pasta, (macarrones, espaguetis o tallarines enriquecidos o integrales), arroz (integral o blanco), cebada, mijo, *tabouli* y *couscous*. También opte por la avena, la crema de trigo, el cereal de arroz, el maíz, la sémola de maíz y los cereales secos. Además, el pan, las tortillas, los *muffins*, las galletas, las rosquillas, los panqueques y los *waffles* también son buenos. La papa, la batata, los guineos maduros, la yuca, los frutos del árbol de pan, los granos, las arvejas verdes y las habichuelas blancas contienen fitoquímicos especiales, al igual que las habichuelas “kidney”, las habichuelas rosadas, las lentejas, las habichuelas pintas, las arvejas moradas y los garbanzos cocidos.

Los azúcares simples le brindan energía adicional para aumentar el peso muscular y grasa. Para tener energía adicional, coma frutas frescas o secas (pasas de uva, dátiles, albaricoques, piña, papaya y ciruelas pasas). Agregue jalea, mermelada, miel y jarabe de arce a los cereales secos o calientes, a los panqueques y a los *waffles*. Agregue miel, azúcar, melaza o jarabe saborizado a los licuados con leche. Agregue frutas frescas o secas y jarabe por encima del mantecado, el yogur común o el yogur helado. Coma tortas, pasteles, galletas dulces y golosinas entre las comidas. No permita que las comidas ricas en azúcares simples reemplacen la comidas más nutritivas y ricas en proteínas, que son más importantes para su salud. Si usted tiene diabetes o el nivel de azúcar en sangre elevado, agregar azúcares simples a su dieta (como azúcar de mesa, miel, jarabes, bebidas carbonatadas y mucho jugo de frutas) no es una buena forma de obtener calorías. Consulte con su médico y su dietista o nutricionista para que le indique qué puede comer.

NUTRICIÓN

Pautas para un Plan de Comidas de Alto Contenido Calórico

Las grasas le aportan energía adicional para aumentar o mantener su peso. Si usted tolera las grasas, ingiera cantidades moderadas. Agregue mantequilla, margarina, ricota, queso crema o mantequilla de maní a los sándwiches, las galletas, los panqueques, los *waffles* y los cereales calientes. Agregue caldo o salsa a la carne vacuna, el pollo, el pavo, el puré de papas y las papas al horno. Agregue ricota, queso crema, queso rallado, mantequilla o margarina a las papas al horno y el puré de papas. A las ensaladas, agrégueles palta, aceitunas y aliños adicionales. Si usted tolera la lactosa, agregue leche en polvo descremada, leche condensada, leche evaporada, leche entera o crema a la granola para el desayuno y a los cereales secos o calientes. Si usted no tolera la lactosa, algunas empresas ofrecen “leche” líquida o en polvo con bajo contenido de lactosa o sin lactosa, que generalmente son derivados de la soja, un potente fitoquímico. Si necesita minimizar el consumo de grasas saturadas, elija margarina líquida o blanda con bajo contenido graso, ricota con bajo contenido graso y queso crema de bajas calorías en lugar de las formas tradicionales de estos alimentos.

NUTRICIÓN

Pautas para un Plan de Comidas de Alto Contenido Proteínico

Cuando su cuerpo está combatiendo o se está recuperando de una infección, es importante que usted ingiera proteínas. Las proteínas fabrican el tejido muscular y ayudan a su sistema inmunológico a combatir infecciones. Usted puede obtener proteínas tanto de fuentes alimenticias animales como vegetales. Coma porciones generosas de proteínas en cada comida.

Algunas fuentes alimenticias de proteínas son:

Proteínas animales

- ❖ Pescado, pollo, pavo, carnes rojas (ternera, cordero, carne vacuna, cerdo, conejo o venado) y carne de órganos (mollejas).
- ❖ Huevos, queso, leche y otros productos lácteos.

Proteínas vegetales

- ❖ Habichuelas cocidas (habichuelas “kidney”, arvejas moradas, habichuelas pintas, habichuelas de soja o garbanzos), falafel.
- ❖ Arvejas partidas, lentejas.
- ❖ Tofu, tempeh, miso y seitan (gluten de trigo saborizado).
- ❖ Leche de soja, de arroz, de castañas de cajú o de almendras fortificada con proteínas.
- ❖ Frutos secos (nueces, pacanas, castañas de cajú, almendras o castañas de Pará) y mantequilla de frutos secos (mantequilla de maní o de castañas de cajú).
- ❖ Semillas (sésamo o calabaza) y mantequilla de semillas (pasta de semillas de sésamo).

Sugerencias para aumentar el consumo de proteínas

- ❖ Utilice huevos duros para hacer sándwiches de ensalada de huevo; coma postres que contengan huevo; agregue huevo duro en cubos o fetas a las ensaladas; agregue “eggbeaters” o proteínas en polvo a los licuados; y pruebe las tostadas francesas (torrijas) en lugar del pan común para hacer sándwiches. Aunque suene extraño, el pastel de ángel es una buena fuente de proteínas y puede ser una buena opción para descansar de las carnes y las habichuelas.
- ❖ Agregue cubos de carne, pavo o pollo picado a la sopa, las ensaladas y las salsas. También puede agregar atún, pollo, salmón, sardinas, camarones o cangrejos en lata a los guisos y las ensaladas.

NUTRICIÓN

Pautas para un Plan de Comidas de Alto Contenido Proteínico

- ❖ Agregue queso rallado a las salsas, la sopa, las omelettes, las papas al horno y los vegetales cocidos al vapor; agregue tiras de queso a las ensaladas mixtas y las ensaladas de pollo o de papas; pruebe el requesón con frutas, tomate o salsa; coma galletas con queso o con mantequilla de maní, o requesón con frutas entre las comidas.
- ❖ Utilice leche común, leche Lactaid™, leche de soja o leche de frutos secos fortificada para preparar cereales fríos o calientes, sopas crema y licuados de frutas. Coma yogur con cereales o frutas secas. Congele el yogur y luego descongélelo un poco para preparar un refrescante refrigerio de verano.
- ❖ Unte el pan, las tostadas, las galletas, las frutas frescas y los vegetales crudos con mantequilla o mantequilla de frutos secos. Agregue cubos de tofu, tempeh o seitan picado a la sopa, las ensaladas y los guisos.
- ❖ Agregue leche en polvo a la leche líquida para aumentar su contenido proteico: “leche ultra-fortificada”.

Algunos alimentos ricos en proteínas son:

Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de proteínas
Carne, pescado, pollo	3 onzas (85 gramos) Aprox. el tamaño de un mazo de naipes	15-23
Habichuelas cocidas (pintas, “navy”, rojas, negras, etc.) y garbanzos	1 taza	14
Tofu	1/2 taza	10
Requesón	1/2 taza	16
Leche	1 taza	8-10
Yogurt*	1 taza	8-13
Queso	1 onza (28,35 gramos)	7
Huevos	1	7
Mantequilla de maní	2 cucharadas grandes	7-11

* Algunos fabricantes le agregan leche en polvo, que aumenta el contenido de proteínas. Recuerde que también puede obtener aproximadamente 3 gramos de proteínas por cada porción de almidones complejos o carbohidratos complejos.

NUTRICIÓN

Diarrea

Las infecciones parasitarias, los medicamentos o los cambios estructurales/ funcionales en los intestinos pueden provocar diarrea. El tipo de diarrea y su intensidad pueden variar de acuerdo con la causa y con la tolerancia que usted tenga a ciertos alimentos específicos. La diarrea puede provocar la pérdida de líquido y de minerales y, por consiguiente, puede causar deshidratación y debilidad.

A continuación encontrará algunos consejos que lo ayudarán a reducir los síntomas:

- ❖ **Beba mucho líquido que contenga calorías para sustituir las pérdidas provocadas por la diarrea crónica.** Entre los líquidos que contienen calorías se encuentran los jugos (jugo de uva, de arándano, de naranja diluido), refrescos de frutas, néctares (de albaricoque, melocotón, pera, mango y guineo maduro), limonada, Gatorade, Kool-Aid y suplementos nutricionales líquidos. Es mejor elegir alguna bebida que no sea agua, ya que ésta no aporta ni calorías ni proteínas al cuerpo. Beba por lo menos ocho vasos de líquido de alto contenido calórico y proteínico todos los días. No ingiera bebidas alcohólicas ni bebidas que contengan cafeína, como por ejemplo el café, ya que provocan la pérdida de reservas de líquido. Ingiere las bebidas a temperatura ambiente, ya que las bebidas muy frías o muy calientes pueden empeorar la diarrea.
- ❖ **Temporalmente, no ingiera productos lácteos, a fin de determinar si mejoran los síntomas.** Las personas que no toleran los productos lácteos generalmente pueden ingerir yogur con cultivo de *Lactobacillus acidophilus* o productos con bajo contenido de lactosa, como la leche Lactaid™. Pregúntele a su dietista o nutricionista acerca de los comprimidos y gotas para reducir la hinchazón, los cólicos y la diarrea. Si usted tiene problemas para digerir los productos con bajo contenido de lactosa, pruebe la leche de soja fortificada con bajo contenido de grasa.
- ❖ **Evite los alimentos fritos o grasosos, ya que pueden agravar la diarrea.** Si la causa de la diarrea es la mala absorción de las grasas, es probable que tenga que ingerir menos grasas. Si éste es su caso, elija carnes magras y no agregue grasas adicionales a las comidas. Algunos suplementos nutricionales no contienen lactosa y tienen un bajo contenido de grasas, como por ejemplo, Nutren 1.5, CitriSource, Peptamen o Citrotein. Para mejorar el sabor de dichos suplementos en polvo, mézclelos con limonada, jugo o néctar. Elija el sabor vainilla para que sea más tolerable.
- ❖ **Evite la ingestión de alimentos que contengan fibra, como las frutas (excepto las guineos maduros), los vegetales, los granos enteros y el maíz. Puede reemplazar dichos alimentos por la avena, la cebada, el arroz blanco, el néctar de frutas, el puré de verduras o el alimento para bebés.**
- ❖ **Pregúntele a su médico acerca de medicamentos antidiarreicos,** como Imodium, Lomotil o Paregoric. Los medicamentos que su médico le recete variarán según la causa de su diarrea. Una cucharada grande de Metamucil mezclada con jugo puede ayudarlo a controlar la diarrea. El contiene fibra soluble que, al igual que la avena y la cebada, promueve la solidez de las heces.
- ❖ **Evite ingerir alimentos que puedan provocar cólicos o hinchazón,** como las habichuelas, la calabaza, el brécol, los pollitos de Bruselas, la cebolla, los pimientos verdes u otros alimentos picantes.

NUTRICIÓN

Diarrea

❖ **Elija bebidas y alimentos con alto contenido de potasio**, uno de los minerales que se pierden cuando uno tiene diarrea. Algunas fuentes alimenticias de potasio son los guineos maduros, las papas, el pescado, el pollo y la carne. Entre los líquidos que contienen potasio se encuentran el jugo de naranja, el néctar de albaricoque, mango y melocotón, el jugo V-8 y el Gatorade.

NUTRICIÓN

La Importancia de los Líquidos

Si usted es VIH positivo, es muy importante que beba la cantidad de líquido necesaria. Los líquidos ayudan a prevenir la deshidratación, especialmente si está tomando medicamentos. Usted necesita gran cantidad de líquido para eliminar los medicamentos que su cuerpo ha utilizado. Si tiene dificultades para mantener su peso, ingiera **bebidas de alto contenido calórico** (por ejemplo: jugo, néctar, refresco de frutas, té helado con azúcar, limonada, refresco de jengibre, bebidas carbonatadas, Gatorade y Kool-Aid) y **bebidas ricas en calorías y proteínas** (por ejemplo: leche, licuados con leche, leche Lactaid™, leche de soja fortificada, leche de frutos secos fortificada) **en lugar de beber agua**. Beba por lo menos ocho vasos de líquido por día. Si está tomando muchos medicamentos, beba mayor cantidad de líquido. Si tiene el interior de la boca o la lengua seca, también beba más cantidad de líquido. Evite las bebidas que contengan cafeína o alcohol, especialmente si tiene diarrea, ya que dichos productos causan una mayor pérdida de líquidos. Las bebidas que contienen cafeína son: el café, el té común y muchas clases de bebidas carbonatadas. Las bebidas alcohólicas contienen muy pocos nutrientes y pueden provocar deshidratación. Los líquidos que contienen sal, como el caldo de pollo o de carne vacuna (sopas) le provocarán sed y harán que usted beba mayor cantidad de líquido; por consiguiente, este tipo de líquidos lo ayudará a retener mayor cantidad de líquido en el cuerpo.

Si su recuento de CD4 es menor que 200 células/mm³, no beba agua del grifo, ya puede contener algunos parásitos que harán que usted se descomponga. Las *Cryptosporidiosis*, *Mycrosporidiosis* y *Mycobacterium avium intracelular* (*Mycobacterium avium intracellulare*, MAI) suelen estar presentes en el agua del grifo y provocan síntomas similares a los de la gripe, entre los que se incluyen los cólicos y la diarrea acuosa masiva. **Cuando beba agua**, compre agua destilada o utilice agua del grifo hervida (hiérvala 5 minutos para matar los gérmenes). Además, tenga cuidado con el hielo o la soda hecha con agua del grifo y con los jarabes para preparar bebidas carbonatadas. Los jugos embotellados son seguros para el consumo siempre y cuando sean pasteurizados. En restaurantes, asegúrese de pedir agua mineral y no pida hielo.

La sequedad bucal puede producirse debido a los efectos colaterales de los medicamentos, o a que usted no bebe la cantidad necesaria de líquido. Además de beber una cantidad suficiente de líquido, lea las sugerencias que aparecen a continuación y que pueden ayudarlo a tratar este problema:

- ❖ Empiece y termine cada día con un vaso de agua.
- ❖ Utilice una cantidad adicional de salsa, mantequilla, caldo, yogur o aderezo para ensaladas para humedecer los alimentos.
- ❖ Moje o sumerja el pan, las galletas y las galletitas en sopa, leche, jugo o chocolate caliente.
- ❖ Consuma caramelos sin azúcar, caramelos ácidos, chupetines, cubos de hielo hechos con agua potable y goma de mascar sin azúcar para estimular la salivación.
- ❖ Duerma con un humidificador en su habitación y tenga siempre una bebida cerca de su cama para beber durante la noche, en caso de que tenga sed.

NUTRICIÓN

La Importancia de los Líquidos

La constipación puede ocurrir debido a la ingestión insuficiente de líquidos, de alimentos ricos en fibra, o a la inactividad. También puede ser un efecto colateral de los medicamentos. Además de beber la cantidad necesaria de líquidos, quizás puedan ayudarlo las siguientes sugerencias:

- ❖ Coma alimentos con alto contenido de fibra insoluble: pan integral y cereales, frutas y vegetales frescos, habichuelas y garbanzos cocidos, frutos secos y semillas. Agregue pequeñas cantidades de salvado a las comidas y bebidas para incrementar la ingestión de fibra dietaria.
- ❖ Incorpore el ejercicio físico a su programa diario.

NUTRICIÓN

Dolor Bucal y Dolor al Tragar

Dolor bucal

- ❖ El hábito de fumar y el de beber alcohol pueden irritar el interior de su boca.
- ❖ Tenga cuidado con las bebidas muy calientes y con las gaseosas carbonatadas. Pueden causarle mucho ardor si tiene llagas en la boca. Deje enfriar los alimentos hasta que estén tibios antes de comerlos.
- ❖ Ingiera alimentos muy fríos, como helado de agua, sorbetes, jugo de frutas helado, yogur o mantecado helado para adormecer las papilas gustativas.
- ❖ Ingiera alimentos blandos, entre los que se encuentran la compota de manzana, la avena, la sémola de maíz, la crema de arroz, las sopas cremosas, las natillas, el budín, el flan y los huevos duros, y beba jugos y néctares que no sean ácidos.



Dolor al tragar

- ❖ Utilice una pajilla para beber líquidos, y utilice una taza o vaso, en lugar de un bol, para tomar sopa. Incline su cabeza hacia atrás para que le sea más fácil tragar.
- ❖ Elija alimentos de consistencia blanda y suave (avena, crema de arroz, frutas enlatadas, requesón, yogur, budín, flan o natilla). También puede optar por comer puré hecho con una licuadora o procesadora de alimentos, o alimentos para bebés, que ya vienen en forma de puré o papilla.
- ❖ Ingiera los alimentos a temperatura ambiente. Trate de no comer alimentos ni demasiado fríos ni demasiado calientes.
- ❖ Además de comer puré o alimentos blandos, pruebe los suplementos nutricionales líquidos con alto contenido calórico y proteínico, entre los que se incluyen Ensure Plus, Sustacal Plus, Resource Plus, Nutren 1.5, Boost y Nutrament. Usted deberá determinar qué sabor prefiere. Puede mezclar fruta fresca o en lata con un suplemento con sabor a vainilla o frutilla, o un guineo maduro con un suplemento con sabor a chocolate. Si usted está por debajo de su peso normal, consulte a su dietista, nutricionista o médico de qué forma puede obtener suplementos nutricionales por medio de Medicaid.

NUTRICIÓN

Cambios en el Sabor

Las infecciones orales como las aftas, al igual que algunos medicamentos, pueden cambiar su sentido del gusto. Si tiene las papilas gustativas sensibles, coma alimentos blandos. Si siente un sabor amargo y metálico, evite los alimentos que le produzcan esa sensación. A continuación encontrará sugerencias que pueden serle útiles cuando sienta cambios en el sabor:



- ❖ Antes de comer, enjuáguese la boca con un vaso de agua destilada tibia mezclada con una cucharadita de bicarbonato de sodio. Enjuáguese la boca con esa mezcla, pero no la trague. Recuerde tomar los medicamentos antimicóticos regularmente para prevenir aftas y/o candidiasis en la boca o en el esófago si éstos constituyen un problema para usted.
- ❖ Lávese los dientes y la lengua antes y después de comer con un cepillo dental de cerdas suaves y una crema dental saborizada. Si le duele mucho la boca y no puede utilizar un cepillo de dientes de cerdas suaves, intente lavarse con hisopos.
- ❖ Las comidas ácidas pueden ocultar el sabor metálico de los alimentos. Intente beber jugo de naranja, arándano o piña y limonada. Agregue vinagre, jugo de limón, encurtidos o salsas a la comida.
- ❖ Marine la carne vacuna, el pollo, el pavo, el pescado o el tofu en vinagre, vino, aderezo para ensaladas o salsa de soja. Agregue hierbas frescas o secas a la comida (romero, tomillo, albahaca, orégano o comino).
- ❖ Pruebe diferentes texturas de alimentos para que la comida sea más interesante (agregue nueces picadas, semillas, o castañas de agua).
- ❖ Coma alimentos fríos, como sorbetes, helados de agua, helados de fruta, yogur o mantecados helados para adormecer las papilas gustativas.

NUTRICIÓN

Poco Apetito y Náuseas

Poco apetito

- ❖ Haga seis comidas pequeñas por día (por ejemplo, desayuno a las 8.30 hs., refrigerio a las 10.00 hs., almuerzo a las 12.30 hs., refrigerio a las 15.30 hs., cena a las 17.30 hs., refrigerio a las 19.30 hs.). Cuando esté en su hogar, tenga algún refrigerio cerca de la cama o del televisor. Haga ejercicios livianos, elongación o respire profundamente antes de comer.
- ❖ Coma sus alimentos favoritos, aunque sea sólo un poco.
- ❖ Coma con otras personas; se sorprenderá de lo bien que come cuando está acompañado.
- ❖ Beba un suplemento nutricional líquido o un batido de frutas casero en lugar de saltarse una comida.
- ❖ Tenga a mano grandes cantidades de alimentos y guarde en el congelador paquetes del tamaño de una porción individual.
- ❖ Pregúntele a su médico, nutricionista o dietista acerca de los medicamentos que estimulan el apetito, como Marinol, Megarace y Periactin.
- ❖ Tenga a mano alimentos que se puedan preparar y comer en 10 o 15 minutos, para aprovechar los momentos en los que tenga apetito, que quizás sólo duren ese tiempo.



Náuseas y vómitos

Las náuseas y los vómitos pueden producirse tanto por infecciones como por el efecto de algunos medicamentos y tratamientos.

Las siguientes sugerencias pueden ayudarlo a sobrellevar los síntomas:

- ❖ Ingiera comidas varias veces al día, en cantidades pequeñas, del tamaño de un refrigerio, en vez de dos o tres comidas grandes. Beba líquidos que aporten muchas calorías una hora después de comer.
- ❖ No ingiera alimentos sólidos y beba líquidos en la misma comida. Espácielos por lo menos una hora.
- ❖ Evite los alimentos grasos, fritos o muy condimentados. En su lugar, elija alimentos fríos y poco condimentados.
- ❖ Elija alimentos secos, como cereal seco listo para comer, galletas, tostadas melba y galletitas. Puede dejar esos alimentos cerca de su cama o sillón favorito para tenerlos a mano.
- ❖ Coma alimentos salados, como galletas, *pretzels* y palomitas de maíz sin mantequilla para reducir las náuseas; o intente ponerse un poco de sal en la punta de la lengua. Después de comer, deje pasar por lo menos una hora antes de acostarse. Deje que se digieran los alimentos antes de ir a dormir. Coma los alimentos fríos o a temperatura ambiente. La comida caliente puede causarle náuseas y vómitos, y de hecho lo hará.

NUTRICIÓN

Poco Apetito y Náuseas

- ❖ Trate de no ingerir sus comidas favoritas cuando sienta náuseas. Podrían terminar desagradándole debido a que las asociará con la sensación de náuseas. Si el olor a comida le produce náuseas, pídale a alguien que cocine para usted, y manténgase alejado de la cocina mientras esa persona esté cocinando.
- ❖ Beba una taza de té de hierbas con miel (por ejemplo, té de menta o manzanilla) o mastique una raíz de jengibre fresca. Tanto el té como el jengibre pueden asentar su estómago revuelto.
- ❖ Pregúntele al médico sobre medicamentos contra las náuseas. Si el medicamento que le receta no funciona, hay otras opciones. Pídale a su médico que le recomiende otro medicamento diferente.

NUTRICIÓN

Licados Saludables

Si usted es VIH positivo, es posible que haya días en los que no tenga ganas de comer. Quizás tenga llagas en la boca o en la garganta que le producen problemas para masticar o tragar. Hasta puede tener diarrea por beber productos lácteos. Las recetas que encontrará a continuación pueden ayudarlo en la preparación de bebidas de bajo contenido de lactosa o bebidas sin lácteos que tienen muchas calorías y proteínas. De esta manera, podrá conservar su peso cuando tenga problemas alimentarios y digestivos. Para preparar cualquiera de las recetas, mezcle los ingredientes a alta velocidad en una licuadora o procesador de alimentos durante uno o dos minutos, hasta que la preparación quede homogénea. Agregue distintos tipos de fruta y condimentos para que no se canse de ninguna receta.

Batido de frutas

1 taza de leche de soja fortificada*
2 cucharadas de azúcar o miel
2 cucharadas de proteínas en polvo
1 cucharada de germen de trigo
1 cucharada de salvado⁺
1 taza de fruta en rebanadas
Este batido aporta muchas calorías, proteínas y fibras y no tiene lactosa.
+Omitir si tiene diarrea.

Batido de yogur con tres frutas

1 taza de yogur de vainilla con cultivos activos
1 paquete de Instant Breakfast® sabor a vainilla
½ taza de mango y melocotón en rebanadas
1 taza de néctar de albaricoque
2 cucharadas de miel o azúcar
Este batido aporta muchas calorías, proteínas y potasio.

Piña colada

½ taza de leche de coco
1 taza de jugo de piña
½ taza de piña fresca o enlatada
1 paquete de Instant Breakfast® con sabor a vainilla
¼ cubo de tofu
Esta bebida aporta muchas calorías y proteínas.

Sorbete de frambuesa

1 taza de helado de naranja
½ taza de frambuesas congeladas⁺
1 taza de CitriSource
½ taza de hielo picado
1 paquete de Instant Breakfast® sabor a vainilla
Este sorbete aporta muchas calorías y proteínas y tiene poca materia grasa.
+Omitir si tiene diarrea.

Batido de mantequilla de maní sabor a chocolate

2 cucharadas de mantequilla de maní
1 lata de 1-8 oz de suplemento alimenticio líquido con sabor a chocolate
½ guineo maduro
Este batido aporta muchas calorías, proteínas y potasio.

Batido de "Lipisorb"

½ taza de néctar de mango
½ taza de néctar de albaricoque
1 taza de papayas y guineos maduros en rodajas
2 cucharadas de polvo Lipisorb
Este batido aporta muchas calorías, proteínas y potasio y tiene poca materia grasa.

**Usted puede reemplazar la leche de soja con Ensure Plus, Sustacal, Nutren 2.0 o Resource Plus*

NUTRICIÓN

Seguridad en la Preparación de los Alimentos

Es importante cumplir con las pautas de seguridad en la preparación de los alimentos, porque su sistema inmunológico está débil. Los gérmenes pueden entrar al organismo a través de alimentos poco cocidos o que no fueron preparados con cuidado. Las enfermedades provocadas por los alimentos pueden enfermarlo gravemente y provocarle fiebre, náuseas, vómitos, cólicos y diarrea. Las siguientes pautas pueden ayudarlo a protegerse de intoxicaciones al preparar y almacenar alimentos.

Preparación de los alimentos

- ❖ Lávese las manos con agua tibia y jabón antes y después de preparar cada comida.
- ❖ Lave cuidadosamente todas las frutas y vegetales con agua tibia, jabón suave y un cepillo de cerdas suaves. También puede utilizar una mezcla de ½ taza de jugo de limón en 4 litros de agua tibia. O puede pelar las frutas y los vegetales antes de comerlos.
- ❖ Cocine la carne vacuna, de ave y de pescado hasta que esté a punto o bien cocida. No coma carnes crudas o poco cocidas, en especial si es carne picada o carne de ave. También evite comer pescado crudo como sushi, sashimi, almejas al vapor u ostras.
- ❖ Descongele la carne vacuna y de ave en el microondas o en el refrigerador, no a temperatura ambiente.
- ❖ Beba leche solamente si está pasteurizada. La leche o productos lácteos sin pasteurizar pueden transmitir salmonela.
- ❖ No utilice huevos que tengan la cáscara rota. Hierva los huevos durante siete minutos como mínimo, o fríalos durante, por lo menos, tres minutos de cada lado. Evite comer huevos que estén apenas escalfados o poco cocidos. También evite comer alimentos que contengan huevo crudo o parcialmente cocido, como la mayonesa casera, la salsa holandesa, el helado casero, el ponche de huevo y la masa para tortas o masa para galletas cruda. El aderezo para la ensalada del César y la bebida española ponche también son muy peligrosos.
- ❖ No coma quesos de poca maduración, como el Brie o el Camembert. No coma alimentos enmohecidos.
- ❖ Haga una mezcla de lavandina diluida agregando 1 o 2 cucharadas de lavandina en cuatro litros de agua tibia. Utilice esa mezcla para lavar los utensilios de cocina.
- ❖ En lugar de utilizar una tabla para cortar o picar los alimentos, use platos de papel descartables, así puede desecharlos después de usarlos. Es la forma más fácil de lavar los platos.
- ❖ Mantenga calientes los platos calientes: las comidas cocidas no deben permanecer a temperatura ambiente por más de 30 minutos, ya que los gérmenes se desarrollan mejor a temperatura ambiente.
- ❖ Asegúrese de lavar bien todas las latas antes de abrirlas. No se olvide de lavar las latas de bebidas carbonatadas antes de beber de ellas.



NUTRICIÓN

Seguridad en la Preparación de los Alimentos

Almacenamiento de los alimentos

- ❖ Consiga un termómetro para el refrigerador. Los refrigeradores deben estar a 4,5° C o menos, y los congeladores a -17° C o menos.
- ❖ Refrigere los alimentos que no vaya a comer inmediatamente.
- ❖ Si cocina una gran cantidad de alimentos, divídalos en porciones, guárdelos en recipientes pequeños y refrigérelos.
- ❖ Cubra los alimentos firmemente con un envoltorio plástico o guárdelos en recipientes herméticos para conservar su frescura.
- ❖ No deje que las gotas que se producen por la descongelación de un alimento caigan sobre otros alimentos. Utilice el cajón o estante inferior del refrigerador para guardar los alimentos descongelados o que se están descongelando.
- ❖ No coma las sobras que quedaron en la heladera por más de tres días.
- ❖ No vuelva a congelar los alimentos que ya han sido descongelados, en especial la carne vacuna, de ave o pescado, ni los mariscos.
- ❖ No se olvide de revisar la fecha de vencimiento de los alimentos, tanto antes de comprarlos como antes de comerlos.

**Siempre sea cauteloso.
Si tiene dudas, arrójelo a la basura.**

NUTRICIÓN

Buena Alimentación sin Utilizar Refrigerador

Cuando usted está en un lugar donde no hay ni refrigerador ni cocina, ¡comer bien puede ser todo un desafío! Comer en restaurantes es demasiado caro y las comidas rápidas no siempre se adecuan a los objetivos nutricionales. A continuación hay algunos alimentos “perecederos” que se pueden guardar a temperatura ambiente por poco tiempo:

- ❖ Frutas y vegetales que duran 1 o 2 días a temperatura ambiente:
Manzanas, guineos maduros, nectarinas, melocotones, ciruelas, pimientos, brécol, zanahorias, pepinillos, verduras para ensalada y tomates.
- ❖ Las toronjas y las naranjas duran entre 5 y 7 días.
- ❖ Los quesos semiduros, como el cheddar y el queso suizo, pueden guardarse durante 1 o 2 días.
- ❖ El pan y los productos de panadería duran de 1 a 5 días.

**Si hace calor, los alimentos se echan a perder más rápido.
Si tiene dudas, ¡arrójelo a la basura!**



¿No tiene dónde cocinar? Es posible comer bien sin cocina ni refrigerador. Los alimentos que se mencionan a continuación le proporcionarán comidas nutritivamente balanceadas.

Granos

Pan, pan de maíz, tortillas, pan pita, panecillos.
Cereales como:
Corn Flakes, Chex, Cherrios, Product 19, Rice Krispies, Shredded Wheat, Special K, Total, etc.
Galletas elaboradas con granos enteros y de poca materia grasa como:
Ak Mak, Graham, Harvest Crisp, Rice Cakes, Ry Krisp, Triscuits, Wasa.

Lácteos

Leche (en recipientes asépticos o latas de leche evaporada).
Leche fresca en envases de cartón pequeños.
Queso (cheddar, suizo, americano).
Yogur.
Tazas de budín (una porción).

Proteínas

Atún, pollo (enlatado en agua).
Refrigerios de arenque ahumado, sardinas, salmón (enlatados).
Maní o mantequilla de maní.
Requesón (porción individual).

Frutas y vegetales

Frescos: Pimientos, zanahorias, pepinillos, ensaladas verdes (listos para comer), tomates, manzanas, guineos maduros, nectarinas, melocotones, ciruelas, toronjas, naranjas.
Enlatados: albaricoques, melocotones, piñas, cócteles de fruta y relleno de pasteles.
Jugos 100% de fruta (latas pequeñas, botellas y cajas): toronja, naranja, piña, tomate, V-8, manzana o uva con vitamina C.
Secos: albaricoques, ciruelas pasa, higos, pasas de uva, manzanas.
Una porción del tamaño de un tazón de frutas.

Adaptado de Lisa Ploss RD, MPH



NUTRICIÓN

Pautas para un Plan Alimenticio Vegetariano

La dieta vegetariana consiste en alimentos provenientes principalmente de las plantas. El factor clave para hacer una dieta vegetariana saludable es comer una gran variedad de alimentos. Cuando se vive con VIH, es muy importante obtener las proteínas y calorías necesarias para mantener saludables los músculos y el cuerpo.

Hay diferentes tipos de dietas vegetarianas:

- ❖ **Ovo-lacto-vegetariana:** dieta que incluye alimentos de origen vegetal, derivados de la leche, productos lácteos y huevos.
- ❖ **Lacto-vegetariana:** dieta que incluye alimentos solamente de origen vegetal y lácteo.
- ❖ **Vegetariana estricta (totalmente vegetariana):** dieta que incluye solamente alimentos de origen vegetal.



Consejos útiles que los vegetarianos deben recordar

- ❖ **Consiga ayuda:** Busque el consejo de un dietista u otro nutricionista profesional.
- ❖ **Vegetarianos:** Si usted es vegetariano puede resultarle aun más difícil obtener las cantidades de proteínas y de otros nutrientes que necesita día a día. Asegúrese de conseguir ayuda, aprenda acerca de los alimentos y verifique que ingiere los nutrientes que necesita.
- ❖ **Variedad:** Cuando planifique una dieta vegetariana, elija una amplia variedad de alimentos de cada una de las secciones de la Pirámide Alimenticia Vegetariana (*The Vegetarian Food Guide* The Health Connection, Hagerstown, Maryland, utilizado con autorización; ver página 4-21). Esa pirámide, al igual que otras pirámides alimenticias, está diseñada para el público en general y es posible que no tenga en cuenta sus necesidades especiales. Si por lo menos elige la variedad de alimentos que se describen en esa pirámide alimenticia, usted puede establecer una buena base nutricional a partir de la cual elaborar su dieta.
- ❖ **Calorías:** Controle su peso semanalmente. Es probable que necesite más porciones que el número mínimo que figura en cada sección de la pirámide para mantener su peso y asegurarse de que ingiere todas las calorías, proteínas y nutrientes que necesita. Hay algunos alimentos a base de vegetales que son altamente calóricos y pueden ayudarlo en el intento por mantener el peso: humus, queso de soja, mantequillas de frutos secos, tofu, aguacates y aceitunas.

NUTRICIÓN

Pautas para un Plan Alimenticio Vegetariano

❖ **Proteínas:** Las proteínas se utilizan para mantener los músculos saludables y, si usted tiene VIH, quizás necesite ingerir una mayor cantidad de proteínas. Si come productos lácteos y productos que contengan huevo todos los días, es probable que satisfaga las necesidades de proteínas. Los requerimientos de proteínas para los adultos oscilan entre los 80 y los 125 gramos o más diariamente. Lea las etiquetas de los alimentos y cuente los gramos de proteína. Agregue más proteínas a las comidas mediante proteína en polvo (leche en polvo, huevo o polvos de venta al público). A continuación, hay algunas buenas fuentes de proteínas de origen vegetal:

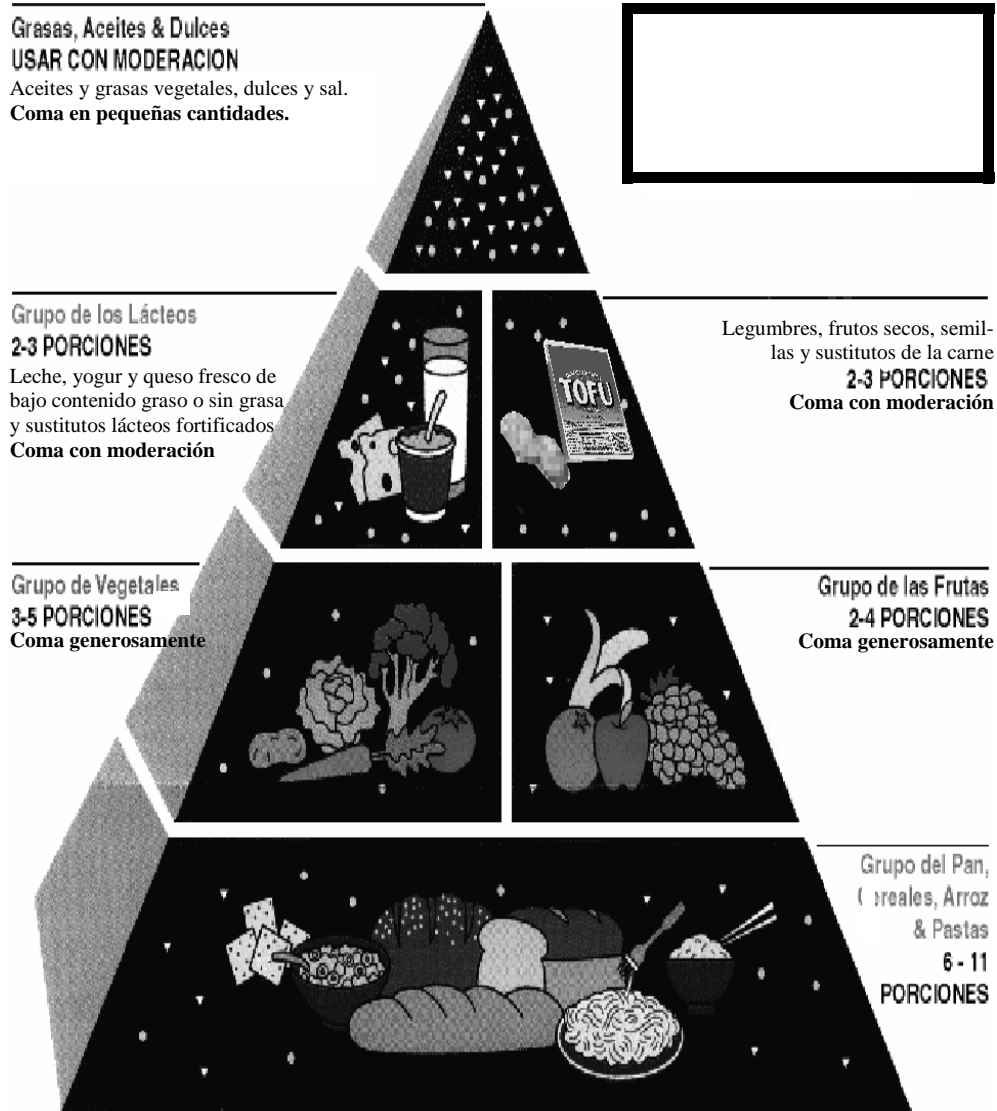
Comida	Tamaño de la porción	Gramos de proteína
Soja (habichuelas de soja)	1/2 taza	14
Tofu	1/2 taza	10
Leche de soja	1 taza	7-10
Lentejas	1/2 taza	9
Habichuelas cocidas (pintas, “navy”, rojas, negras, garbanzos, etc.)	1/2 taza	7
Mantequilla de maní, de castaña de cajú o de almendra	2 cucharadas	7
Papa	1 grande	4-5
Granos	1/2 taza	2-4

NUTRICIÓN

Pautas para un Plan Alimenticio Vegetariano

La Pirámide Alimenticia Vegetariana

Guía para la elección de los alimentos día a día



Adaptado de "God's Love We Deliver" – Nueva York

NUTRICIÓN

Pautas para un Plan Alimenticio Vegetariano

	Grupo de alimentos	Ejemplos de elección de alimentos
ENERGÍA	Almidones complejos:	Granos enteros: trigo, centeno, maíz, avena, arroz, trigo burgol, trigo rubiol, quinua, panes elaborados a partir de granos enteros, cereales fríos o calientes, y otros productos derivados de granos como pastas, galletas, papas, calabazas.
	Proteínas de origen animal	Carne de res, pollo, pescado, pato, cerdo, pavo, cordero, huevos, leche, queso, polvos de proteína a base de huevos o leche.
CRECIMIENTO	Proteínas de origen vegetal	Habichuelas secas (cocidas): negras, pintas, rojas, panamitos “navy”, blancos, garbanzos, etc., arvejas verdes, arvejas partidas, lentejas, alimentos a base de soja, (habichuelas de soja, tofu, polvos de proteína a base de soja, tempeh), semillas, frutos secos, y mantequillas de frutos secos (maní, girasol, sésamo, almendra, castañas de Pará, etc.
	Calcio de origen animal	Leche, queso blanco, yogur, queso duro, helado, salmón enlatado, (con espinas), sardinas enlatadas (con espinas).
PROTECCIÓN	Calcio de origen vegetal	Tofu procesado con calcio, col china, almendras, higos secos, verduras (acelga, mostaza, col rizada), leche de soja o jugo de naranja fortificado con calcio.
	Alimentos ricos en vitamina A	Zanahorias, pimientos rojos, batatas, naranjas, fresas, tomates, espinaca, zapallo, cantalupo, sandía, verduras (col rizada, rúcula, nabos), calabazas.
ADICIONAL	Alimentos ricos en vitamina C	Guayabas, pimientos rojos y verdes, papayas, naranjas y toronjas y los jugos que se extraen de ellas, brócoli, repollitos de Bruselas, ‘kholrabi’, fresas, kiwis, cantalupos, tomates y jugo de tomate, espinaca, col.
	Otras frutas y vegetales	Manzana, guineo maduro, pera, ciruela pasa, berenjena, cebolla, lechuga, zapallito italiano, pasas de uva, melocotón, apio, hongos, nabo, rabanitos, espárragos.
ENERGÍA	Azúcares simples	Azúcar común de mesa, azúcar morena, miel, melaza, jarabe de maíz, refresco, bebida gaseosa, golosinas, dulces.
	Grasas	Aceites mono-insaturados: aceites de oliva, canola, semilla de lino y maní, aceitunas, aguacate/palta. Grasas poli-insaturadas: aceites de alazor/cartamo, maíz, habichuelas de soja, semilla de algodón, sésamo y girasol y margarina líquida o suave. Grasas y aceites saturados: manteca, margarina sólida, aceites de coco y palmera, grasa de carne de res, grasa de pollo, tocino, cerdo.
	Suplementos	<ul style="list-style-type: none"> • Vitaminas/minerales: del tipo “One-a-day”, contienen cerca del 100% de la Ingesta Dietaria Recomendada (<i>Recommended Dietary Allowance</i>, RDA). Tome dos por día, <i>una por la mañana y otra por la noche</i>. • <i>Vitamina E: 400 IU por día</i> • <i>Vitamina C: 500-1000 mg por día</i> • <i>Complejo vitamínico B: una por día</i>



NUTRICIÓN

Pautas para un Plan Alimenticio Vegetariano

Es difícil obtener nutrientes

Con una dieta vegetariana puede resultar difícil obtener diariamente la cantidad necesaria de nutrientes, como la vitamina B-12, las proteínas y los minerales (calcio, hierro y cinc). Entérese de cuáles son los alimentos con alto contenido de dichos nutrientes y asegúrese de incluirlos en su dieta diaria. Considere la posibilidad de tomar un suplemento vitamínico y mineral y elójalo junto con su profesional de la salud. Vea las listas y el cuadro con los alimentos ricos en dichos nutrientes que aparecen a continuación.

Vitamina B-12

Generalmente, sólo se necesita una pequeña cantidad de vitamina B-12. Sin embargo, si usted tiene VIH, la cantidad de este nutriente esencial para el cuerpo puede disminuir de manera más rápida. Debido a que la vitamina B-12 se encuentra principalmente en alimentos de origen animal, las personas vegetarianas deben asegurarse de tomar la vitamina B-12 adicional que necesitan. Esta vitamina es necesaria para la formación de los núcleos en cada célula, para la formación de glóbulos rojos y para mantener saludable el sistema nervioso. Es probable que las personas con VIH tengan deficiencias de vitamina B-12. Algunas buenas fuentes para obtener vitamina B-12 son:

- ❖ Requesón, leche, huevos
- ❖ Otros productos lácteos
- ❖ Levadura “Red Star Vegetarian Support Yeast T6635”
- ❖ Leche de soja fortificada con vitamina B-12
- ❖ Cereales para el desayuno fortificados con vitamina B-12
- ❖ Hamburguesas vegetarianas fortificadas con vitamina B-12

Calcio

Sus huesos necesitan calcio para mantenerse sanos. Se recomienda ingerir por lo menos 800-1200 miligramos de calcio por día. Los productos lácteos son ricos en calcio. Si usted no ingiere productos lácteos, considere las siguientes fuentes de calcio de origen vegetal:

- ❖ Tofu (conservado en una solución de calcio o fortificado con calcio)
- ❖ Productos de soja fortificados con calcio
- ❖ Jugo de naranja fortificado con calcio
- ❖ Vegetales de hojas oscuras como nabos verdes, col rizada o mostaza verde
- ❖ Brécol
- ❖ Habichuelas pintas
- ❖ Melaza sin refinar
- ❖ Higos

The Healthcare Connection (utilizado con autorización)

NUTRICIÓN

Pautas para un Plan Alimenticio Vegetariano

Hierro

El hierro es un elemento importante para el transporte de oxígeno en el torrente sanguíneo, para que los alimentos se transformen en combustible. Los signos que indican una deficiencia de este nutriente son la palidez, la debilidad, la falta de aire y la falta de apetito. Muchas personas pueden tener deficiencias de hierro; sin embargo, para las personas VIH positivas no es recomendable ingerir suplementos de hierro. Por lo tanto, es importante que incluya alimentos ricos en hierro en su dieta. Algunas opciones de alimentos vegetarianos ricos en hierro son:

- ❖ Jugo de compota de ciruelas
- ❖ Habichuelas 'navy'
- ❖ Lentejas
- ❖ Espinaca
- ❖ Habichuelas negras
- ❖ Habichuelas blancas
- ❖ Melocotones
- ❖ Arvejas partidas
- ❖ Garbanzos
- ❖ Soja
- ❖ Habichuelas pintas
- ❖ Melaza sin refinar
- ❖ Salvado de arroz

Cinc

El cinc es un nutriente importante para curar quemaduras y heridas, y para la formación de aminoácidos y del ácido nucleico. La falta de este nutriente puede provocar la pérdida del apetito y cambios en el sabor de los alimentos. Es probable que la gente que padece VIH tenga deficiencias de cinc. Algunas buenas fuentes de cinc son:

- ❖ Tofu
- ❖ Castañas de cajú
- ❖ Habichuelas blancas
- ❖ Habichuelas en salsa de tomate
- ❖ Arvejas partidas
- ❖ Mantequilla de maní
- ❖ Germen de trigo
- ❖ Cereales para el desayuno fortificados con cinc
- ❖ Semillas de girasol

NUTRICIÓN

Pautas para un Plan Alimenticio Vegetariano

Planificación de las comidas

Para ayudarlo a planificar sus comidas vegetarianas, a continuación encontrará un ejemplo de menú balanceado que lo ayudará a tener una noción de cómo obtener la cantidad adecuada de nutrientes para mantenerse saludable. Usted probablemente necesite mayor o menor cantidad de alimentos. Este menú contiene aproximadamente 3.000 calorías y 115 gramos de proteínas.

Desayuno	Refrigerio	Almuerzo	Refrigerio	Cena
Avena: 1 taza, con pasas de uva: dos cucharadas grandes Germen de trigo, 1 cucharada Leche de soja: 1 taza Guineo maduro: 1 Pan de pasas, tostada con mantequilla de maní: dos cucharadas grandes	Elija de entre las opciones que figuran más abajo	Sopa de arvejas secas: 1 taza Ensalada mixta con garbanzos: 1/2 taza Panecillo de harina integral Queso de soja, 1 rebanada	Elija de entre las opciones que figuran más abajo	Ensalada de 3 clases de frijoles: ½ taza Pastas, 1 taza, con salsa, 1/2 taza Habichuelas verdes: 1/2 taza Pan italiano con margarina, 1 cucharadita

Opciones de refrigerios:

- ❖ Licuado de soja rico en proteínas
- ❖ Cereales, frutas y leche de soja
- ❖ Rosquilla de pasas de uva y canela, untada con tofu
- ❖ Granola (*Trail mix*)
- ❖ Galletitas de avena y leche de soja
- ❖ Yogur con frutas

Otros consejos prácticos para los vegetarianos:

- ❖ Si usted está comiendo productos lácteos y huevos, inclúyalos en su menú.
- ❖ Si usted está tratando de aumentar de peso, algunos alimentos vegetarianos ricos en calorías que pueden ayudarlo son:

Puré de garbanzos
Queso de soja

Mantequilla de frutos secos
Tofu

Palta
Aceitunas

NUTRICIÓN

Pautas para un Plan Alimenticio Vegetariano

Qué debe hacer cuando está enfermo

Cuando usted esté enfermo, recuerde que debe comer cantidades pequeñas frecuentemente. Es posible que le resulte más fácil beber licuados ricos en proteínas y calorías que comer alimentos sólidos. Recuerde beber líquidos durante el día. Trate de aumentar la ingestión de calorías y pídale ayuda a su dietista/nutricionista.

Formas de consumir calorías adicionales

La ingestión de alimentos ricos en nutrientes, fáciles y rápidos de preparar a modo de refrigerios o de comidas ligeras puede proporcionarle calorías adicionales cuando usted las necesita. En general, los alimentos simples y ricos en nutrientes que aparecen a continuación contienen aproximadamente la cantidad de calorías, gramos de proteínas y gramos de grasas que se listan en el cuadro. Cuando usted compre alimentos, lea su contenido nutricional en las etiquetas, y recuerde hacerse responsable de la cantidad que realmente ingiere.

Alimento/ Tamaño de la porción	Calorías	Gramos de proteínas	Gramos de grasas
Tostada c/mantequilla de maní & jalea	214	6	9
1 taza de requesón	203	31	5
1 taza de yogur	240	14	5
1 taza de licuado con leche	350	12	10
1 manzana con 2 cucharadas de mantequilla de maní	288	8	16
½ taza de humus y pan 'pita'	305	9	10
1 taza de granola (<i>Trail mix</i>)	693	21	44
1 rosquilla pequeña con queso crema	294	10	11
1 taza de helado	185	4	11

NUTRICIÓN

Pautas para un Plan Alimenticio Vegetariano

Nutrientes importantes de los alimentos vegetarianos comunes

- ❖ El cuadro enumera los valores nutricionales más importantes de los alimentos que eligen frecuentemente los vegetarianos y los lacto-ovo-vegetarianos. Ver página 4-28.
- ❖ Los valores nutricionales están **en negrita** cuando el alimento contiene mayor cantidad de ese nutriente.
- ❖ Hable con su profesional de la salud, médico o nutricionista para determinar cuál es la mejor forma de satisfacer sus requerimientos nutricionales.

Para obtener más información sobre la alimentación vegetariana, vea las **Referencias (Sección 10)**.

NUTRICIÓN

Pautas para un Plan Alimenticio Vegetariano

Nutrientes importantes de los alimentos vegetarianos comunes

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías	Proteínas	Grasas	Hierro	Calcio	Cinc	Vit. B-12
Valores diarios				65 g	18 mg	1000 mg	15 mg	6 mcg
Rosquilla, Huevo	1 pequeña	158	6	1,2	2,3	7	0,44	0,09
Muffin, salvado	1 pequeña	300	5,2	9,2	0,6	102	?	?
Galletita de avena y pasas de uva	1 pequeña	63	1	2,7	0,4	14	0,13	0,02
Leche 1%	1 taza	102	8	2,5	0,1	300	0,9	0,9
Leche entera	1 taza	149	7,8	7,8	0,2	290	0,90	0,88
Requesón descremado 2%	1/4 taza	51	7,8	1,1	0,1	39	0,24	0,4
Yogur entero	1 taza	138	7,9	7,4	0,1	275	1,32	0,84
Yogur descremado sin agregados	1 taza	127	13	0,4	0,2	452	2,18	1,39
Queso Cheddar	1 onza	114	7,1	9,4	0,2	204	0,88	0,23
Licudo con leche	1 taza	245	8,7	8,3	0,1	342	1,01	1,04
Helado de crema común	1 taza	173	4,8	15,0	0,1	174	0,94	0,93
Queso crema	2 cucharadas	195	4,2	19,5	0,7	45	0,3	0,24
Huevo: 1- cocido	1 por día	77	6,5	5,2	0,7	25	0,57	0,52
Papas hervidas - cada una	Pequeña-mediana	116	2,3	0,1	0,4	11	0,36	0
Brócoli cocido	1/2 taza	22	2,3	0,3	0,7	36	0,30	0
Habichuelas verdes	1/2 taza	22	1,2	0,2	0,8	29	0,21	0
Pasas de uva	1/4 taza	109	1,2	0,2	0,8	18	0,1	0
Guineo maduro - cada una	1	109	1,2	0,6	0,4	7	0,19	0
Pan italiano	1 rebanada	83	2,7	0,2	0,7	5	0	0
Margarina	1 cucharadita	34	0	3,8	0	1	0,01	0
Manteca	1 cucharadita	34	0	3,8	0	1	0	?

Adaptado de "God's Love We Deliver" – Nueva York

NUTRICIÓN

Pautas para un Plan Alimenticio Vegetariano

Nutrientes importantes de los alimentos vegetarianos comunes

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías	Proteínas	Grasas	Hierro	Calcio	Cinc	Vit. B-12
Valores diarios				65 g	18 mg	1000 mg	15 mg	6 mcg
Habichuelas pintas	1 taza	234	14	0,9	4,5	82	1,85	0
Habichuelas navy	1 taza	258	15,8	1	4,5	127	1,93	0
Habichuelas rojas	1 taza	225	15,3	0,9	5,2	50	1,89	0
Habichuelas con forma de riñón	1 taza	225	15,3	0,9	5,2	50	1,89	0
Soja	1/2 taza	149	14,1	7,7	4,4	88	0,99	0
Lentejas	1/2 taza	115	8,9	0,4	3,3	119	1,26	0
Habichuelas negras	1 taza	227	15,2	0,9	3,6	46	1,93	0
Habichuelas en salsa de tomate	1 taza	281	13,4	3,7	4,2	154	3,79	0,05
Arvejas partidas cocidas	1/2 taza	160	8,2	0,4	0,13	14	0,98	0
Habichuelas blancas cocidas	1/2 taza	94	6	0,3	1,8	25	0,49	0
Ensalada de tres clases de habichuelas	1/2 taza	112	3,5	5,8	1,4	39	0,21	0
Mantequilla de maní	2 cucharadas	191	9,2	16,5	0,55	10	0,94	0
Semillas de girasol	1/4 taza	205	8,2	17,8	2,4	42	1,82	0
Castañas de cajú tostadas	1/4 taza	197	5,2	15,9	2,1	15	1,88	0
Granola (Trail mix)	1 onza (28,35 gramos)	118	3	2	1,1	41	?	0
Tofu crudo normal	1/2 taza	94	10	5,9	6,6	130	0,99	0
Leche de soja Fluid	1 taza	79	6,6	4,6	1,4	10	0,55	0
Leche de soja First Alternative	1 taza	76	8,0	2,3	1,4	294	1,21	1,25
Leche de soja Original Eden	1 taza	130	10	4	1,4	80	1,16	?
Leche de soja Soy Moo, Health Valley	1 taza	140	8,8	6,0	1,0	40	?	?
Germen de trigo crudo	2 cucharadas	52	3,3	1,4	0,9	6	1,77	0
Cereal Cheerios	1 taza	89	3,4	1,5	3,6	39	0,62	1,2
Cereal GrapeNuts	1/4 taza	101	3,3	0,1	1,2	11	0,62	1,5
Cereal Mini-Wheats Frosted	1 taza	66	1,9	0,2	1,2	6	0,97	0
Cereal Wheaties	1 taza	99	2,7	0,5	4,5	43	0,63	1,5
Avena cocida	1/2 taza	73	3,0	1,2	0,8	9	0,57	?

Adaptado de "God's Love We Deliver" – Nueva York



NUTRICIÓN

Pautas para un Plan Alimenticio Vegetariano

Tragos sanos “que no necesitan prepararse con licuadora”

Si usted no tiene licuadora, utilice una jarra limpia con tapa. Incorpore los ingredientes en el recipiente y agítelo hasta que se mezclen. Elija ingredientes que sean fáciles de mezclar.

Licudo sin licuadora

(para los que pueden tomar leche)

Ponga en una taza con tapa y agite:

½ taza de yogur común

½ taza de leche

1 taza de néctar de frutas



Licudo sin licuadora

(para quienes se descomponen con la leche)

Ponga en una taza con tapa y agite:

1 taza de leche de soja

1 taza de néctar de frutas

Consejos sobre Nutrición

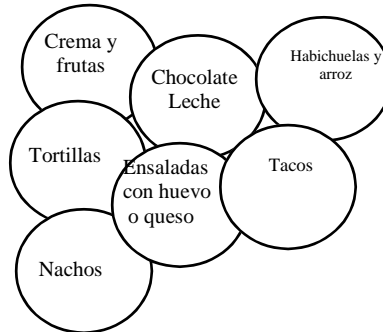
Falta de apetito

Los medicamentos, el estrés, la fatiga o la infección pueden provocar la falta de apetito.

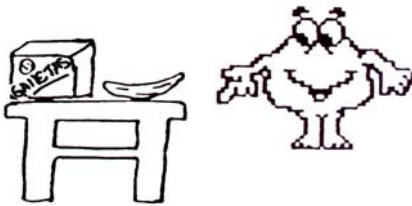
Voy a hacer mi mayor esfuerzo para mantener mi peso.



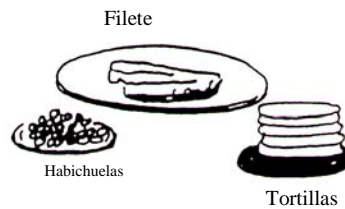
Ingiera comidas frugales cada 2 o 4 horas.



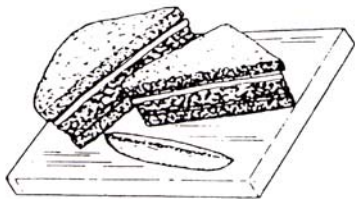
Tenga a mano sus comidas favoritas (cerca de la cama, sofá o sillón).



Elija sus comidas favoritas.



Elija comidas que no tengan olor fuerte.



Evite el estrés antes y durante la comida.



Adaptado del Departamento de Salud del Condado de Santa Clara, San José, California



Consejos sobre Nutrición

Falta de apetito

Coma en un lugar agradable.
Encienda una vela, disfrute la cena.



Haga ejercicio liviano antes de comer. El ejercicio aumenta el apetito.



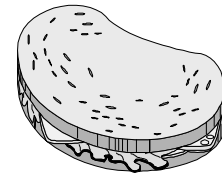
Coma junto con un amigo.



Siempre que pueda, evite beber líquido *con* las comidas. El líquido puede hacer que se sienta satisfecho en poco tiempo.

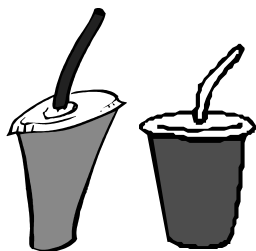


A las 11.00 a.m.



A la 1.00 p.m.

Beba un suplemento nutricional. Consulte con su dietista o médico acerca de cuál es el mejor suplemento para usted.



El hambre puede durar entre 10 y 15 minutos. Asegúrese de tener a mano comidas que pueda preparar y comer en poco tiempo.

De vez en cuando, dése el gusto de comer algún postre succulento y delicioso o cualquier otro de sus platos preferidos.

Adaptado del Departamento de Salud del Condado de Santa Clara, San José, California



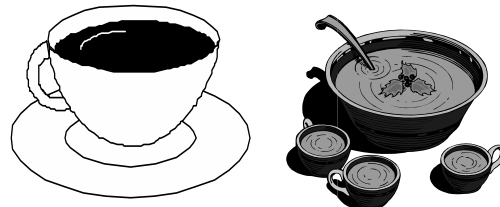
Consejos sobre Nutrición

Problemas para tragar

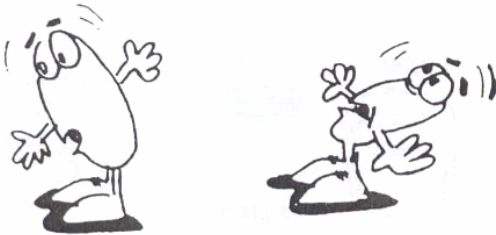
Beba los líquidos con una pajilla.



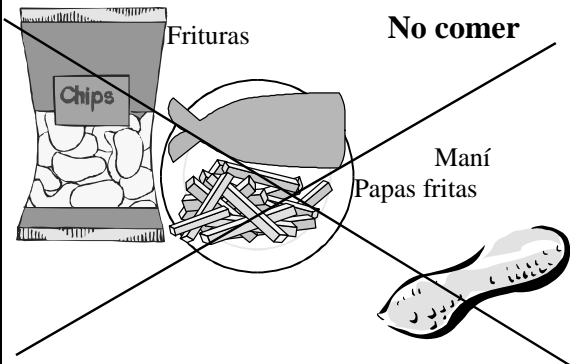
Remoje la comida en líquidos para ablandarla, o coma los alimentos junto con sopa.



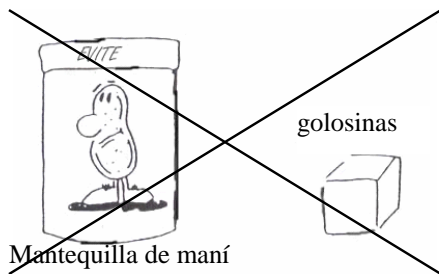
Incline la cabeza hacia adelante o hacia atrás para que le resulte más fácil tragar.



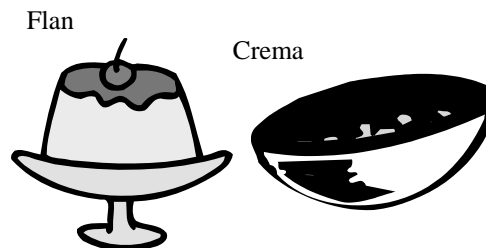
No coma alimentos ásperos o duros.



No coma comidas secas o pegajosas, como mantequilla de frutos secos, pasas de uva y otras comidas secas.



Intente comer alimentos suaves y desabridos, como pastel de ángel, budín, crema y flan.



Adaptado del Departamento de Salud del Condado de Santa Clara, San José, California



Consejos sobre Nutrición

Úlceras en la boca o llagas

¿Qué causa las úlceras o llagas?
Puede ser la candida oral u otras infecciones.



*No se preocupe, amigo.
Puede hacer muchas cosas para disminuir el dolor.*

Sirva la comida tibia o a temperatura ambiente.
Evite las temperaturas extremas.

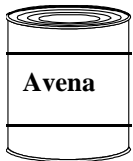
Ni caliente



Ni fría



Elija comidas y bebidas suaves, que no sean agrias.
Estos son algunos ejemplos de comidas suaves que no son agrias:



Fruta enlatada



Ciertos néctares y jugos

Otras comidas suaves son las cremas, el budín y el puré de papas.

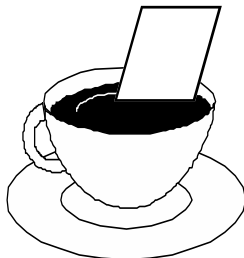
Crema



puré de papas



Remoje las tostadas, las papas fritas o las galletas en líquido (leche, caldo, jugo) para ablandarlas.



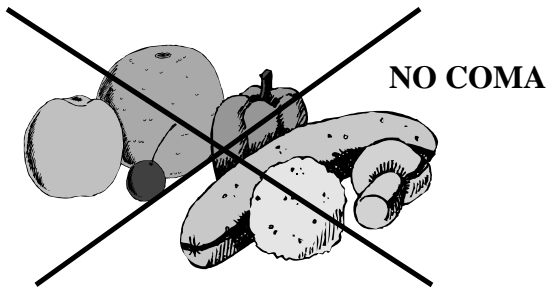
Si le resulta difícil de masticar, intente moler la carne en una licuadora con una salsa que no sea picante o con una sopa cremosa.



Consejos sobre Nutrición

Úlceras en la boca o llagas

No coma alimentos duros ni secos, ni comidas que tengan semillas o cáscara áspera.



Evite el cigarrillo y las bebidas alcohólicas. Pueden empeorar el dolor en la boca y la garganta.

NO BEBA ALCOHOL



NO FUME



EVITE las comidas picantes o muy saladas.



Adaptado del Departamento de Salud del Condado de Santa Clara, San José, California



Consejos sobre Nutrición

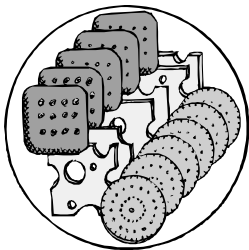
Náuseas y vómitos

¿Qué causa las náuseas y los vómitos?
Pueden ser los medicamentos.



¿Sabe qué puede hacer para aliviar las molestias estomacales?

Coma alimentos secos y salados. No coma alimentos muy dulces.



Galletas saladas

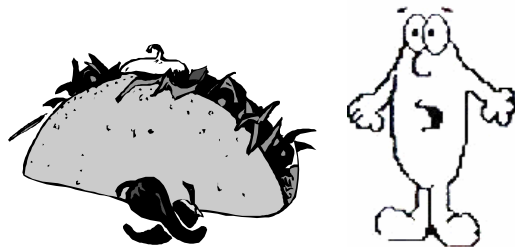
Sirva porciones pequeñas y coma cada 2 o 4 horas.



COMA DESPACIO



Elija comidas que no sean picantes porque pueden caerle mal.

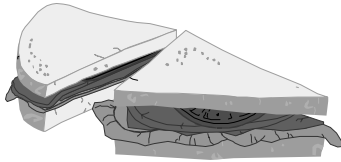


Adaptado del Departamento de Salud del Condado de Santa Clara, San José, California

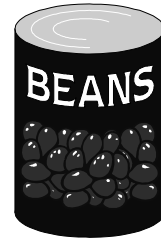
Consejos sobre Nutrición

Náuseas y vómitos

Coma alimentos fríos ; por ejemplo, fruta o un sándwich de carne fría o queso. Elija comidas que no tengan un olor fuerte.



Elija alimentos de bajo contenido graso, en lugar de comidas fritas o grasosas.



Beba caldo u otros líquidos entre las comidas, *no durante* las comidas.



A las 10.00 am



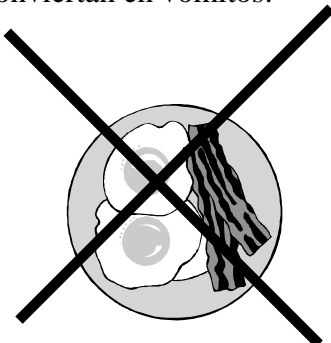
A las 1.00 pm

Evite comer sus platos preferidos cuando tenga náuseas.



EVITE TODO TIPO DE OLORES

Pueden hacer que las náuseas se conviertan en vómitos.



Adaptado del Departamento de Salud del Condado de Santa Clara, San José, California



Consejos sobre Nutrición

Diarrea

¿Qué es lo que provoca diarrea? Algunos medicamentos, comidas o parásitos.

MEDICAMENTOS



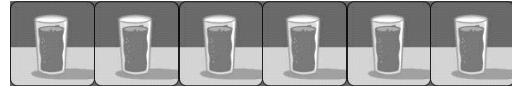
COMIDAS



PARÁSITOS



Beba entre 6 y 10 vasos de líquido por día; por ejemplo, Kool-Aid, caldo, néctares o jugos (excepto jugo de naranja, toronja, y limonada)

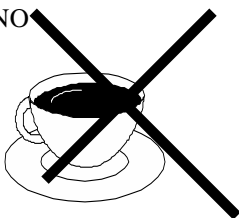


A



Consuma bebidas tibias o a temperatura ambiente, ya que los líquidos muy fríos o muy calientes pueden agravar la diarrea.

NO

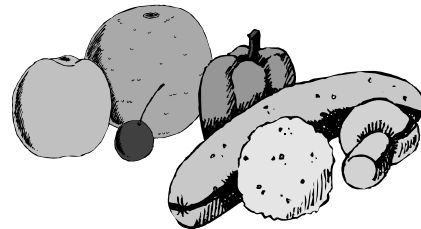


SÍ

A temperatura ambiente



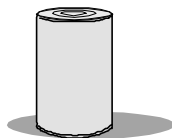
Coma bananas, papas (sin la cáscara), melocotones y manzanas (sin la cáscara). Estos alimentos pueden reemplazar las pérdidas de potasio.



Coma vegetales y frutas hechas puré, cocidas o enlatadas.

FRUTAS O
VEGETALES ENLATADOS

VEGETALES COCIDOS



Consuma menos alimentos grasosos. Coma pescado o pollo sin piel al horno, en lugar de comidas fritas.



Adaptado del Departamento de Salud del Condado de Santa Clara, San José, California

