RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL PACIENTE CON VIH

- Consuma una alimentación completa y variada que incluya todos los grupos de alimentos: leche y sus derivados, sustitutos como (quesos y huevos), carnes, frutas, verduras, harinas, plátanos, tubérculos, leguminosas, grasas vegetales, azúcares y dulces.
- Consuma una dieta fraccionada en 3 comidas principales (desayuno, almuerzo, cena) y 3 entre comidas (media mañana, algo, merienda) cada uno de los tiempos de comida deben contener carbohidratos, proteínas y grasas , estableciendo un horario y sin omitir ninguna comida.
- Consuma alimentos fuentes de vitamina C como guayaba, papaya, naranja, limón, mango o fresa ya que fortalece el sistema inmune.
- Utilice solo agua potable para lavar y cocinar los alimentos, si no tiene, hierva el agua durante 5 minutos antes de consumirla o utilizarla en preparaciones. Como también Lávese las manos y antebrazos con agua y jabón antes de preparar, almacenar o consumir los alimentos para evitar infecciones.

- Si presenta pérdida de apetito procure que la alimentación sea de poco volumen y alta en calorías, adicionando, leche en polvo, leche condensada, azúcar o aceite a las preparaciones, que sean preparaciones apetitosas, coloridas y de su mayor agrado.
- Si presenta estreñimiento procure Ingerir cereales de grano entero como panes integrales, avena en hojuelas y leguminosas por lo menos, dos veces por semana y un consumo diario de cinco porciones entre frutas y verduras frescas con su cáscara (cuando sea posible) adicional tomar los líquidos prescritos por su médico.

- Si presenta nauseas, evite beber líquidos en ayunas, consumir las preparaciones muy frías o muy calientes, consuma bebida de jengibre a tolerancia, con el fin de mitigar las náuseas, mantenga una buena postura y permanezca en reposo cuando incremente la sensación de náuseas.
- En caso de presentar diarrea evite consumir alimentos dulces como postres, miel, panela, o bebidas azucaradas y no agregue azúcar a sus preparaciones, ya que el exceso de azúcar aumenta las deposiciones diarreicas, además reponga los líquidos perdidos con suero de rehidratación oral.

- Si presenta resequedad beba pequeños sorbos de líquidos durante todo el día.
- Los alimentos industrializados consúmalos antes de la fecha de vencimiento.
- Si su consumo de alimentos es menor del 50% (la mitad o menos de la mitad en cada momento de comida) optar por consumir suplementos nutricionales completos bajo prescripción médica o nutricional, use las cantidades exactas de agua y polvo recomendadas por su médico o nutricionista.