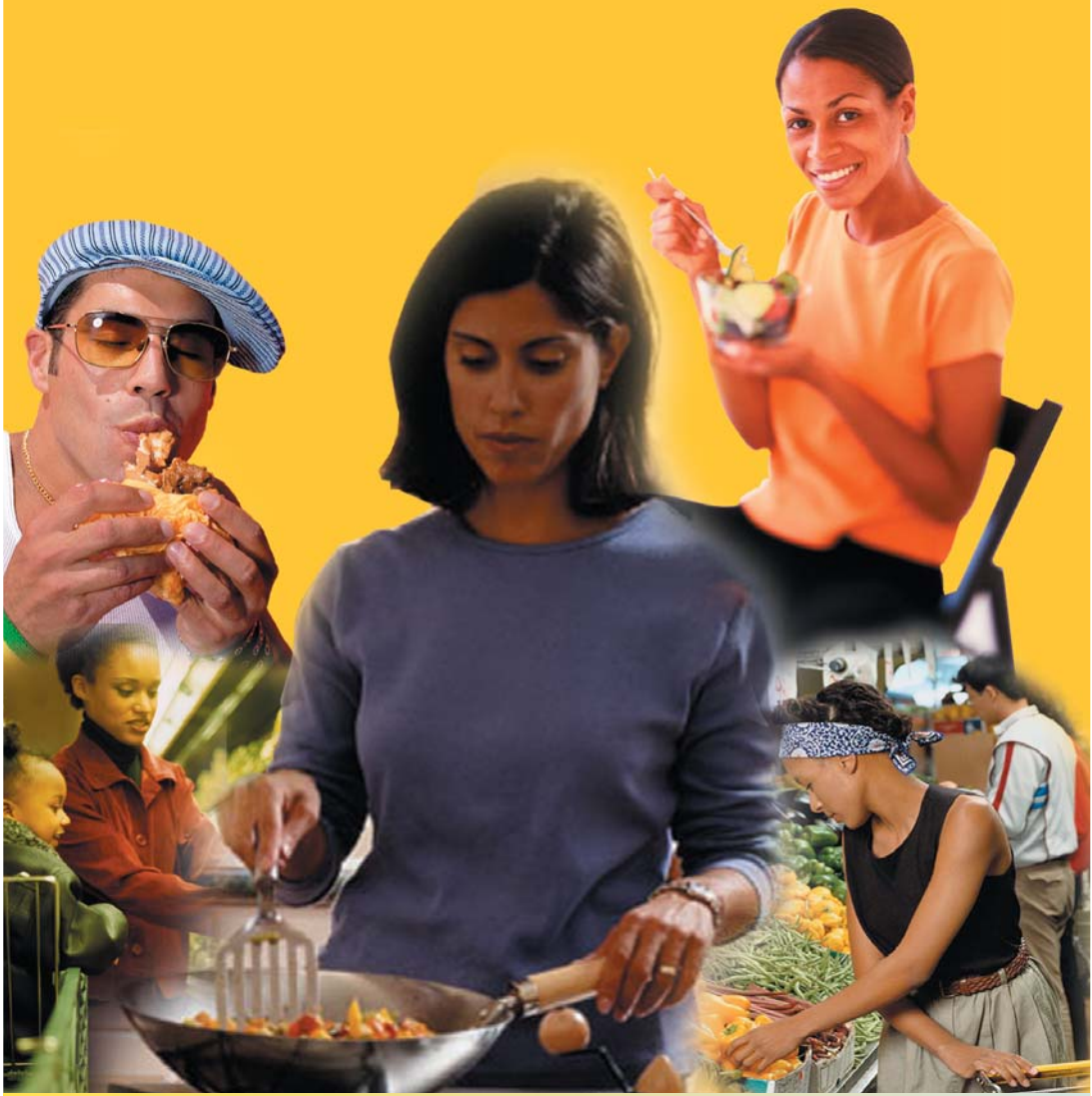
La alimentación, la salud y usted cuando se vive con VIH



“El comer bien nos ayuda a mantenernos fuertes, tener más energía y fortalecer nuestro sistema inmunológico.”

¿Por qué las personas con VIH/SIDA tienen que comer saludablemente?

"Yo nunca le puse mucha atención a lo que comía antes de contraer el VIH.
Ahora, sé que comer bien es más importante que nunca. Me aseguro de comer alimentos buenos y sanos que me den energía.
Aún en los días en que comer es una de las últimas cosas en mi mente."

Como usted sabe, tener el VIH causa que el sistema inmunológico se debilite. Comer saludablemente ayuda a que su cuerpo luche contra la enfermedad. Comer alimentos adecuados en cantidades correctas puede darle la energía extra que usted necesita. Algunos días puede sentirse muy débil o enfermo como para comer. Sin embargo, una buena alimentación puede ayudarlo a luchar contra el virus.

Coma saludablemente:

- Coma suficientes calorías todos los días para mantener un peso saludable.
- Evite comer las comidas fritas y aléjese de la "comida rápida."
- Coma frutas y vegetales para obtener las vitaminas y la fibra.
- Sea cuidadoso al preparar los alimentos para evitar enfermarse.

Asegúrese de comer lo suficiente todos los días.

"Mi médico dice que coma de 5 a 6 comidas en los días en que no siento deseos de comer un gran desayuno, almuerzo o cena. Los días que sí como las tres comidas, me aseguro de comer también bocadillos saludables entre comidas."

Pregunte a su médico o nutricionista sobre cuantos alimentos debe comer cada día para mantener un peso saludable. Un nutricionista puede orientarlo para que escoja las mejores comidas.

Planifique antes de comer:

- Vaya de compras con una lista de alimentos que necesita para preparar comidas y meriendas saludables.
- Compre bocadillos buenos para su salud, como nueces, galletas integrales y frutas. Estos son rápidos y fáciles de comer cuando sienta hambre.
- Compre los alimentos cuando no tiene hambre. Le ayudará a comprar sólo lo que es bueno para usted.

"Algunos días estoy tan ocupada que no tengo tiempo para preparar la comida. O bien, me siento tan cansada que no tengo deseos de cocinar. Por eso, cuando cocino, preparo lo suficiente para congelar y usar en 3 ó 4 comidas."

Ideas para preparar comidas saludables y rápidas.

Para el desayuno pruebe:

- Cereal con leche y frutas.
- Una rodaja de pan integral con mantequilla de maní y jalea. ¡Beba también un poco de jugo!
- Una manzana o una pera con galletas y queso.

En el almuerzo puede comer:

- Atún con galletas o pan integral con algunas zanahorias.
- Una ensalada grande con queso y carne (pollo, pavo o jamón).
- Jamón o pavo sobre pan integral con queso, lechuga y tomates.

Asegúrese de incluir en su almuerzo un pedazo de fruta y una bebida (100% jugo de fruta o agua pura).

Para la cena, pruebe los siguientes consejos:

- En una cacerola con aceite de oliva, cocine rebanadas delgadas de pechuga de pollo, carne de res o filetes de pescado. Agregue ajo, especias, cebolla y un poco de sal y pimienta para darles sabor. Sirva sobre arroz y vegetales cocidos.
- Cocine carne molida de pavo o de res en una sartén. Agréguele la salsa de tomate a la carne y sirva sobre fideos cocidos. También puede agregarle vegetales a este platillo de pasta.
- Cuando haga huevos duros, arroz o papas prepare suficiente cantidad para dos comidas. Ponga el resto en la nevera para el día siguiente.
- Cuando haga guisados o estofados, prepare suficiente para comer ese día. Congele el resto en recipientes separados para futuras ocasiones.

Para meriendas saludables, entre comidas, pruebe:

- Galletas y queso.
- Pan, mantequilla de maní y jalea.
- Yogur o budín.
- Nueces y frutas secas.
- Su fruta favorita.
- Leche de soya baja en grasa o leche de arroz, si usted no tolera la lactosa.

Qué puede hacer cuando no tiene cocina.

Aún puede preparar comida saludables. Trate algunas de las siguientes opciones:

- Alimentos servidos en forma individual como budín, yogur o frutas.
- Jugos y leche en cajita.
- Nueces y fruta seca.
- Porciones individuales de carne o atún en lata sobre pan.
- Galletas y fruta fresca.
- Granola o barras vitaminadas.
- Ensaladas en los restaurantes. Ordene las que tienen queso o carne. Pruebe un aderezo bajo en grasa o aceite y vinagre.
- Harina de maíz instantánea.
- Maicena instantánea.

Si tiene una hornilla eléctrica o un microondas pruebe:

- Sopa o frijoles (habichuelas) en lata.
- Avena instantánea. Mézclele nueces y pasas.
- Macarrones y queso. Agrégueles un tomate picado.

Trate de mantener un peso saludable.

Ser muy delgado o demasiado gordo no es bueno cuando se padece de VIH. Hable con su médico o nutricionista sobre como mantener un peso saludable.

"Mi médico dice que debo ganar peso para luchar contra el VIH. Si como varias comidas pequeñas al día me ayuda a aumentar las libras que necesito."

Si usted necesita aumentar de peso:

- Coma alimentos saludables con muchas calorías por porción, como nueces y frutas secas.
- Coma queso y galletitas saladas o yogur entre comidas.
- Coma alimentos con mucha proteína. Hay mucha proteína en la carne, el pollo, la leche y el queso. Los huevos también tienen mucha proteína.

¿Por qué debe comer más frutas y vegetales?

- Porque le proveen las vitaminas y los minerales que su cuerpo necesita para luchar contra la enfermedad.
- También, porque la fibra que contienen le ayuda a mantener una evacuación regular.

"A mi familia no le gusta mucho comer vegetales. ¿Qué puedo hacer para incluirlos más en nuestras comidas?"

Para agregar más vegetales y frutas a su comida diaria pruebe los siguientes consejos:

- Use frutas y vegetales enlatados y congelados si no los tiene frescos.
- Ofrezca frutas secas como manzanas, duraznos secos, pasas o ciruelas pasas. Éstas son buenas como bocadillos y duran mucho tiempo.
- Sirva zanahorias, pimientos verdes y apio cortados en trozos con salsa o aderezo de poca grasa.
- Agrégueles vegetales mixtos congelados a sus sopas o guisados.
- Machaque calabaza, zanahorias o batatas cocidas. Agregue a las sopas y a los guisos para espesarlos.
- Después de la cena, sirva fruta en lugar de postres dulces.

Qué más debe saber para comer saludablemente.

"Yo sé que la sal no es buena para mi presión de la sangre. ¿Cómo puedo reducirla?"

Sobre la sal.

Comer demasiada sal y muchos alimentos salados puede ser malo para su salud. La sal es mala especialmente si padece de alta presión de la sangre.

Pruebe los siguientes consejos para reducir la sal:

- Quite el salero de su mesa.
- Condimente sus comidas con más hierbas y otras especias para darles sabor. O bien, use un sustituto de sal.
- Compre galletas, sopas enlatadas y carnes enlatadas que digan en la etiqueta "no contiene sal" o "poca sal."

Sobre la grasa y el colesterol.

No importa cuál sea su peso, usted podría tener mucha grasa y colesterol en su sangre.

Pruebe estos consejos para reducir su nivel de colesterol:

- Busque que diga en la etiqueta "no contiene grasa" (no fat).
- Coma carnes sin grasa y pollo de carne blanca (sin grasa amarilla o blanca).
- Coma menos huevos por semana.
- Tome leche baja en grasa. Esto quiere decir leche descremada, al 1% ó al 2%. O bien, si usted no tolera la lactosa, pruebe la leche de soya baja en grasa o la leche de arroz.
- Cocine con aceite de oliva o aceite de canola.
- Cuando coma en restaurantes, evite las papas fritas y otros alimentos fritos. Mejor ordene un emparedado con pollo a la parrilla o una hamburguesa simple. Pruebe la papa horneada con queso y brócoli.

Sobre la seguridad de los alimentos.

Las personas con VIH/SIDA pueden enfermarse fácilmente con los alimentos que consumen. Los alimentos en mal estado pueden provocarle diarrea o malestar en el estómago. En algunos casos puede vomitar o intoxicarse.

Para evitar enfermarse con alimentos:

- Compre y coma alimentos empacados o enlatados antes de la "fecha de vencimiento", "fecha de compra" o "fecha de uso."
- Cuando coma fuera de casa, seleccione frutas con cáscara. Escoja las que pueda pelar como las naranjas o los bananos (o guineos). Otras frutas son fabulosas para comerlas en casa donde puede lavarlas bien.
- Antes de comerse las sobras de comida, recaliéntelas hasta que hiervan o estén bien calientes.
- Lávese las manos antes de cocinar y de comer. Láveselas también después de ir al baño y de cambiar pañales.
- Lave todas las frutas y vegetales antes de cocinarlos.
- Lave sus tablas de picar con jabón y agua caliente después de cada uso.
- Si es posible, use diferentes tablas de picar para preparar las carnes y los vegetales.

"Yo nunca les puse atención a los gérmenes antes de padecer de VIH. Ahora leo las etiquetas y me fijo que tan segura es la comida."

Para evitar los alimentos en mal estado:

- Descongele los alimentos y las carnes en la refrigeradora (nevera), no en el fregadero.
- Mantenga calientes los alimentos que se sirven calientes (como la carne y los frijoles cocinados).
- Mantenga fríos los alimentos que se sirven fríos (como la leche, la ensalada de papas y las carnes para emparedados).
- Si lleva a casa las sobras, asegúrese de ponerlas rápido en la nevera.

Información sobre las bebidas nutritivas y las pastillas de vitaminas y minerales.

Las bebidas o los polvos suplementarios enlatados como Ensure® son buenos cuando no puede comer suficiente comida sólida. También son buenos como meriendas cuando necesita aumentar de peso. Las personas que viven con VIH o SIDA podrían necesitar vitaminas y minerales todos los días.

Pregúntele a su médico o nutricionista:

- Si necesita tomar multivitaminas con minerales todos los días. El médico le puede dar una receta.
- Si su seguro médico, Medicaid o ADAP (siglas en inglés) pagará las pastillas de vitaminas y minerales.
- Si necesita tomar suplementos y cuáles de estos son los mejores.

La medicina y los alimentos para quienes padecen de VIH.

Algunas medicinas para el VIH pueden causarle molestias. Los cambios en los alimentos que come podrían ayudarlo a sentirse mejor.

"A veces la medicina me provoca malestares y se me quitan las ganas de comer."

A no ser que el doctor le indique, no deje de tomar su medicina contra el VIH aunque lo enferme. Llame al médico de inmediato.

Consejos para comer saludable y como tomar sus nuevas medicinas para el VIH.

- Pregúntele a su doctor si hay alimentos que deba o no deba comer con sus medicinas.
- Hable con su médico sobre las reacciones que le provoca su medicina.
- Coma aunque se sienta mal. Hable con un nutricionista para que lo oriente con el tipo de alimentos que puede comer cuando se sienta mal.
- Tome muchos líquidos, como agua pura o jugos de fruta. Lo mejor es beber de 6 a 8 vasos al día. Tómelos a lo largo de todo el día.

Qué debe hacer si está embarazada.

Las mujeres embarazadas tienen necesidades especiales. Hay cosas que puede hacer para que usted y su bebé se mantengan saludables:

- Beber más agua, leche o jugo.
- Siga fielmente una dieta saludable.
- No use tabaco, alcohol o drogas ilegales.
- Tome sus medicinas contra el VIH como se lo indique el médico. Pregúntele al médico cuando necesite ayuda.
- Asegúrese de comer lo suficiente y tómese una vitamina con minerales todos los días. Su doctor le puede recetar alguna.

Qué puede hacer cuando es difícil comprar alimentos.

Hable con el administrador de su caso sobre los programas de alimentos gratuitos. Algunos programas distribuyen comidas. Otros, le dan víveres.

"Algunas veces ya no tengo dinero a finales del mes. Sin embargo, necesito comer para mantenerme saludable."

Para más información sobre ayuda para obtener comida:

Los cupones de comida le pueden ayudar a pagar los víveres. Podría recibir cupones de comida aunque no esté recibiendo asistencia social. Para más información sobre donde puede solicitar este tipo de cupones en su área, llame a La Línea Directa de Asistencia Temporal de New York al 1-800-343-3009.

WIC es un programa de alimentos para mujeres embarazadas, mujeres con bebés y niños pequeños. Para más detalles, llame gratis a la línea directa "Growing Up" al 1-800-522-5006.

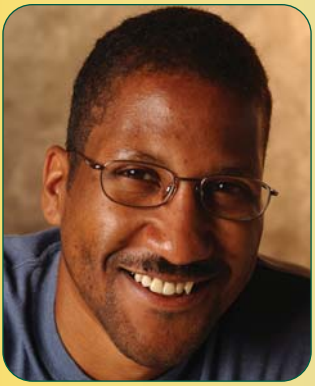
Para más información sobre VIH/SIDA y para contactar los servicios de un administrador de casos de VIH/SIDA o de un nutricionista en el Estado de New York, comuníquese al:

1-800-541-AIDS Inglés (1-800-541-2437)
1-800-233-SIDA Español (1-800-233-7432)

Línea de información NYS HIV/AIDS TTY:

1-212-925-9560
Para mensajes de voz use el retransmisor NY:
711 ó 1-800-421-1220 y pídale al operador el
1-212-925-9560

Para atención médica y medicamentos gratuitos o de bajo costo para personas con VIH en el Estado de Nueva York llame a ADAP PLUS (siglas en inglés) al:
1-800-542-AIDS (1-800 542-2437)



"Vivir con VIH no es fácil. Yo me aseguro de comer todos los alimentos correctos y de prepararlos de forma segura. También tomo todas mis vitaminas y minerales. Tomar estas precauciones me ayuda a vivir bien con VIH."