
Recomendaciones Nutricionales para el Paciente

Capítulo 7. **Infección por VIH**

Recomendaciones nutricionales para el paciente con anorexia

Recomendaciones generales

- Tome los alimentos en pequeñas cantidades, pero de forma frecuente.
- Enriquezca las comidas para aumentar las calorías o energía que nos proporcionan (consulte la tabla I).
- Beba líquidos entre comidas y no durante las mismas.
- Beba líquidos hipercalóricos, es decir, líquidos que contienen muchas calorías (consulte la tabla II).
- Evite las bebidas alcohólicas.
- Escoja comidas poco olorosas, poco aromáticas, sin picantes ni aromatizantes.
- Mantenga los alimentos a la temperatura adecuada.
- Cuide la presentación de los platos.
- No muestre ni sirva el siguiente plato sin haber retirado el anterior.
- Tome los alimentos en una atmósfera agradable (con la mesa bien puesta, bien sentado, etc.) y procure no comer solo: anime a los miembros de su familia a que compartan con usted la hora de la comida.

Anorexia asociada a alteraciones

de la cavidad oral

- Coma alimentos de consistencia blanda, purés o líquidos, según lo que le convenga más.
- Tome líquidos hipercalóricos, es decir, líquidos que contienen muchas calorías (consulte la tabla II).
- Evite los alimentos irritantes, picantes y ácidos (Ej: limón, naranjas, bebidas carbonatadas, etc.).
- Evite alimentos muy salados o muy condimentados.
- Evite los alimentos que puedan causar pequeñas heridas en la boca, la lengua, el paladar o la garganta (pan tostado, biscotes, frutos secos, etc.).
- Pequeñas cantidades de líquidos tomados con las comidas pueden ayudarle a mejorar la capacidad de masticar y salivar.
- Las comidas a temperaturas frías pueden ayudar a calmar el dolor.
- Evite las comidas demasiado calientes.
- Mantenga una buena higiene bucal (limpiar la boca después de cada comida y antes de acostarse). Utilice un cepillo de dientes blando y un dentífrico que no sea fuerte.

Tabla 1
Recomendaciones para aumentar el contenido energético y proteico de la dieta

Leche	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarla como bebida y en cocciones cuando sea posible • Enriquecer la leche con leche en polvo entera (10 cucharadas de leche en polvo por litro de leche). Puede utilizarse esta leche para preparar batidos, postres, sopas y purés o bien tomarla con cereales, cacao en polvo o jarabes de fruta • Añadir fruta fresca o en almíbar para preparar batidos • Agregar una cucharada de leche en polvo a los purés • Añadir salsa bechamel a platos como verduras, pastas o patatas
Queso	<ul style="list-style-type: none"> • Fundido en tortillas, en puré de verduras, etc. • Rallado en sopas, cremas, purés, pastas, tortilla, suflés, crêpes, etc. • Troceado en ensaladas de todo tipo
Yogur	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarlo para preparar batidos con frutas • Añadirle cereales del desayuno, frutos secos, azúcar • Añadirlo a salsas para ensalada • Enriquecerlo con leche en polvo o condensada
Huevos	<ul style="list-style-type: none"> • Trocear huevo duro y añadirlo en ensaladas, sopas o verduras • Batirlo y agregarlo a purés de patata, sopas, cremas, salsas, batidos de leche o helados • Añadir las claras batidas o el huevo entero batido a rellenos de tartas de verduras, bechamel, etc. • Añadir más claras a postres como flan o natillas
Carnes y pescados	<ul style="list-style-type: none"> • Trocearlos y añadirlos a platos de verdura, ensaladas, guisos, salsas o sopas • Rellenar tortillas, patata al horno, berenjenas, calabacines, etc. • Añadirlos a potajes, cocidos de legumbres, etc.
Aceites y grasas	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar nata, crema de leche, mantequilla, mahonesa y otras salsas • Agregarlos a salsas, postres, purés de todo tipo (verduras, cereales, carne, pescados, huevos)
Frutos secos y frutas secas	<ul style="list-style-type: none"> • Trocearlos y añadirlos como complemento en salsas, guisos y ensaladas
Azúcar y miel	<ul style="list-style-type: none"> • Agregar a zumos, batidos y postres en general
Cacao en polvo	<ul style="list-style-type: none"> • Agregar a leche, batidos y postres en general
Galletas	<ul style="list-style-type: none"> • Consumirlas enteras o troceadas principalmente en desayunos y meriendas
Pan	<ul style="list-style-type: none"> • Agregar pan frito (croustons) a las sopas y purés

RECORDAR

1. Deben consumirse alimentos ricos en proteínas, especialmente de origen animal, en las comidas principales: carnes, aves, huevos, pescados, marisco, lácteos y derivados.
2. Mezclando legumbres y cereales podemos obtener proteínas de muy buena calidad (ej.: lentejas con arroz). Se aconseja tomarlas unas tres veces por semana.

Tabla II
Ejemplos de batidos hipercalóricos

- Enriquecer un litro de leche entera con un vaso de leche en polvo y utilizar esta leche para hacer batidos con saborizantes como chocolate, café, vainilla o jarabes de fruta
- Un vaso de zumo de naranja, corte de helado de vainilla y azúcar
- Un vaso de yogur natural o leche, miel o azúcar y melocotón en almíbar o plátano
- Un vaso de yogur o queso fresco, plátano con fresas y miel o azúcar
- Un vaso de leche o yogur o queso fresco con helado de turrón o chocolate
- Un vaso de zumo de naranja, plátano, fresas y azúcar
- Un vaso de leche o un yogur con muesli o cereales, manzana y azúcar o miel

Tabla III
Recomendaciones para prevenir las infecciones de origen alimentario

- Lavarse siempre las manos antes de tocar los alimentos y limpiar la superficie donde se van a preparar, así como los utensilios que van a utilizarse
- No emplear la misma tabla para trocear alimentos crudos y cocinados
- Evitar el consumo de huevos, carne o pescado crudos o poco hechos
- Evitar las cremas y mahonesas caseras. Puede utilizarse huevo líquido pasteurizado
- Limpiar los huevos inmediatamente antes de que se vayan a cocinar y no tomar los que están rotos (los que tienen fisuras en la cáscara)
- Tomar únicamente leche pasteurizada o esterilizada y los derivados lácteos al día
- Lavar bien las frutas y pelarlas siempre que sea posible
- Lavar bien las verduras y pelarlas. Pueden meterse en agua con unas gotas de lejía durante unos 20 minutos
- No tomar alimentos que hayan sobrepasado su fecha de caducidad
- El embalaje de los alimentos debe estar intacto
- Cuando no esté seguro de si un alimento está malo, pasado o caducado, no hay que probarlo: es mejor tirarlo
- Las comidas calientes deben cocinarse a temperaturas superiores a los 100 °C
- No dejar alimentos preparados a temperatura ambiente por períodos de tiempo superiores a 2 horas
- Guardar los alimentos en el refrigerador
- Las sobras de los platos preparados deben tirarse
- Servir y preparar los platos inmediatamente antes de su consumo
- Los alimentos perecederos deben ponerse en el frigorífico tan pronto como sea posible
- Conservar las carnes y pescados en frigorífico (separados entre sí y aislados de otros alimentos)
- Los productos congelados deben comprarse siempre los últimos y hay que ponerlos en el congelador enseguida
- Descongelar siempre los alimentos dentro de la nevera o al microondas
- No volver a congelar un alimento previamente descongelado
- Cubrir todos los alimentos con envoltorios de plástico o papel
- Hay que vigilar especialmente los productos artesanales, ya que están sometidos a un menor control de calidad
- Mantener los animales domésticos fuera de la cocina

Recomendaciones nutricionales para el paciente con infección por VIH

Si usted está tomando alguno de los medicamentos indicados en las tablas que hay a continuación, siga las recomendaciones situadas en la parte derecha de las mismas. Si lo hace, es casi seguro que las medicinas le harán más efecto, le sentirán mejor y le causarán menos trastornos.

Como es muy probable que usted tenga que tomar

una combinación de fármacos durante el día, intente realizar un esquema del horario en que deba tomar sus medicaciones.

Si toma muchos fármacos y se encuentra con recomendaciones que se contradicen, consulte a su médico.

Fármacos		Modificación dietética recomendada
Antinflamatorios no esteroideos	Ácido acetilsalicílico y derivados, derivados del ácido indolacético y análogos, del ácido fenilpropiónico, y del ácido fenilacético, piroxicam...	Se recomienda tomar estos fármacos acompañados de alimentos para reducir posibles problemas en el estómago
Anfotericina B		Evitar las dietas bajas en sal, a menos que su médico le recomiende lo contrario
Azitromicina		Tomarla en ayunas siempre que sea posible
Eritromicina	Estearato, etilsuccinato	Intentar tomarla fuera de las comidas
Estatinas		Evitar las comidas que contengan gran cantidad de fibra vegetal o, en todo caso, tomarlas con el estómago vacío. Evitar tomar con las estatinas suplementos que contengan fibra, como la pectina
Hierro oral	Sulfato, gluconato, ascorbato	Se recomienda tomarlo en ayunas. En muchas ocasiones, la toma del hierro acompañado de alimentos (por ejemplo, leche o cereales) ayuda a reducir los problemas gastrointestinales sin que el hierro se absorba menos. Se aconseja no tomarlo con sustancias que disminuyen su absorción, como el té o el café
Isoniacida		Se recomienda tomarla en ayunas En muchas ocasiones se recomienda tomarla acompañada de piridoxina (es una vitamina). El médico debe decidir en cada caso el tratamiento a fin conseguir que en ningún momento falte esta vitamina Se recomienda no tomarla con alimentos ricos en tiramina (vinos, ciertos quesos curados...) para evitar efectos no deseados
Itraconazol		Si es una solución, es preferible tomársela en ayunas. En caso contrario, es mejor tomarla en las comidas
Paracetamol		Su efecto es más rápido si se toma en ayunas
Quinolonas		Se recomienda no tomar leche o derivados lácteos una hora antes o durante las dos horas posteriores a la toma de ciprofloxacina o norfloxacina Se recomienda disminuir el consumo de café u otros alimentos que contengan cafeína
Rifampicina		Se recomienda tomarla en ayunas

Fármacos	Modificación dietética recomendada
Zidovudina-AZT	Se recomienda tomar este fármaco en ayunas. En caso de que se produzcan molestias gastrointestinales, se puede tomar con las comidas siempre que éstas no tengan un alto contenido en grasas
Didanosina-ddI	Se recomienda tomar éste fármaco 30 minutos antes o 1 h después de las comidas
Zalcitabina-ddC	Mejor tomarlo en ayunas, aunque también puede tomarse acompañado de alimentos
Estadovudina-D4T	No requiere modificaciones
Lamivudina-3TC	No hace falta hacer modificaciones. Sin embargo, si se toma acompañada de alimentos, es posible que se reduzcan las posibles molestias gastrointestinales
Abacavir-ABC	No requiere modificaciones. Evitar tomar bebidas alcohólicas con el medicamento
Nevirapina	No requiere modificaciones
Delavirdina	No requiere modificaciones
Efavirenz	Se recomienda evitar tomarlo después de comidas grasas
Indinavir	Se recomienda tomarlo en ayunas o bien una hora antes o 2 horas después de las comidas. Para disminuir la intolerancia se puede tomar con pequeñas cantidades de alimentos (con menos de 300 calorías, menos de 5 g de proteínas y menos de 2 g de grasas). Queda totalmente prohibido el zumo de pomelo, ya que el fármaco pierde todo su efecto mezclado con este alimento. Hay que beber más de dos litros de agua al día para evitar que se formen “piedras” en el riñón
Ritonavir	Tomarlo en ayunas o bien una hora antes o 2 horas después de las comidas. El consumo de este fármaco produce mal sabor de boca y manifestaciones gastrointestinales como náuseas, vómitos y diarreas. Para disminuir la intolerancia se puede tomar con pequeñas cantidades de alimentos (en especial dulces, chocolate...) y/o con saborizantes
Saquinavir	Se recomienda tomarlo con las comidas, especialmente grasas. El zumo de pomelo puede estar recomendado cuando se toma en forma de Invirase®
Nelfinavir	Se aconseja tomarlo con las comidas. Evitar tomarlo en ayunas
Amprenavir	No requiere modificaciones. Evitar las dietas grasas, ya que las grasas hacen que disminuya la cantidad de medicamento que hay en la sangre
Indinavir/Ritonavir	No requiere modificaciones. Se aconseja beber dos litros de agua al día para evitar que se formen “piedras” en el riñón