



MINISTERIO DE SALUD  
COSTA RICA



Aprendiendo a Vivir Positivo (a)

# Guía para una Alimentación Saludable

San José, Costa Rica  
2008



**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA

  
the  
**CapacityProject**  
Planning, Developing & Supporting the Health Workforce

## PRESENTACIÓN

El presente documento Guías de alimentación para personas con VIH/SIDA, es el producto del trabajo en equipo de profesionales en nutrición de distintos centros hospitalarios de la Caja Costarricense del Seguro Social con el apoyo del Proyecto USAID/Capacity.

El objetivo de este documento es aportar elementos técnicos para contribuir con las buenas prácticas en la alimentación del paciente con VIH/SIDA, promoviendo cambios en sus hábitos alimentarios y fortalecimiento en su salud y calidad de vida.

No dudamos que este trabajo viene a satisfacer una necesidad para este grupo de personas y aquellos otros que de una u otra manera se relacionan con ellos.

Este documento fue elaborado por:

Licda. Lucrecia Rodríguez Montero.  
Licda. Yancy Méndez Arce.  
Licda. Vera Avendaño Núñez.  
Licda. Grace Zúñiga Díaz.  
Licda. Graciela Rojas Figueroa.  
Licda. Alejandra Salazar de Miguel.

Hospital México.  
Hospital San Juan de Dios.  
Hospital de la Mujeres.  
Hospital Calderón Guardia.  
Hospital San Juan de Dios.  
Hospital de Alajuela.

# GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA PERSONAS CON VIH/SIDA

## I. INTRODUCCIÓN:

La alimentación saludable consiste en consumir diariamente una cantidad balanceada y variada de alimentos para obtener las sustancias nutritivas y así mantener la salud y mejorar la calidad de vida.

Las personas con VIH/SIDA deben mantener una alimentación completa en cantidad y calidad, equilibrada en nutrientes, suficiente en energía y adecuada según el estadio (etapa) de la enfermedad; con el fin de evitar complicaciones que puedan ocasionar deterioro nutricional, lo cual podría comprometer su estado de salud. Por tal motivo en cada etapa de la enfermedad se debe de evaluar y vigilar la alimentación para prevenir un déficit de energía y nutrientes.

La siguiente guía pretende dar recomendaciones generales de la alimentación que deben seguir las personas con VIH/SIDA como parte del tratamiento integral.

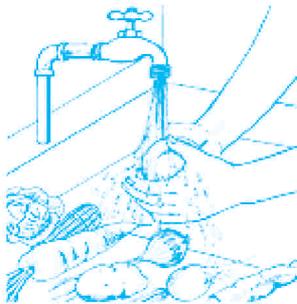
## II. HIGIENE DE LOS ALIMENTOS:

Una manipulación adecuada de alimentos permite prevenir la contaminación y el desarrollo de enfermedades gastrointestinales.

Antes de manipular cualquier alimento es importante:

- Lave sus manos antes de preparar los alimentos y consumirlos.
- Lave las manos después de ir al baño.
- Asegúrese que el agua que beba sea potable. Si no, es mejor dejarla hervir por 10 minutos.
- Lave y desinfecte las frutas y los vegetales antes de consumirlos. Para desinfectar las frutas o vegetales, debe primero lavarlos, luego disolver 5 gotas de cloro en 1 litro (4 vasos) de agua potable, mezclar, añadir las frutas o vegetales y dejarlos ahí por 20 minutos.
- Lave los utensilios con agua y jabón antes de iniciar la preparación de las comidas.
- Si va a consumir comidas preparadas que se han guardado en la refrigeradora debe recalentarlas bien (que emanen vapor) antes de ingerirlas.
- Los sobrantes de comida limpios deben almacenarse en recipientes herméticamente cerrados y en refrigeración. El almacenamiento no debe ser mayor a 2 días en refrigeración. No debe guardar alimentos que han sobrado del plato donde ha comido.
- Prefiera consumir alimentos frescos y recién preparados.
- Evite comer alimentos de ventas callejeras. Si va a consumir alimentos fuera de la casa asegúrese de que el sitio que usted escoja cumpla con normas de higiene adecuadas.
- No consuma alimentos crudos en la calle. Tales como: frutas peladas, granizados, helados, frescos naturales, dulces como cajetas, churros o reposterías.

- No consuma alimentos crudos o sin procesar como: leche entera de lechero, carnes o huevos crudos. Los lácteos deben ser pasteurizados.
- Las carnes deben estar muy bien cocinadas. Evite consumir carnes a medio cocinar o a términos medios. Es preferible no consumir aquellas que son cocidas en medio ácido o jugo de limón, como el ceviche.
- Las carnes deben estar muy bien cocinadas y es preferible no consumir aquellas que son cocidas en medio ácido.
- Almacene los alimentos secos o enlatados lejos de los productos de limpieza. Lave las latas y recipientes plásticos antes de abrirlos.
- Recuerde que las frutas, vegetales, carnes, lácteos y embutidos se deben guardar en la refrigeradora.
- Al comprar los alimentos enlatados y empacados verifique la fecha de expiración o de vencimiento.
- Si el alimento enlatado presenta herrumbre, golpes o el recipiente se encuentra abombado no lo consuma.
- Si va a descongelar carnes u otros alimentos no lo realice a temperatura ambiente. Debe descongelarse en refrigeración y luego se podrá utilizar.



**“LAVARSE LAS  
MANOS DESPUES  
DE IR AL BAÑO Y  
ANTES DE  
PREPARAR E  
INGERIR LOS  
ALIMENTOS”**

### **III. CUIDADO NUTRICIONAL DE LAS PERSONAS CON INFECCIÓN POR EL VIH**

#### **ETAPA ASINTOMÁTICA:**

Es la etapa en la que aún no se manifiesta la enfermedad. No se han presentado enfermedades oportunistas o síntomas que afecten el consumo de alimentos.

En esta etapa se debe mantener una alimentación saludable que es fundamental para mantener y mejorar la salud.

Un estado nutricional óptimo aumenta la capacidad del sistema inmunológico para hacer frente a enfermedades y puede evitar la aparición del síndrome de desgaste.

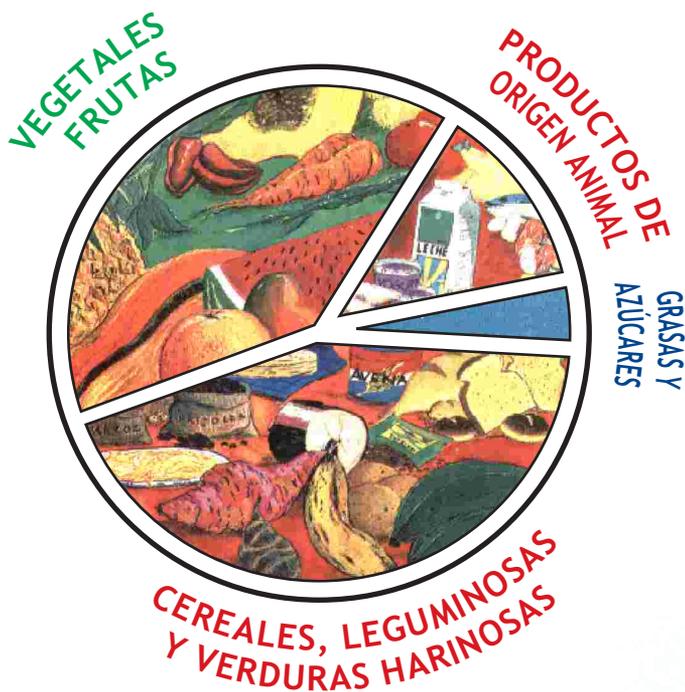
#### **¿CÓMO PUEDO TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?**

Consumiendo diariamente una alimentación balanceada, es decir, consumir todos los grupos de alimentos en los diferentes tiempos de alimentación según las porciones indicadas por su nutricionista:

- Cereales o harinas, leguminosas y verduras harinosas
- Vegetales
- Frutas
- Carnes
- Leche y derivados lácteos
- Grasas

# GUIA DE ALIMENTACIÓN DEL COSTARRICENSE

## PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE



“LA ALIMENTACIÓN VARIADA ES LA CLAVE PARA MANTENER UN ESTADO NUTRICIONAL ADECUADO Y PREVENIR ENFERMEDADES”

## EJEMPLO DE MENÚ PARA UN DÍA

En caso de no presentarse síntomas lo se conoce como etapa asintomática.

### Desayuno:

- 1 bebida como agua dulce, café, o refresco natural.
- 1 taza de gallo pinto.
- 2 tortillas.
- 1 huevo picado preparado con poca grasa.
- 1 taza de papaya.

### Merienda de la mañana:

- 1 taza de yogurt.

### Almuerzo:

- 1 taza de arroz.
- 1/2 taza de frijoles.
- 1/2 taza de ensalada de repollo con tomate.
- 1 taza de picadillo de chayote con carne baja en grasa.
- 1 vaso fresco natural.
- 1 naranja.

### Media tarde:

- 1 bebida como café o refresco natural.
- 2 bollitos de pan dulce.

### Cena:

- 1 taza de sustancia con vegetales.
- 1 taza de arroz.
- 1 trozo de zapallo con olores naturales.
- 1 muslo de pollo sin piel en salsa de tomate.
- 1 vaso de fresco natural.
- 1 banano.

### Merienda de la noche:

- 1 vaso de atol de avena o vitamaíz o maicena en leche.

**RECUERDE PREPARAR LOS ALIMENTOS CON Poca GRASA Y EVITAR REALIZAR PREPARACIONES FRITAS**

## **ETAPA SINTOMÁTICA:**

Es la etapa en la cual se han manifestado síntomas y o enfermedades oportunistas.

Las personas que viven con VIH /SIDA están más vulnerables a una serie de alteraciones en el consumo, la absorción y utilización de nutrientes.

El propósito de esta guía es reducir los síntomas de las infecciones y del tratamiento empleados para el control de las mismas.

Los síntomas más frecuentes que alteran el consumo de alimentos son:

- Falta de apetito.
- Náuseas.
- Vómitos.
- Boca seca, dolor o dificultad para tragar.
- Fiebre.
- Diarrea.
- Gastritis.
- Colitis.
- Candidiasis orofaríngea (vejigas o “motas” en la boca o esófago).

En cualquiera de estos casos, procure incluir todos los grupos de alimentos, si es necesario modificando texturas, formas de preparación o tipos de alimentos. El consejo de un profesional en nutrición sería de gran ayuda.

Para disminuir las consecuencias de estos síntomas usted puede seguir las siguientes recomendaciones:

### **FALTA DE APETITO**

- Realice comidas pequeñas y frecuentes, manteniendo un lapso de una a tres horas entre cada tiempo de comida. Evite el consumo de alimentos poco nutritivos tales como: bebidas artificiales, golosinas, comidas rápidas o productos de paquete.

- Tome los medicamentos con líquidos altos en calorías como agua de avena o agua dulce.
- Coma en un ambiente agradable, despacio y tranquilo.
- Utilice suplementos nutricionales recomendados por la nutricionista cuando no tenga deseos de comer.
- Evite aromas fuertes si son molestos.
- Use gotas de limón en las comidas para estimular la saliva y el gusto.
- Evite consumir alimentos líquidos antes de las otras comidas ya que lo llenan y no lo alimenta tanto.
- Consuma sus alimentos preferidos.

## **NÁUSEAS Y VÓMITOS**

- Realice comidas frecuentes y pequeñas, mínimo 6 al día.
- Evite alimentos grasosos e irritantes.
- Evite alimentos muy calientes, condimentados, fríos y muy dulces.
- Separe los alimentos líquidos de las comidas sólidas.
- Consuma alimentos secos antes de las comidas como galletas soda o tostadas.
- Mastique bien.
- Evite los alimentos que usted no tolera.
- Evite acostarse después de comer. Quédese sentado y en reposo por un lapso de una hora.
- Evite aromas fuertes.

## **BOCA SECA**

- Consuma alimentos de consistencia suave (purés, compotas, pastas, cremas) o húmedos. Por ejemplo frijoles molidos, puré de papa, carne licuada en las sopas o purés, atoles con leche, yogurt, galletas remojadas, frutas suaves.
- Evite alimentos que se adhieran al paladar como chicle, caramelos.
- Evite alimentos duros o irritantes que le puedan agrietar las encías o el paladar.
- Evite alimentos excesivamente fríos o calientes.
- Consuma líquidos con las comidas y entre comidas.
- Chupe confites sin azúcar.
- Mantenga una buena higiene oral. Lávese los dientes y si es posible, utilice enjuague bucal.

## **DIARREA**

- Lávese las manos después de ir al servicio sanitario.
- Consuma abundantes líquidos como agua de pipa, agua de arroz, jugo de zanahoria o de manzana natural.
- Evite el consumo de alimentos grasosos como natilla, frituras, y repostería.
- No consuma leche, café ni té.
- Consuma yogurt y otros alimentos con prebióticos.
- No utilice condimentos artificiales ni bebidas irritantes.

- Evite los alimentos que pueden producir cólicos como brócoli, repollo, sandía, pepino, coliflor, frijoles, lentejas y garbanzos.
- Realice comidas frecuentes y pequeñas, mínimo 6 al día.
- Por ningún motivo suspenda su alimentación.
- No consuma alimentos con alta concentración de azúcar, como bebidas gaseosas, jugos comerciales, postres o confites.



## GASTRITIS O COLITIS

- Consuma alimentos suaves para su digestión como purés, guisos y alimentos horneados.
- Realice comidas frecuentes y pequeñas, mínimo 6 al día.
- Evite el uso bebidas con cafeína, alcohol y gaseosas.
- Evite el consumo de grasa como natilla, frituras o mayonesa, así como embutidos o carnes grasosas.
- Evite el uso bebidas con cafeína, lácteos, alcohol y gaseosas.
- No ingiera alimentos irritantes y grasos.
- Puede elegir la leche delactosada.
- No consuma alimentos cuando esta molesto o irritado.
- Coma en un ambiente tranquilo.
- Introduzca nuevos alimentos o suplementos cuando se siente bien.

**“SE RECOMIENDA LA INGESTA DE ALIMENTOS CON PROBIÓTICOS PARA EL TRATAMIENTO DE LA DIARREA Y O CONSULTE A SU MÉDICO O NUTRICIONISTA”**

## EJEMPLO DE MENÚ PARA UN DÍA

En caso de presentarse síntomas lo que se conoce como etapa sintomática, esto va a variar de acuerdo a los síntomas que se presenten.

### Desayuno:

- 1 bebida como té de manzanilla o canela.
- 2 tostadas sin margarina.
- 1 tajada de queso blanco bajo en grasa.

### Merienda de la mañana:

- 1 vaso jugo de zanahoria casero.
- 1 paquete de galletas.

### Almuerzo:

- 1 taza de arroz.
- 1 filete de pescado no frito.
- 1/2 taza de guiso de ayote.
- 1 vaso fresco de avena.
- 1 taza de gelatina.

### Media tarde:

- 1 bebida como té de manzanilla o canela.
- 2 paquetes de galleta maría.

### Cena:

- 1 taza de espagueti en salsa de tomate con pollo.
- 1 vaso de fresco de agua de arroz.
- 1 manzana sin cáscara.

### Merienda de la noche:

- 1 taza de manzanilla o canela.
- 1 paquete de galleta soda.

**NO DEJE DE CONSUMIR ALIMENTOS EN CASO DE PRESENTAR DIARREA, CONSULTE SIEMPRE AL NUTRICIONISTA SOBRE LAS ALTERNATIVAS**

## **ALIMENTACIÓN PARA PERSONAS CON TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL (TARGA)**

Las personas que viven con VIH/SIDA y toman medicamentos antirretrovirales, en algunos casos experimentan alteraciones metabólicas como aumento de colesterol, triglicéridos e intolerancia a los carbohidratos o diabetes.

Su alimentación debe seguir siendo balanceada, saludable y si presenta algunas de las alteraciones antes mencionadas se debe acudir a la nutricionista.

Si usted ya tiene indicado su tratamiento antirretroviral debe seguir las siguientes recomendaciones.

### **RECOMENDACIONES PARA DISMINUIR LOS NIVELES DE COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS E INTOLERANCIA A LOS CARBOHIDRATOS.**

- Consuma una dieta balanceada que incluya lácteos descremados, carnes bajas en grasa, frutas, vegetales, granos y grasas saludables.
- Elimine alimentos que contienen azúcar como: mieles, jaleas, conservas, postres, confites y otros.
- Elimine de su alimentación la manteca, margarina, mantequilla, embutidos, helados, chocolate, natilla, carnes grasosas, alimentos empacados entre otros.
- Disminuya el consumo de huevo a 2 por semana.
- Elimine la piel del pollo y la grasa visible de la carne (res o cerdo).
- Prefiera los alimentos preparados al horno, vapor, parrilla o sancochados.

- Utilice el aceite con moderación para preparar las comidas.
- Aumente el consumo de frutas y vegetales frescos.
- Consuma únicamente grasas saludables en pequeñas cantidades, tales como aguacate, pejibaye o maní y aceite de soya, maíz, girasol u oliva.
- Consuma con moderación las harinas. Prefiera las integrales como la avena integral y los granos como los frijoles.
- Aumente la actividad física.

## DEPENDIENDO DEL TIPO DE MEDICAMENTO ANTIRRETROVIRAL QUE USTED UTILICE, LLEVE A CABO LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:

MEDICAMENTO	CONSIDERACIONES CON LA ALIMENTACIÓN
Abacavir Estaduvina (D4T) Lamivudina (3TC) Zidovudina ( AZT- ZVD) Ritonavir (RTV)	Puede ingerirse con o sin comida.
Efavirenz	Tomar con una comida o merienda baja en grasa o sin comida.
Indinavir (IDV) Didanosina (DDI)	No comer 2 horas antes y 1 hora después de tomar el medicamento.
Kaletra Nelfinavir	Tomar con alimentos en suficiente cantidad y ricos en proteínas (leche, queso, yogurt, pollo, pescado, res).
Saquinavir	Ingerir con una comida grasosa.

**ES INDISPENSABLE SEGUIR ESTAS RECOMENDACIONES YA QUE SE DEBE TOMAR EN CUENTA SI SE DEBE COMER O NO CON LOS MEDICAMENTOS PUES DE ESTO DEPENDE LA ABSORCIÓN O UTILIZACIÓN DE ÉSTOS.**

<b>MERIENDAS BAJAS EN GRASA</b>	<b>MERIENDAS ALTAS EN GRASA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cereal o avena con leche descremada.</li><li>• Emparedado de queso blanco y bajo en grasa o atún en agua con un fresco de frutas natural.</li><li>• Sopas desgrasadas con vegetales.</li><li>• Taza de ensalada de frutas con yogurt descremado.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Emparedado de frijol con aguacate y fresco de frutas natural</li><li>• 1 bolsa de maní.</li><li>• 2 pejibayes.</li><li>• Plátano maduro o papas fritas.</li><li>• Vainicas o coliflor envueltas en huevo.</li><li>• Guiso de vegetales con aceite de oliva.</li></ul>

## **ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**

Esto se puede lograr con una alimentación saludable, con ejercicio adecuado, sin consumir drogas ni alcohol, sin abusar de los medicamentos y ejerciendo una sexualidad responsable.

Se debe consumir diariamente una cantidad adecuada y variada de alimentos, lo cual permite asegurar el funcionamiento del organismo e incide en la salud y calidad de vida.

Cuando todo el cuerpo está funcionando en su óptima capacidad se tiene más energía , más voluntad y también más resistencia para combatir las infecciones y enfermedades. Esto se puede lograr con una alimentación saludable, con ejercicio adecuado, sin consumir drogas y sin abusar de los medicamentos.

## COMER SALUDABLEMENTE SIGNIFICA

- Comer diariamente de todos los grupos de alimentos para suplir las necesidades de crecimiento y salud.
- Equilibrar los alimentos de alto valor nutritivo con pocas cantidades de otros alimentos (grasas, comidas rápidas y dulces).
- Tomar diariamente de 8 a 10 vasos de agua al día.

## REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

### ¿QUÉ ES ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO?

- Actividad física: movimiento corporal producido por los músculos y que requiere de un gasto de energía, es decir, cualquier movimiento que efectúe un individuo.
- Ejercicio: actividad física planeada, estructurada y repetitiva (caminatas, asistir al gimnasio 3 veces a la semana).

Es importante recordar que la actividad física debe ir acompañada de una alimentación equilibrada y nutritiva, ajustada de acuerdo con la edad, sexo, estatura y condición de la persona.

Antes de iniciar una rutina de ejercicio, se debe contar con la opinión médica.

Se debe combinar el ejercicio aeróbico (caminata, bicicleta) con el de resistencia (pesas y otros ejercicios).

## BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

- Le da más energía y capacidad de trabajo.
- Aumenta la vitalidad.
- Ayuda a combatir el estrés y mejora la imagen que usted tiene de sí mismo.
- Incrementa la resistencia a la fatiga.
- Ayuda a combatir la ansiedad y la depresión.
- Mejora el tono de sus músculos.
- Mejora el sueño.
- Contribuye a controlar los niveles de colesterol y triglicéridos
- Reduce la presión arterial.
- Estimula la producción de insulina en algunos pacientes diabéticos.

## IV. PREGUNTAS FRECUENTES

Este apartado trata de informar y orientar a todas aquellas personas usuarias de los servicios de atención integral del VIH/SIDA de la Caja Costarricense de Seguro Social que presentan dudas o requieren más información con relación a la infección y las prácticas alimentarias.

- 1) ¿Si tomo líquido de un vaso o consumo los alimentos en la vajilla de la casa le puedo transmitir la enfermedad a mi familia?

R/ No, esta enfermedad no se transmite ni por la saliva ni por el uso de cualquier tipo de utensilios de cocina y otros.

- 2) ¿Qué cantidad de bebidas alcohólicas puedo consumir estando en tratamiento antirretroviral?

R/ No se recomienda consumir ningún tipo de bebida alcohólica debido a que esto puede ocasionar en alguna circunstancia en especial, una mala adherencia al tratamiento y además afecta los niveles de colesterol y triglicéridos sanguíneos.

3) ¿Puedo tomar leche?

R/ Si, debe tomarla siempre y cuando no presente problemas gastrointestinales que lo impida tales como diarreas. Puede consumir a tolerancia la leche delactosada u otros lácteos bajos en grasa como yogurt o queso blanco.

4) ¿Puedo tomar suplementos vitamínicos?

R/ Si su alimentación es balanceada no es necesario pero si presenta una disminución de su apetito consulte con su nutricionista o médico.

5) ¿Puedo comer carne de res y cuanta a la semana?

R/ Si, bien cocida, sin grasa visible y utilizando al higiene adecuada. Se recomienda de 2 a 3 veces a la semana.

6) ¿Puedo tomar gaseosas?

R/ No se recomiendan, es preferible el consumo de bebidas naturales.

Las bebidas gaseosas no tienen valor nutritivo, y pueden contener grandes cantidades de azúcar, lo que puede aumentar los triglicéridos. En algunas ocasiones puede optar por las gaseosas sin azúcar o "light".

7) ¿Puedo comer en lugares fuera de casa?

R/ Evite comer alimentos de ventas callejeras, si va a consumir alimentos fuera de la casa asegúrese que el sitio que usted escoja cumpla con normas de higiene adecuada.

8) ¿Cómo puedo consumir una dieta adecuada si no tengo suficiente dinero?

R/ No es necesario que usted invierta mucho dinero para obtener una dieta adecuada. Puede realizar mezclas vegetales como: arroz con frijoles o preparaciones compuestas como arroz con atún, consumir las frutas y vegetales de la época. Recuerde siempre consultar con él o la nutricionista para que le sugiera otros alimentos.

## BIBLIOGRAFÍA

- Ministerio de Salud. Guías alimentarias para la educación nutricional en Costa Rica. 1ª edición. San José, Costa Rica. 1997.
- Mahan L.Kathleen, Arlin, Marian T. Nutrición y Dietoterapia de Krause. Décima edición. México. 2001.

**El Proyecto Capacity (The Capacity Project)** es una iniciativa mundial financiada por la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). El Proyecto Capacity aplica enfoques probadamente exitosos y con potencial en los servicios de salud prioritarios en los países en desarrollo para:

- Mejorar el planeamiento de los Recursos Humanos y el liderazgo.
- Desarrollar mejores programas de educación y capacitación para los trabajadores.
- Fortalecer los sistemas de apoyo para el desempeño de los trabajadores.



INTRHEALTH  
INTERNATIONAL



JHPIEGO An Affiliate of  
Johns Hopkins University  
A GLOBAL LEADER IN IMPROVING HEALTH CARE FOR WOMEN AND FAMILIES

 PATH  
A catalyst for global health

 IMA  
WORLDHEALTH

 LATH  
LIVERPOOL ASSOCIATES  
IN TROPICAL HEALTH



 MSH MANAGEMENT SCIENCES for HEALTH  
a nonprofit organization strengthening health programs worldwide



**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA



La realización de este material es posible gracias al apoyo del pueblo y gobierno de los Estados Unidos de América a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional de acuerdo a los términos del Convenio Cooperativo GPO-A-00-04-00026-00.

Las opiniones aquí expresadas no necesariamente reflejan las opiniones de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional o del Gobierno de Estados Unidos de América.