



**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.

# Aprendiendo a Vivir Positivo (a) Guía para una Alimentación Saludable San Salvador, El Salvador 2,008



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



## Presentación

La buena alimentación y nutrición son de vital importancia para mantener un óptimo estado de salud y mejorar la calidad de vida, sobre todo para aquellas personas con enfermedades crónicas incluyendo el VIH.

El presente documento es una recopilación de información útil dirigida a personas que viven con VIH, donde se abordan temas como la importancia de la nutrición en PVIH, el manejo de signos y síntomas, la alimentación y la terapia antirretroviral, ideas para mantener estilos de vida saludable, entre otros.

Esta guía ha sido una iniciativa del Proyecto Capacity, con el apoyo de la Misión USAID en coordinación con el Programa Nacional de ITS/VIH/SIDA.

### Elaborado Por:

Elia Marina Martínez de Escamilla  
-MPH- Nutricionista  
Carmen Noheny de Meza  
Nutricionista  
Sonia Beatriz de Molina  
Nutricionista

## I. INTRODUCCION

La nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo, transforma incorpora y utiliza los nutrientes que recibe de los alimentos.

Estos procesos tienen tres finalidades:

1. Proporcionar la energía necesaria para el mantenimiento y las funciones del organismo.
2. Proporcionar los materiales necesarios para la construcción, reparación, renovación, y defensa (sistema inmunológico) del cuerpo.
3. Proporcionar sustancias necesarias para la regulación de las funciones químicas del organismo (metabolismo).

Una buena nutrición es importante para todas las personas, pero es esencial para personas que viven con VIH o persona VIH positiva.

Como ya es conocido, este virus afecta al sistema inmunológico, que es el encargado de luchar contra la infección. Por lo que es importante, todo aquello que refuerce y mantenga este sistema inmunológico. Una buena nutrición contribuye al funcionamiento adecuado, por el contrario, la desnutrición o la deficiencia de nutrientes lo debilitan.

Por ejemplo, las personas desnutridas son más propensas a adquirir infecciones, y a su vez, estas infecciones empeoran su desnutrición; por eso la buena alimentación y nutrición forma parte del tratamiento integral contra el virus.

“RECUERDA QUE UNA BUENA NUTRICION FORTALECE EL SISTEMA INMUNE”



LA NUEVA RUEDA DE LOS ALIMENTOS

## II. IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION Y NUTRICION EN LAS PVIH

La vigilancia del estado nutricional, es importante desde el momento que se conoce el diagnostico de VIH, y no hasta que se comienzan a presentar los primeros signos y síntomas. La buena nutrición y el mantenimiento del peso son extremadamente importantes para las personas con VIH. Una buena nutrición significa consumir suficiente cantidad de alimentos con alto valor nutritivo.

Los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo son:

- Proteínas para la formación de músculos y huesos.
- Carbohidratos que proporcionan energía
- Grasas que se consumen en poca cantidad y son la reserva de energía,
- Las vitaminas y minerales son llamados micronutrientes y permiten que las células del cuerpo funcionen adecuadamente pero no previenen la pérdida de peso.

Tener una nutrición adecuada puede ser difícil para personas VIH positiva. Cuando el cuerpo combate infecciones, utiliza más energía y se debe comer más que lo usual. Pero cuando se siente enfermo por lo general come menos.

Algunos medicamentos (pastillas o jarabes) pueden afectar el estómago y algunas enfermedades oportunistas pueden atacar la boca o esófago; además, algunos medicamentos e infecciones pueden provocar diarrea u otros malestares y todo esto puede dificultar el deseo de comer.

Cuando se pierde peso, puede perder grasa o tejido muscular. Si pierde demasiado tejido muscular, la composición química del cuerpo cambia. Esta condición se llama síndrome de desgaste o caquexia. La caquexia puede provocar la muerte. Perder mucho peso corporal puede ser un signo de caquexia. “El mantenimiento del peso y la prevención de la pérdida de masa corporal, promueven la salud general y la capacidad del organismo para combatir la enfermedad.”

**“ SI HAY PERDIDA DE PESO CONSULTE CON SU MEDICO Y NUTRICIONISTA ”**

## III. SEGURIDAD EN LOS ALIMENTOS

La seguridad en los alimentos a consumir por un PVIH incluye la preparación, manejo (manipulación), y conservación adecuada de alimentos, previniendo enfermedades que se adquieren a través de ellos y de esta forma contribuir a mejorar y mantener el estado de salud.

Es necesario comer siempre alimentos preparados higiénicamente. Evitar alimentos y bebidas ambulantes o callejeras que no cuenten con suficiente garantía higiénica, mantenidos fuera de refrigeración y/o expuestos sin protección al medio ambiente (insectos, polvo, humo, químicos, etc.)

### NORMAS BASICAS DE MANIPULACION DE ALIMENTOS

- Es necesario lavarse las manos con agua y jabón antes de empezar a preparar alimentos, después de ir al baño, de trabajar la tierra o de tocar animales.
- Las herramientas y utensilios de cocina deben lavarse con agua y jabón antes y después de utilizarse. Y no cortar los alimentos en tablas de madera.
- Mientras se preparan alimentos no se debe comer, hablar, estornudar o toser, ni tocarse la cara, la nariz o el cabello.
- Al cocinar, tenemos que asegurarnos que los alimentos estén hervidos y servirlos calientes. Al recalentar los alimentos deberá hacerlo hasta que hiervan (no usar el microondas).
- El agua de beber debe ser potable. Si hay dudas al respecto es preferible usar agua hervida.
- Al comprar alimentos empacados verificar la fecha de vencimiento y que el envoltorio este en buen estado.
- Conservar los alimentos en recipientes tapados en lugares frescos, secos y libres de insectos y roedores.
- Mantener refrigerados los alimentos que así lo ameriten.

## ALIMENTOS SEGUROS:



Lácteos: hervir la leche de vaca y cabra; si es leche en polvo hervir solamente el agua. Queso, crema, requesón y otros deben estar pasteurizados. Productos empacados y debidamente rotulados.



Carnes: res, pollo, pescado y mariscos, deben estar bien cocinados. (Evitar los ceviches, conchas o curiles, salpicón, etc.). Evitar la carne de cerdo, vísceras y sus derivados (chicharrón y chorizo).



Huevos: no utilizar huevos con quebraduras en el cascarón. Cocinarlos hasta que la yema (parte amarilla) esté bien cocida. Evitar los productos preparados con huevo crudo (mayonesa y batidos).



Frutas y Verduras: las ensaladas y frutas que se consumen con cáscara es necesario lavarlas y dejarlas durante diez minutos en un recipiente con agua y cloro (una cucharada de lejía cada cinco litros de agua). Evitar los encurtidos.

## IV. CUIDADO DE NUTRICION EN LAS DIFERENTES FASES

### MANTENIMIENTO DEL PESO CORPORAL

La desnutrición y la pérdida de peso son problemas comunes asociados con la infección por VIH. La malnutrición puede ser el resultado de una pérdida del apetito debido a depresión, fatiga, enfermedad o el efecto secundario de un medicamento. Si no se presenta una pérdida evidente de peso, ésta podría pasar desapercibida.

La pérdida de peso suele ser una señal de desnutrición, puede comenzar y volverse severa en cualquier momento del curso de la enfermedad del VIH.

Existen muchas maneras de manejar la nutrición y el peso. Una estrategia integral para tratar el VIH debe comprender estas áreas. El peso debe ser vigilado con el mismo esmero que los recuentos de células CD4+ y otros resultados de laboratorio. Es de suma importancia prevenir, detectar y contrarrestar la pérdida de peso de manera temprana.

Existen diferentes maneras de prevenir y tratar la pérdida de peso, a lo largo de la infección por VIH, que suele agudizarse en los momentos que se presentan infecciones oportunistas que afectan la ingesta alimentaria. Una persona sana, sin señales aparentes de pérdida de peso, probablemente desarrollará un tipo de estrategia muy diferente a alguien con una pérdida significativa de peso.

Así mismo, la pérdida de peso se puede deber a problemas gastrointestinales tales como: diarreas, entre otros problemas por el estilo, que pueden requerir diferentes intervenciones a la pérdida de peso debido únicamente a los efectos secundarios de un medicamento.

**“ CONSUMIR SIEMPRE  
ALIMENTOS BIEN COCIDOS ”**

¿Cuáles estrategias se pueden seguir para mantener un peso adecuado?

1. Incluir la nutrición y el ejercicio en el tratamiento integral del VIH.
2. Tratar las causas de pérdida de apetito oportunamente.
3. Considerar el uso de suplementos cuando sean necesarios y bajo vigilancia del nutricionista.
4. Seguir las normas de preparación segura de los alimentos.

**“RECUERDE QUE DEBE ASISTIR PUNTUAL A SU CITA NUTRICIONAL PARA VIGILAR EL PESO”**

## MANEJO DE SIGNOS Y SINTOMAS

Es importante identificar los signos y síntomas mas frecuentes para poder manejarlos adecuadamente y lograr así disminuir o evitar la pérdida de peso, recordar que una alimentación adecuada ayuda a mejorar la calidad de vida.

SIGNOS Y SINTOMAS	RECOMENDACIONES	DEBE EVITAR
REFLUJO GASTROESOFAGICO Y PIROSIS (eructos ácidos o agruras)	<p>Después de las comidas debe permanecer sentado no acostarse hasta 30 minutos después.</p> <p>Los alimentos deben prepararse: hervidos, a la plancha o asadas.</p> <p>Haga varias comidas pequeñas y frecuentes.</p> <p>Comer despacio y masticar bien.</p>	<p>Consumir café, té, cítricos (naranjas, limón, mandarina), frutas de difícil digestión (melón, sandía,) picantes, salados, fritos, guisos, chocolate, bebidas alcohólicas, pepino, cebolla. Alimentos grasos (embutidos, queso).</p> <p>Uso de ropa apretada a la cintura (defantales, cinchos, etc.)</p> <p>Tomar alimentos frios y calientes al mismo tiempo.</p> <p>Alimentos grasos o muy condimentados.</p>
NAUSEAS Y VOMITOS	<p>Comer unas galletas o unas tostadas secas al levantarse puede ayudar a disminuir la sensación de náusea, a veces se tolera mejor alimentos salados tipo tostada, galletas saladas, etc.</p> <p>Beber los líquidos entre las comidas y en sorbos.</p> <p>Descansar al menos una hora después de comer</p> <p>Ventilar la casa para evitar que los olores se concentren.</p> <p>Elegir alimentos blandos y sin condimentos (pescado, pollo, arroz, pasta, papa, purés, cereales, puré de fruta no ácida o en almibar).</p>	<p>Comidas calientes.</p> <p>Comer grandes cantidades.</p> <p>Beber líquidos junto con las comidas.</p> <p>Comidas grasosas como mantequillas.</p> <p>Estar cerca de la cocina cuando se están preparando alimentos con aromas fuertes.</p>

SIGNOS Y SINTOMAS	RECOMENDACIONES	DEBE EVITAR
DIARREA	<p>Beber muchos líquidos para reponer los que se pierden.</p> <p>Valorar tolerancia de leche, por su contenido en lactosa y digestión prolongada.</p> <p>La ingesta de alimentos líquidos y sólidos debe ser en poca cantidad y frecuentes (al inicio cada hora o cada dos horas), ampliando el horario y la cantidad.</p>	<p>Guisos, fritos, embutidos, alimentos muy salados, por ser irritantes.</p> <p>Limitar las grasas, por su digestión prolongada.</p> <p>Evitar alimentos con fibra (legumbres, cereales integrales, verduras, frutas crudas), café, jugos azucarados y enlatados.</p> <p>Dejar de comer.</p>
ESTREÑIMIENTO	<p>Beber de 8 a 10 vasos de agua al día.</p> <p>Consumir alimentos ricos fibra (frijoles enteros, frutas y verduras, avena, etc.).</p> <p>Realizar ejercicio físico regular (caminar).</p>	<p>Tomar laxantes, ya que pueden evitar que los medicamentos hagan su efecto.</p>
FLATULENCIA	<p>Consumir leche deslactosada.</p> <p>Moler y colar los frijoles antes de consumirlos (para evitar la cáscara).</p> <p>Consumir vegetales cocidos.</p>	<p>Alimentos que contengan lactosa (leche entera de vaca).</p> <p>Bebidas gaseosas.</p> <p>Alimentos que producen gases (repollo, coliflor, brócoli, rábano, lechuga, pepino, cebolla, frijoles, melón, etc.).</p>
ANOREXIA (pérdida de apetito)	<p>Es necesario el apoyo de la familia.</p> <p>Ofrecer alimentos en pequeñas cantidades y frecuentemente.</p> <p>Caminar antes de comer puede ayudar a incrementar el apetito y tomar los alimentos en espacios abiertos y relajados.</p>	<p>Obligar al paciente a comer.</p> <p>Servir en el plato grandes cantidades de comida.</p> <p>Evitar el consumo exclusivo de suplementos.</p>

SIGNOS Y SINTOMAS	RECOMENDACIONES	DEBE EVITAR
LESIONES OROFARINGEAS (boca y esófago)	<p>Alimentos no muy calientes.</p> <p>Líquidos que tengan consistencia y sean nutritivos (atoles, sopas espesas, flanes, arroz con leche, poleada, purés de papas o verduras, crema, etc.).</p> <p>Utilizar pajilla para tomar las bebidas.</p>	<p>Alimentos ácidos, salados, picantes, fritos, condimentados, etc.</p> <p>Alimentos calientes.</p> <p>Líquidos ralos, sin consistencia (bebidas gaseosas y rehidratantes).</p>
CAMBIOS EN EL PALADAR	<p>Masticar bien los alimentos y mantenerlos el mayor tiempo posible en la boca para estimular el sentido del gusto.</p> <p>Usar como saborizantes, sal, limón o especias.</p>	<p>Dejar de comer.</p>
COLESTEROL ALTO	<p>Consumir gran cantidad de fibra (vegetales, frutas, avena, etc.).</p> <p>Hacer ejercicio regular.</p>	<p>Grasas de origen animal (carnes gordas, crema, manteca, quesos duros, etc.).</p> <p>Carne de coco, margarinas.</p>
TRIGLICERIDOS ALTOS	<p>Gran cantidad de fibra (vegetales, frutas, avena, frijoles).</p> <p>Hacer ejercicio regular.</p>	<p>Las harinas en exceso (pan dulce, francés, pastas, papas, camote, yuca, plátano, etc.).</p> <p>Refrescos y jugos artificiales.</p> <p>Evitar las frituras.</p>
DOLOR DE CABEZA	<p>Beber suficiente agua pura (al menos 8 vasos al día).</p>	<p>Tomar medicamentos sin indicación médica.</p>
PIREXIA (fiebre)	<p>Tomar suficientes líquidos (agua al menos 8 vasos al día).</p> <p>Consultar a su médico.</p>	<p>Tomar cualquier medicamento que no haya sido indicado por su médico.</p> <p>No dejar de comer.</p>

## V. ALIMENTACION EN LA TERAPIA ANTIRRETROVIRAL DE GRAN ACTIVIDAD (TARGA)

El número de personas en Terapia Antirretroviral está incrementando cada vez más, la relación entre los medicamentos y la alimentación es un factor importante en la efectividad y la adherencia a la terapia antirretroviral, así como en el estado nutricional.

Las combinaciones inadecuadas de ambos pueden producir los siguientes efectos:

- Los ARV pueden afectar la absorción, distribución y excreción de nutrientes de los alimentos.
- Los alimentos pueden afectar la absorción, metabolismo y distribución de medicamentos.
- Los efectos secundarios de los medicamentos pueden afectar negativamente el consumo y absorción de nutrientes.
- La combinación de ciertos alimentos y medicamentos puede producir efectos dañinos a la salud.

Conociendo estas características es importante consultar con el farmacéutico, médico o nutricionista sobre las forma adecuada de tomar los medicamentos, de acuerdo al esquema que se esté indicado.

Medicamento	Recomendaciones			
	Sin Comida	Con Comida	Con o sin Comida	Sugerencias
Zidovudina -AZT			X	Si presenta dolor estomacal tomar con comida.
Lamivudina 3TC			X	No hay restricciones.
Didanosina DDI	X			Tomar 1 hora antes o 2 horas después de las comidas. No tomarlo con jugos.
Estavudina D4T			X	No hay restricciones.
Abacabir ABC			X	No hay restricciones.
Tenofovir TDF		X		No hay restricciones.
Nevirapina NVP			X	No hay restricciones.
Efavirenz EFV			X	No hay restricciones.
Indinavir IDV	X			Tomar 1 hora antes o 2 horas después de las comidas. No tomarlo con jugos de toronja.
Lopinavir/Ritonavir LPV/R(Kaletra)		X		Tomar con alimento si es posible.
Saquinavir SQV		X		Evitar perlas de ajo.

Como se está tomando más de un medicamento al mismo tiempo, deben considerarse la interacción de cada uno de ellos con los alimentos. Por lo tanto, es importante establecer un horario o esquema de alimentación y toma de ARV.

Ejemplo:

Esquema Indicado por el Médico: Didanosina (DDI), Estavudina (D4T), Lopinavir/Ritonavir (Kaletra)

#### ESQUEMA DE ALIMENTACION Y TOMA DE ARV

6:00 a.m DDI

7:00 a.m Desayuno completo + D4T y Kaletra

10:00 a.m Refrigerio

12:30 p.m Almuerzo completo

3:30 p.m Refrigerio

6:00 p.m DDI

7:00 p.m Cena completa + D4t y Kaletra

**“CONSULTAR CON EL MEDICO Y NUTRICIONISTA SI SE PRESENTAN EFECTOS SECUNDARIOS QUE INTERFIERAN CON LA INGESTA DE ALIMENTOS”**

#### VI. PREGUNTAS MAS FRECUENTES

¿Qué significa buen estado nutricional?

Un buen estado nutricional es cuando el cuerpo tiene suficiente y adecuada cantidad de nutrientes para cubrir las necesidades y mantener una función adecuada del cuerpo para mantener la salud.

¿Cómo afecta el VIH el estado nutricional?

El estado nutricional se ve afectado porque las necesidades de nutrientes de un PVIH están aumentadas y usualmente se tiene baja ingesta de alimento.

¿Por qué es importante la buena nutrición en PVIH?

Fortalece el sistema inmunológico, y retrasa la progresión de la infección. Ayuda a tolerar los medicamentos y a que funcionen mejor.

¿Cuáles son los mejores alimentos para PVIH?

Las PVVS necesitan de los diferentes grupos de alimentos, cereales, carnes, frutas y verduras, grasa en pequeñas cantidades y muchos líquidos todos en cantidades adecuadas y de buena calidad, evitando los productos artificiales.

¿Por qué se recomienda no comer carne, mariscos ni huevos crudos?

Las carnes, mariscos y huevo crudo pueden contener microorganismos dañinos para el organismo como salmonella, parásitos, isospora entre otros.

¿Deben las PVIH consumir multivitaminas y suplementos nutricionales?

Las vitaminas y minerales normalmente deben de obtenerse por medio de los alimentos que se consumen a diario, si no es así, consultar con el médico o nutricionista tomar multivitaminas.

Los suplementos nutricionales, deben de ser vigilados por un especialista en nutrición para obtener los resultados esperados en la recuperación nutricional.

¿Qué es la lipodistrofia?

Es la alteración de la distribución de grasa corporal. Puede presentarse un aumento de grasa acumulada en la parte lateral del cuello o joroba de búfalo, obesidad abdominal, entre otras.

Puede presentarse también la pérdida de grasa, siendo más evidente en cara, glúteos y extremidades. Si tiene dudas al respecto, consultar con el médico.

Cómo afecta la alimentación en el aumento de colesterol y triglicéridos en PVIH?

Existen algunos ARV que como efecto secundario, pueden aumentar los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre, y el tipo de alimentos que se consume, aumenta más el riesgo. Es necesario consultar con el médico y nutricionista sobre estos aspectos y realizarse los exámenes necesarios.

## VII. IDEAS PARA MANTENER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Enterarse del diagnóstico de VIH positivo es un momento crucial para la vida de toda persona, y puede desencadenar trauma, depresión, stress entre otros sentimientos y emociones. Una vez que haya superado la conmoción, es necesario iniciar y mantener estilos de vida saludables para mejorar la salud y retrasar el apareamiento de signos y síntomas.

A continuación presentamos una serie de ideas para mantener una vida saludable.

- Buscar ayuda profesional para conocer sobre el virus, prevención de infecciones oportunistas, pérdida de peso, etc.

- Intentar hacer cambios de hábitos alimentarios bruscos no es exitoso, es mejor hacer un cambio a la vez, intente agregar a su dieta frutas, jugo de fruta naturales.
- Consuma alimentos que gusten, siempre y cuando aporten nutrientes al organismo. No coma lo que no le apetece.
- Beber suficientes líquidos especialmente agua. Recordar consumir agua hervida si no se garantiza la pureza de la misma.
- Identificar los factores que causan estrés y comentarlos con el psicólogo.
- Hacer ejercicio regularmente, contribuye a mantener la masa muscular, sentirse saludable y combatir la depresión
- Evitar el consumo de bebidas embriagantes (alcohol), porque conducen a realizar conductas de riesgo y deterioran el estado de salud.
- Fumar es un hábito que también produce deterioro del estado de salud.
- Tratar de dormir al menos 8 horas diarias, para evitar la fatiga y la progresión de la infección.

Para las personas VIH positivas, hacer una dieta para bajar de peso es riesgoso. No haga una dieta que sustituya las comidas por líquido. Consulte siempre con el nutricionista.

**EJEMPLO DE MENU EN CASO DE PRESENTAR COLESTEROL ALTO**

Desayuno	<p>3 cucharadas soperas de frijoles salcochados ó 1/4 de plátano cocido o asado.</p> <p>2 onzas de queso fresco pasteurizado, cuajada ó 2 cucharadas de requesón ó 1 huevo duro.</p> <p>2 tortillas de maíz medianas ó 2 panes integrales.</p> <p>1 taza de leche descremada.</p>
Refrigerio de media mañana	<p>1/2 taza de papaya.</p>
Almuerzo	<p>4 onzas de pollo asado o carne de res asada o pescado (asado o en sopa).</p> <p>3 cucharadas soperas de arroz sin grasa o una papa mediana cocida.</p> <p>2 tortillas medianas.</p> <p>1 taza de verduras salteadas ó 1/2 taza de ensalada fresca.</p> <p>1 mandarina pequeña ó 1 vaso de refresco natural.</p>
Cena	<p>3 cucharadas soperas de frijoles salcochados o molidos sin grasa.</p> <p>2 onzas de queso fresco o requesón.</p> <p>2 tortillas medianas ó 2 panes integrales.</p> <p>1 taza de verduras cocidas.</p> <p>1 taza de té.</p>

**“ ES IMPORTANTE EVITAR LOS ALIMENTOS FRITOS ”**

**EJEMPLO DE MENU EN CASO DE DIARREA**

Desayuno	<p>1 taza de atol de avena ó 1 taza de leche descremada.</p> <p>1 pan francés o una galleta salada.</p> <p>1 onza de queso fresco pasteurizado o requesón.</p> <p>1/2 taza de guineo sudado con canela.</p>
Refrigerio de media mañana	<p>1 vaso de jugo natural de manzana.</p> <p>1 galleta simple.</p>
Almuerzo	<p>3 onzas de pechuga de pollo o pescado a la plancha.</p> <p>3 cucharadas soperas de arroz.</p> <p>1/2 taza de zanahoria salcochada.</p> <p>1 tortilla.</p> <p>1 vaso de refresco natural.</p>
Refrigerio de media tarde	<p>1 taza de gelatina.</p> <p>1 galleta salada.</p>
Cena	<p>1/2 plátano salcochado.</p> <p>1 huevo duro.</p> <p>1 tortilla.</p> <p>1 taza de te de canela.</p>

**“ RECUERDE NO DEJAR DE COMER EN CASO DE PRESENTAR DIARREA ”**

### EJEMPLO DE MENU EN CASO DE AGRURAS

7:00 a.m. Desayuno	1/2 taza de atol de avena. 1 pan tostado. 1 onza de queso pasteurizado.
9:00 a.m. Primer Refrigerio	1/2 vaso de jugo natural de zanahoria, o manzana. 1 galleta.
11:00 a.m. Segundo Refrigerio	1/2 taza fruta en almíbar.
1:00 p.m. Almuerzo	1/2 taza de caldo de pollo con 1/2 taza de verduras. 2 onzas de carne de pollo o pescado asado. 3 cucharadas de arroz. 1 tortilla. 1 fruta suave no ácida.
4:00 p.m. Refrigerio	1/2 plátano en gloria.
6:30 p.m. Cena	1 huevo al gusto bien cocido. 3 cucharadas de frijoles molidos y colados. 1 onza de queso. 1 tortilla. 1 taza de atol de avena molida.

**“RECUERDE COMER PEQUEÑAS CANTIDADES VARIAS VECES AL DIA”**

### EJEMPLO DE MENU EN CASO DE PERDIDA DE APETITO

7:00 a.m. Desayuno	1/2 plátano con canela. 2 cucharadas de crema líquida pasteurizada. 1 taza de jugo natural.
9:00 a.m.	1/2 taza de leche poleada helada con canela.
11:00 a.m.	1 fruta jugosa.
1:00 p.m. Almuerzo	3 cucharadas de frijoles al gusto. 2 onzas de queso o requesón al gusto. 1 tortilla. 1 vaso de agua.
3:00 p.m.	1 vaso de licuado de leche con fruta.
5:00 p.m.	1 taza de arroz con leche.
7:00 p.m. Cena	2 pupusas pequeñas de queso sin curtido. 1 pancito dulce. 1 vaso de refresco natural.

**“BUSQUE ALIMENTOS QUE LE GUSTEN, QUE SEAN SALUDABLES”  
COMER ES MUY IMPORTANTE**

## Bibliografía

Manual de Nutrición y HIV, Herrera, Marta Departament de Sanitat i Seguretat Social VII. Títol 1. Nutrición 2. Sida Dietoteràpia 616.988:613.2

Cuidado de la Salud y el VIH. Guía nutricional para personal de salud y pacientes. Oficina de VIH/SIDA. División de Programas Comunitarios [Health Resources and Services Administration, HIV/AIDS Bureau, Division of Community Based Programs], por Marcy Fenton, MS, RD. Junio 2002

Nutrition and HIV/AIDS: A Training Manual Session 3 Regional Center for Quality and Health Care, 2003

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.

