Published on The Well Project (https://www.thewellproject.org)
https://www.thewellproject.org/hiv-information/nutricion-y-vih

Nutrición y VIH

Submitted on Aug 22, 2024

Image

©iStock.com/JAHF

Read this fact sheet in English

Índice

- Nutrición y VIH
- ¿Cómo se mide la nutrición?
- Dieta y VIH
- Las mujeres viviendo con VIH y la nutrición
- Formas de mejorar el estado nutricional
- Cuidar de sí misma

Nutrición y VIH

Una buena nutrición es muy importante para la salud y el bienestar a largo plazo. Los estudios han descubierto que las personas viviendo con VIH que regularmente comen alimentos sanos en las cantidades adecuadas pueden tolerar mejor los medicamentos contra el VIH, mantener un peso saludable y sentirse mejor en general. Los expertos suelen utilizar el término "estado nutricional" para describir si alguien está obteniendo la cantidad adecuada de nutrientes de su dieta. En este caso, dieta significa cualquier cosa que coma y beba, no un conjunto específico de restricciones alimentarias para perder peso.

Los nutrientes son cosas como grasas, proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y otras sustancias químicas importantes. Usted necesita niveles adecuados de diferentes nutrientes para construir y reparar las células, mantener reguladas las hormonas, combatir las infecciones y mantener los niveles de energía. En su mayor parte, no podemos fabricar nutrientes. Obtenemos lo que

necesitamos de los alimentos y, cuando eso no es posible, de los suplementos dietéticos *(en inglés)*.

Una buena nutrición depende de muchas cosas, entre ellas:

- Qué tipo de alimentos come y en qué cantidad
- Cómo descompone y absorbe su cuerpo los nutrientes
- Cómo su cuerpo utiliza estos nutrientes

Los cambios relacionados con el VIH en cualquiera de estos factores pueden afectar a su estado nutricional. Con el tiempo, esto puede conducir a una variedad de problemas, incluyendo:

- Pérdida de peso
- Atrofia muscular (pérdida de músculo)
- Niveles elevados de grasas y azúcares en la sangre
- Insuficiencia de vitaminas y minerales

Muchos de estos problemas pueden evitarse o controlarse comiendo los alimentos adecuados.

¿Cómo se mide la nutrición?

El estado nutricional puede determinarse de muchas maneras, entre ellas:

- Peso y otras mediciones de la grasa corporal y la masa muscular
- Recuentos de hemoglobina o hematocrito, que miden el hierro en la sangre (la hemoglobina ayuda a sus glóbulos rojos a transportar oxígeno, que le proporciona energía)
- Otros análisis de sangre *(en inglés)* para comprobar los niveles de grasas importantes (colesterol y triglicéridos *(en inglés)*), proteínas (como la albúmina), vitaminas (B-12, vitamina D) y minerales (sodio, potasio)
- Niveles de hemoglobina A1c para diagnosticar la prediabetes o controlar la diabetes *(en inglés)*

Dieta y VIH

Una dieta sana es una parte fundamental de cualquier plan de tratamiento del VIH. Una dieta es simplemente cualquier alimento y bebida que consuma regularmente. Su dieta debe aportarle los nutrientes que necesita para:

- Combatir la pérdida de peso y de masa muscular
- Mantener altos los niveles de energía
- Ayudarle a obtener lo que necesita de los medicamentos que toma
- Minimizar los efectos negativos de los medicamentos para el VIH

El tipo de dieta que más le conviene depende de su peso y de su estado nutricional (colesterol, azúcar en sangre, niveles de vitaminas, etc.). Un nutricionista o dietista titulado puede ayudarle a determinar qué tipo de dieta es más adecuada para usted. Las organizaciones de servicios para el SIDA (ASO) y las clínicas de atención sanitaria tienen a veces nutricionistas entre su personal.

Las mujeres viviendo con VIH y la nutrición

Las directrices nutricionales como la Cantidad Dietética Recomendada (CDR) de EE.UU. son establecidas por el gobierno para que las personas sepan qué cantidad de cada nutriente necesitan cada día para mantener una buena salud. Sin embargo, la CDR no tiene en cuenta que vivir con VIH aumenta estas necesidades. Un estudio demostró que las personas viviendo con VIH necesitaban cantidades entre seis y 25 veces superiores a las CDR de algunos nutrientes.

Un estudio demostró que las personas viviendo con VIH necesitaban cantidades entre seis y 25 veces superiores a las CDR de algunos nutrientes.

Debido a las dietas (alimentación restrictiva), el consumo de alimentos poco saludables, la falta de tiempo y otras presiones, algunas mujeres en EE.UU. no comen lo necesario para satisfacer incluso los requisitos básicos de la CDR para muchos nutrientes. Esto hace que las mujeres, especialmente las mujeres viviendo con VIH, corran un riesgo particular de no obtener los nutrientes suficientes para mantener su salud.

Sin embargo, esto no necesariamente significa que las mujeres viviendo con VIH tengan un peso más bajo de lo normal. De hecho, en algunos países ricos en recursos, como EE.UU., hay más mujeres viviendo con VIH con sobrepeso u obesas que mujeres de la población general. Aumentar de peso es un efecto secundario común de algunos medicamentos contra el VIH. Aunque los medicamentos contra el VIH reducen en gran medida las enfermedades relacionadas con el SIDA y ayudan a las personas a llevar una vida más larga y saludable, investigaciones recientes demuestran que el aumento de peso asociado a los medicamentos contra el VIH puede incrementar el riesgo de diabetes en la mujer. Dado que ser obeso puede aumentar las probabilidades de contraer enfermedades que ya son comunes para muchas personas viviendo con VIH (por ejemplo, enfermedades del corazón, cáncer *(en inglés)*, alta presión, colesterol alto), es importante mantener un peso saludable.

La nutrición como autocuidado: *En este episodio de Estar bien en casa, la nutricionista dietista titulada Maya Feller MS, RD, CDN ofreció una sesión informativa, interactiva y animada sobre la importancia de la dieta y la nutrición, especialmente en momentos de estrés, dirigida específicamente a mujeres viviendo con VIH.*

(Audio en inglés pero puede activar subtítulos haciendo clic en CC y luego en el icono de engranaje ?? y elija el idioma)

Ver otros episodios de la serie Estar bien en casa (en inglés) de The Well Project

Formas de mejorar el estado nutricional

Busque ayuda si la necesita

Aunque los suplementos no sustituyen a una dieta balanceada, pueden ayudarle a obtener los micronutrientes adicionales que necesita.

Para muchas personas, en todas las regiones del planeta, no es posible llevar una dieta sana, principalmente porque no disponen de los medios para pagar los costos. Las condiciones causadas por acontecimientos como guerras, catástrofes naturales o pandemias – que pueden obligar a la gente a vivir con menos dinero o sin él y además interrumpir el suministro de alimentos – empeoran aún más esta situación.

En EE.UU., los programas de asistencia alimentaria como el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP), el programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC), los programas de almuerzos escolares y los bancos de alimentos ayudan a las personas a acceder a alimentos sanos. En cualquier parte del mundo, las organizaciones locales de servicios para el SIDA pueden disponer de información sobre dónde conseguir alimentos sanos si sufre inseguridad alimentaria (no puede conseguir suficientes alimentos para llevar una vida activa).

Mantenga un peso saludable

Con una infección crónica como el VIH, su cuerpo puede quemar más energía (calorías). Si está utilizando más de las que consume, es posible que pierda peso. También es posible consumir más calorías de las que esté utilizando y, por lo tanto, aumentar de peso. De cualquier forma, si no está comiendo alimentos saludables, puede perjudicar su salud.

Algunas personas viviendo con VIH necesitan consumir más calorías cada día para evitar la pérdida de peso. El hambre no siempre es una guía fiable, porque puede sentir náuseas o que no le apetezca la comida, incluso cuando la necesita. Si éste es su caso, hable con su proveedor de atención de la salud sobre las formas de controlar las náuseas o estimular el apetito.

Coma más carbohidratos complejos

Los carbohidratos son una buena fuente de energía (pero pueden ser un problema si tiene diabetes). Se encuentran en alimentos como:

- Pan
- Pasta
- Arroz
- Cereales
- Patatas

Los carbohidratos se presentan en diferentes formas. Los carbohidratos simples son más fáciles de digerir pero pueden hacer que el nivel de azúcar en su sangre aumente rápidamente. Los carbohidratos simples incluyen el azúcar (como el que se encuentra en los dulces, los refrescos), el arroz blanco y la harina blanca. También se encuentran de forma natural en la fruta y la leche. Se recomienda que las personas con diabetes limiten la cantidad de carbohidratos simples en su dieta.

Los carbohidratos complejos (también llamados almidones) tardan más en ser digeridos por el cuerpo y suelen contener más fibra y otros nutrientes que los carbohidratos simples. Los carbohidratos complejos incluyen los cereales integrales, los frijoles (legumbres), las verduras con almidón como el maíz y las patatas, y el arroz integral. Como tardan más en digerirse, los carbohidratos complejos no provocan una subida de azúcar en sangre tan marcada como los carbohidratos simples, por lo que son recomendables para las personas con diabetes.

Coma más proteínas para combatir la pérdida de masa muscular

Las proteínas (junto con la actividad física) ayudan a su cuerpo a construir y mantener los músculos. En épocas de infección, las proteínas almacenadas en los músculos pueden quemarse para proporcionar energía al cuerpo. Esto puede conducir a la pérdida de músculo, también llamado desgaste muscular.

Es importante intentar comer al menos tres porciones de proteínas al día. Una buena estimación de una 'porción' es del tamaño de su puño. Entre los alimentos ricos en proteínas se incluyen:

- Carnes poco grasas, incluyendo res, pollo y cerdo
- Pescado
- Queso cottage y yogur
- Huevos
- Frijoles, garbanzos, soya y nueces

Algunas fuentes animales de proteínas pueden tener un alto contenido en grasas saturadas y deben consumirse con moderación, sobre todo si tiene el colesterol elevado o corre el riesgo de sufrir

enfermedades cardiacas.

Fibra, agua, frutas y verduras para la salud intestinal

Su cuerpo necesita un intestino sano para extraer los nutrientes que necesita de los alimentos, suplementos y medicamentos. Los alimentos altos en fibra pueden ayudarle a mantener sus movimientos intestinales regulares y favorecer la salud intestinal. Entre ellos se incluyen:

- Avena
- Pan integral
- Lentejas
- Garbanzos
- Legumbres
- Frutas y verduras
- Ciruelas pasas y albaricoques

El agua (de 8 a 10 vasos de 8 onzas al día, o unos dos litros), los jugos, las frutas frescas y las verduras pueden ayudarle a digerir y eliminar los desechos a través de la orina ("pipí") y las heces ("popó"). Beber más agua puede ayudarle a reducir los efectos secundarios de los medicamentos.

La grasa animal, especialmente los lácteos, puede empeorar la diarrea. Si la diarrea es un problema, posiblemente tendrá que reducir la grasa animal, las comidas fritas y los alimentos azucarados. Es importante saber que los jugos suelen contener mucha azúcar. A veces el azúcar es natural (de la fruta) y otras veces se ha añadido azúcar al jugo (por ejemplo, azúcar de caña, jarabe de maíz). En cualquier caso, los jugos suelen tener más azúcar y menos fibra que la fruta fresca. Por lo tanto, los jugos pueden empeorar la diarrea. Es importante que las personas que tienen diabetes o prediabetes limiten la cantidad de jugo que beben.

Incluya alimentos para reducir la inflamación

Dado que el sistema inmunitario de una persona viviendo con VIH siempre está luchando por deshacerse del virus, siempre está activado o "encendido". Un sistema inmunitario activado produce inflamación. La inflamación continua parece estar relacionada con muchas afecciones, incluidas las enfermedades cardiacas y el cáncer.

La buena noticia es que varios alimentos pueden ayudar a reducir la inflamación. Entre ellos se incluyen:

- Verduras de hoja verde como acelgas, berzas, col rizada y espinacas
- Bok choy (col china)
- Brócoli
- Remolacha
- Apio
- Ciertos pescados, como la caballa, el salmón, las sardinas y el atún
- Ciertas frutas, como los arándanos, las cerezas, la piña y las fresas
- Ciertos frutos secos, como las almendras y las nueces
- Ciertos aceites, como el de oliva y el de coco
- Ciertas semillas, como las de chía y linaza
- Ciertas especias, como la cúrcuma y el jengibre
- Tomates

Suplementos

Las personas viviendo con VIH necesitan más vitaminas para construir y reparar los tejidos. No

siempre es posible obtener todos los micronutrientes *(en inglés)* (vitaminas y minerales) de los alimentos que consume. No obtener suficientes micronutrientes puede causar problemas como la anemia.

Aunque los suplementos no sustituyen a una dieta balanceada, pueden ayudarle a obtener los micronutrientes adicionales que necesita. Muchas personas viviendo con VIH toman una multivitamina general, y algunas toman suplementos adicionales para micronutrientes específicos (como pastillas de calcio para las mujeres que no obtienen suficiente cantidad de ese mineral de su dieta). Dado que varios estudios han demostrado que tomar un multivitamínico general puede beneficiar la salud de las personas viviendo con VIH, algunos proveedores de atención de la salud recomiendan a sus pacientes viviendo con VIH que tomen multivitamínicos. Sin embargo, debido a las interacciones entre medicamentos *(en inglés)*, es importante que consulte con su proveedor sobre cualquier vitamina o suplemento que esté pensando tomar. Estos suplementos no deben tomarse al mismo tiempo que ciertos medicamentos para el VIH, en particular los inhibidores de la integrasa, porque pueden impedir que su cuerpo absorba el medicamento para el VIH. Su proveedor de atención de la salud puede explicarle cuál es la mejor manera de tomar estos suplementos.

Hable con su proveedor de atención de la salud y acuda a un dietista titulado para que le haga una evaluación nutricional. Ellos pueden ayudarle a determinar qué combinación de cambios dietéticos y suplementos puede corregir cualquier carencia de micronutrientes que usted pueda tener.

Ponga en práctica la seguridad alimentaria

Es muy importante protegerse contra las infecciones que pueden ser transmitidas por los alimentos o el agua:

- Lávese las manos antes de preparar o comer alimentos
- Lave cuidadosamente todas las frutas y verduras
- No coma huevos o carne crudos o poco cocinados
- Utilice agua embotellada o filtrada si el suministro público de agua no es totalmente seguro

Cuidar de sí misma

No siempre es fácil seguir una dieta balanceada y saludable. Sin embargo, los beneficios de una buena nutrición son evidentes. Las personas bien alimentadas tienen un sistema inmunitario más sano y están mejor preparadas para combatir las infecciones. Además, muchas personas viviendo con VIH utilizan alimentos y suplementos para controlar diversas complicaciones y efectos secundarios.

Su dieta y sus suplementos son partes fundamentales de su estrategia integral para luchar contra el VIH y mantenerse sana. Aunque no existen directrices nutricionales en EE.UU. con recomendaciones específicas para las personas viviendo con VIH, una dieta bien balanceada y variada que incluya todas las vitaminas y minerales parece ser el mejor camino a seguir. Colabore con su proveedor de atención de la salud y con un dietista o nutricionista para desarrollar el mejor plan para usted.

Additional Resources

Seleccione los enlaces siguientes para obtener material adicional relacionado con la nutrición (en inglés, al menos que "en español" esté indicado).

- Nutrición y buena forma física (TheBody.com)
- Alimentación sana para personas viviendo con VIH (aidsmap)
- 8 carbohidratos que debería comer (Huffington Post)
- Nutrición y VIH/SIDA (WebMD)

- Seguridad alimentaria y nutrición (HIV.gov) (en español)
- Hambre e inseguridad alimentaria (Feeding America)
- La mejor proteína que puede comer, según los nutricionistas (Huffington Post)
- Grasa alimentaria: sepa cuál elegir (Mayo Clinic)
- Alimentos que combaten la inflamación (Harvard Health)
- Asistencia alimentaria (en español)
- El VIH, la nutrición y la seguridad alimentaria (HIVinfo) (en español)
- VIH y nutrición (POZ)
- Consejos para comer: Guía de nutrición para personas viviendo con VIH/SIDA (God…
- Qué comer cuando tiene VIH: Consejos para una dieta sana con el VIH (Everyday H…

@ 2023 thewellproject. All rights reserved.