



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



RECOMENDACIONES PARA PACIENTE CON VIH

Hábitos:

- Se deberán realizar 5 comidas al día, 3 fundamentales (desayuno, comida y cena) y 2 colaciones (media mañana y merienda).
- El desayuno incluirá fruta, lácteo y cereal. La media mañana y la merienda complementarán a las comidas principales, con una fruta y/o lácteo.
- Las cenas se realizarán temprano para tener una buena digestión.

Alimentos:

- El pan más recomendado es el integral, por su contenido en fibra.
- Las frutas procure tomarlas frescas, crudas y de temporada. Se recomienda que tome de 2 a 3 piezas diarias.
- Las verduras deben tomarse al menos 2 veces al día, una de ellas en crudo.
- El aceite más aconsejable es el de oliva, aunque puede usar aceites vegetales. Lo más importante es respetar las cantidades indicadas. La cantidad de lácteos recomendada es de 3 a 5 raciones diarias. Se incluyen en este grupo: leche, yogur y queso. Consumirlos preferentemente semidesnatados.
- El pescado será blanco, azul o marisco. Procure siempre tomar más pescado que carne, y al menos 3 ó 4 veces por semana.
- Las recomendaciones de carne serán de 3 a 4 raciones a la semana, alternando su consumo entre carnes magras, de ave... evitando las grasas.
- Las recomendaciones de huevos son de 3 a 4 raciones a la semana. No comer más de 3 yemas de huevo a la semana. Puede tomar las claras que desee.
- La cantidad de legumbres recomendada es de 2 a 3 raciones semanales preferentemente preparadas junto con verduras o cereales (una de las comidas más completas), en este último caso, consumirlos como plato único. También puede incluirse en ensaladas.
- Evitará los alimentos preparados con azúcar y grasas saturadas como caramelos, gominotas, bollería industrial,...
- Evitar alimentos precocinados, "snacks"...
- No debe tomar alcohol.
- Mantenga sus alimentos a temperatura adecuada.
- Su bebida a lo largo del día para acompañar a las comidas debe ser agua.
- Se debe comer relajado, sentado, y dedicando no menos de media hora a ello.
- Escoja comidas poco olorosas, poco aromáticas e irritantes. Preferiblemente sin picantes, aromatizantes, condimentos y salados (bebidas carbonatadas, ácidas,...)
- Evite alimentos que puedan causar pequeñas heridas en la boca como por ejemplo, pan tostado, frutos secos,...
- Procure no comer solo y si lo hace, distráigase de alguna manera (leyendo el periódico,...)
- Tome alimentos de consistencia blanda tipo purés, según lo que le convenga más.



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



Preparación culinaria:

Procure cocinar los alimentos con las técnicas más sencillas y saludables: cocido, papillote, microondas, asados o a la plancha. Evite empanados, rebozados, estofados,...

Ejercicio:

- Se recomienda realizar actividad física una vez al día e ir aumentando el tiempo y el ritmo con el paso del tiempo, hasta conseguir un mínimo de 50-60 minutos.
- En este caso, se indican ejercicios aeróbicos como andar, correr, andar en bici, etc.

RECOMENDACIONES PARA AUMENTAR EL CONTENIDO ENERGÉTICO Y PROTEICO DE LA DIETA:

LECHE:

- Añada bechamel a los platos como verdura, pasta, patata...
- Agregar una cucharada de leche en polvo a los purés.
- Añadir fruta fresca o en almíbar para preparar batidos.
- Enriquecer la leche con leche en polvo.
- Utilizar la leche como bebida y en cocciones cuando sea posible.

QUESO:

- Utilice queso fundido en tortillas, purés,...
- Ráyelo en cremas, crepes,.... y trocéelo en ensaladas.

YOGUR:

- Utilice yogures para preparar batidos con frutas.
- Enriquezcale con leche condensada o en polvo.
- Añádalo a salsas para hacer ensaladas.
- También se puede tomar con cereales de desayuno, frutos secos y azúcar.

HUEVO:

- Trocear huevo duro y añadirlo en ensaladas, sopas y purés.
- Añadir más clara a postres como flan o natillas.
- Añada claras batidas o el huevo entero cocido a rellenos de tartas, verduras, bechamel,...
- Batirlo y agregarlo a purés, cremas, salsa,...

CARNES Y PESCADOS:

- Trocéelos y añádalos a platos de verduras, ensaladas, guisos, salsas,...
- Rellenar verduras como berenjena, calabacín,...

ACEITES Y GRASAS:

- Utilizar nata, crema de leche, mantequilla, mahonesa u otras salsas,...

FRUTOS SECOS:

- Trocearlos y añadirlos en guisos, ensaladas, salsas,...