

Nutrición saludable para Personas que viven con VIH



FUNDACIÓN VENCER

Picuiba 2665 c/ Mayor López de Filippi

Asunción, Paraguay

Telefax: (595-21) 331139

E-mail: venfenix@hotmail.com

Web: www.fundacionvencer.org.py

Línea S.O.S.+ 080011-8447

FICHA TECNICA

Material publicado por la Fundación Vencer en el marco del Proyecto del “ **Nutrición saludable para Personas que viven con VIH**”;
CONCURSO N° 103 SELECCIÓN DE ORGANIZACIÓN SUB-BENEFICIARIA PARA LA IMPLEMENTACION DE ACTIVIDADES DE COMUNICACIÓN BASADAS EN EL ENTRETENIMIENTO del Proyecto Avanzamos: Fortaleciendo la Respuesta Nacional en VIH/SIDA/ITS en Seis Regiones Sanitarias hacia la meta del Acceso Universal”, financiado por el CIRD-Fondo Mundial

Elaborado por los profesionales en nutrición:



Lic. Fidel Jorge Zenteno Armoa

Lic. Fidel Jorge Zenteno Armoa, Graduado en Nutrición Humana por la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad del Pacífico de Asunción. Doctorando en Nutrición en la Universidad Autónoma del Paraguay y Lic. en Análisis de Sistemas de producción por la Facultad Politécnica de la Universidad Nacional de Asunción. Certificado en Medicina Orthomolecular, por la FACEN-UNA y la sociedad brasilera de Oxidología. Miembro de la comisión directiva de la Asociación Paraguaya de Graduados en Nutrición – ASPAGRAN. Actual Director Académico de la Universidad Técnica de Comercialización y Desarrollo - UTCD.



Lic. Erwin Bogado Soler

Lic. Erwin Bogado Soler, Graduado en Nutrición Humana por la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad del Pacífico. Doctorando en Nutrición en la Universidad Autónoma del Paraguay. Magister en Lingüística Aplicada por la Universidad Católica de Asunción. Lic en Lengua Inglesa por la Facultad de Filosofía de la Universidad Nacional de Asunción. Psicólogo, Universidad PCL, Londres, Inglaterra. Certificado en Medicina Orthomolecular, por la FACEN-UNA y la sociedad brasilera de Oxidología. Miembro de la comisión directiva de la Asociación Paraguaya de Graduados en Nutrición – ASPAGRAN. Docente en la Universidad Técnica de Comercialización y Desarrollo - UTCD. Actual director del Centro de Apoyo e Intervención Nutricional (CAIN)

Facilitadores institucionales:
Alfredo Gaona-Fundación Vencer
Aurora Gaona –Fundación Vencer

Revisión y Corrección:
Aurora Gaona
Diseño:
David Báez Soler
Impresión:
David Báez Soler

Asunción, Paraguay
Año: 2014

La distribución de dicho material es gratuita
para las personas que viven con VIH o familiares

PRESENTACION:

Desde la primera Guía para las PVVS “JAIKOVE PORAVE HAGUA HA AREVE” (PARA VIVIR MEJOR Y MAS TIEMPO), elaborado y publicado por la Fundación Vencer en julio del 2006, hemos dado énfasis a la necesidad de una buena alimentación para ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas.

Frecuentemente no se tiene en cuenta los aspectos relacionados con la nutrición cuando se habla de la infección por el VIH/sida y se presta atención fundamentalmente a los tratamientos farmacológicos y a aspectos esencialmente clínicos, olvidando la importancia de la alimentación desde las primeras etapas de la infección y que evita deficiencias nutricionales, ya que una alimentación saludable y equilibrada ayudará a mantener el peso corporal y un buen estado general.

Las diferentes situaciones clínicas asociadas al VIH/sida, que se dan en el transcurso de la infección, aumentan considerablemente el riesgo de malnutrición y repercuten en el consumo, la digestión y el aprovechamiento de los Alimentos.

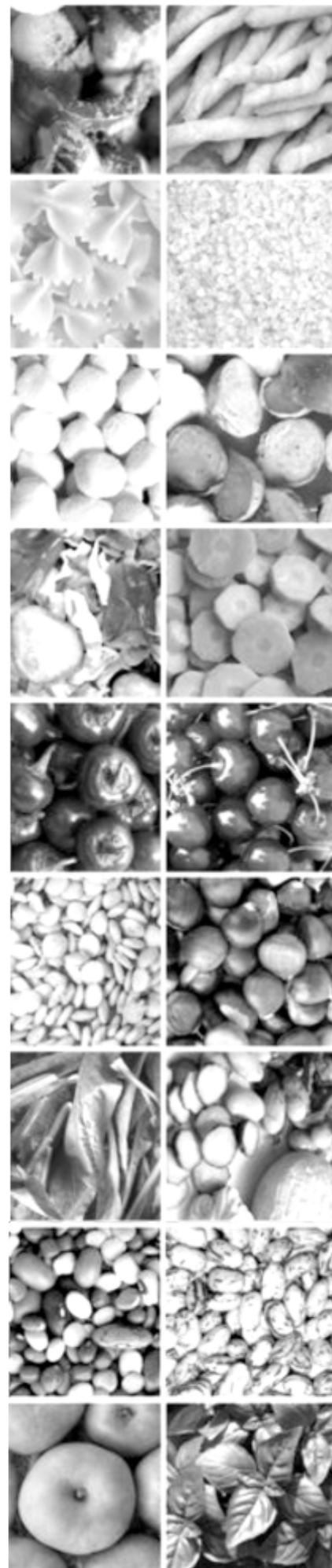
Aun que una buena nutrición no tiene repercusión en la prevención del VIH ni en la curación del sida, sí puede ayudar a retrasar el proceso de desarrollo de la enfermedad, una nutrición equilibrada refuerza el sistema Inmunitario y potencia los niveles de energía por lo que ayuda al organismo a resistir los efectos del VIH.

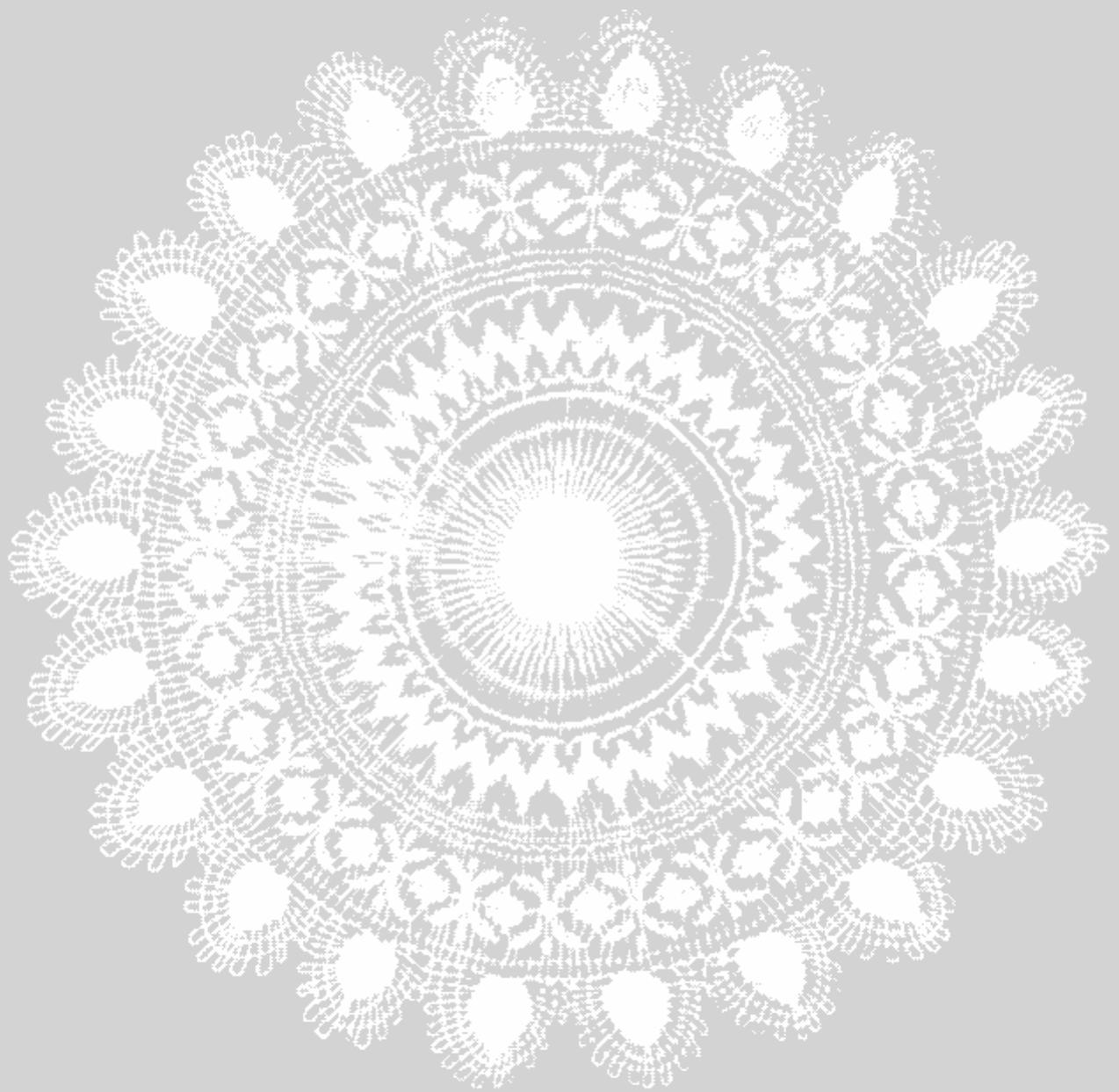
Estamos seguros de que una buena nutrición es capaz de mejorar la calidad de vida de las personas que viven con VIH, la Fundación Vencer con la colaboración de profesionales en nutrición y VIH/sida ha elaborado estas recomendaciones nutricionales que desea ser una herramienta para una mejor calidad de vida, también inspirar al Ministerio de Salud Publica y Bienestar Social a incluir en la atención integral de tratamiento en VIH/sida a las PVVS en el Paraguay la parte nutricional como seguimiento medico de las PVVS.

Es un gran desafío para la Fundación Vencer y otros actores gubernamentales y no gubernamentales incidir en las Políticas Publicas para que los programas de salud puedan incorporar el apoyo nutricional en los servicios de atención integral en VIH/sida y a la Fundación Vencer a incidir en generar políticas publicas que permita cubrir esta brecha alimentaria en las PVVS, sin perder de vista que es lo ideal versus realidad ya que en su mayoría no pueden acceder a un trabajo digno que permita tener una buena alimentación que pudiera balancear el impacto de consumir medicamentos muy fuertes.

Esperamos que sea un material útil que complemente y apoye la labor cotidiana que llevan a cabo los profesionales de salud y sobre todo que las personas que lean este material pueda incorporar en su vida nuevos hábitos saludables para **“vivir mas tiempo y mejor”**

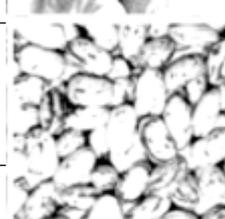
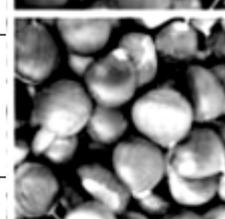
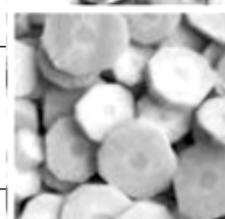
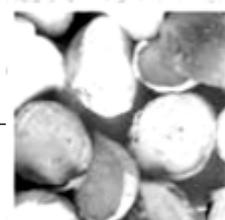
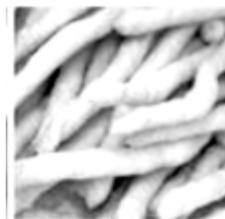
AURORA GAONA
Coordinadora Gral.
Fundación Vencer

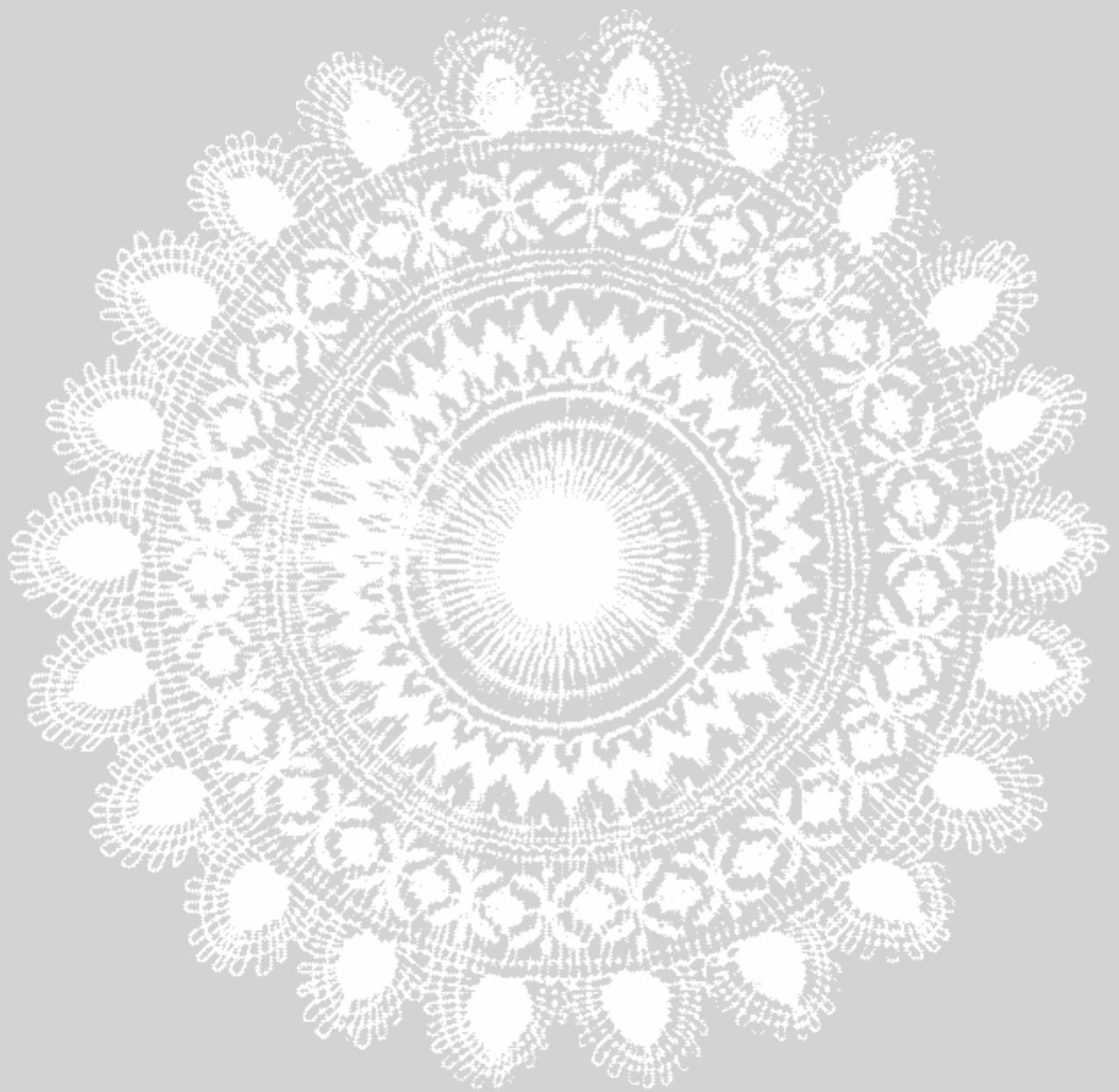




INDICE

CAPITULO I POR QUE ES IMPORTANTE LA NUTRICION EN PVVS	11
CAPITULO II LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS	19
CAPITULO III DIETA SALUDABLE Y ALIMENTOS BASICOS	25
CAPITULO IV ANTIOXIDANTES Y VITAMINAS	35
CAPITULO V INTERACCION FARMACO NUTRIENTE	41
CAPITULO VI EL SINDROME DE DESGASTE	47
CAPITULO VII FITOTERAPIA	53
CAPITULO VIII LOS OMEGA	61
CAPITULO IX FITOTERAPEUTICOS QUE COMBATEN LA OBESIDAD	65
CAPITULO X RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN PATOLOGIAS	71
CAPITULO XI ESQUEMAS NUTRICIONALES	79
INFORMACIONES UTILES	87





POR QUE ES IMPORTANTE LA NUTRICION EN PVVS

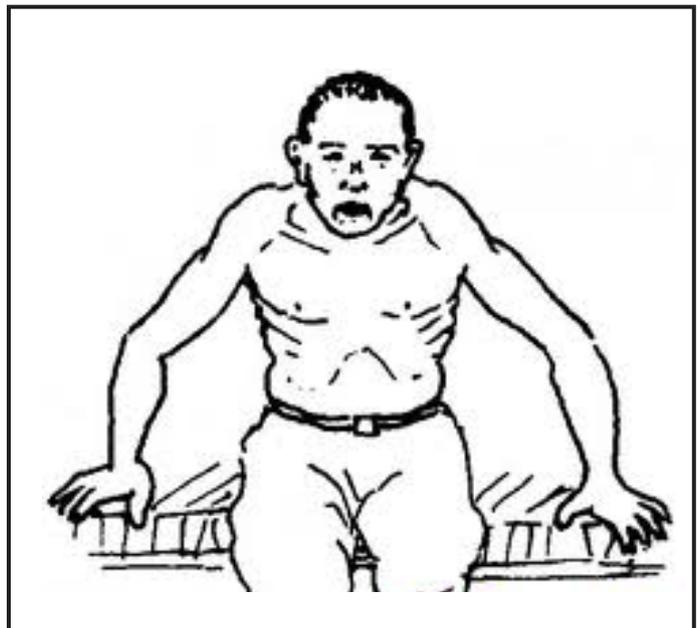
¿QUÉ APRENDEREMOS EN ESTE CAPÍTULO?

- *LO QUE SIGNIFICA UNA BUENA NUTRICIÓN*
- *QUE SON LOS MACRO NUTRIENTES*
- *HÁBITOS QUE IMPIDEN UNA BUENA NUTRICIÓN*
- *MEDICAMENTOS QUE PUEDEN AFECTAR TU ESTOMAGO*
- *QUE PASA CUANDO PIERDES PESO?*
- *DIFERENCIAS ENTRE COMER MAS Y COMER MAL*
- *RIESGOS DE PERDER PESO DE FORMA INADECUADA*
- *QUE SON LAS GRASAS, LAS PROTEÍNAS Y LOS HIDRATOS DE CARBONO*
- *POR QUE ES IMPORTANTE SABER ACERCA DE LOS DISTINTOS TIPOS DE GRASA?*
- *LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.*
- *QUE SIGNIFICA “HIDRATACIÓN”*



**TODOS
TENEMOS
DERECHO A
UNA
ALIMENTACION
SALUDABLE**

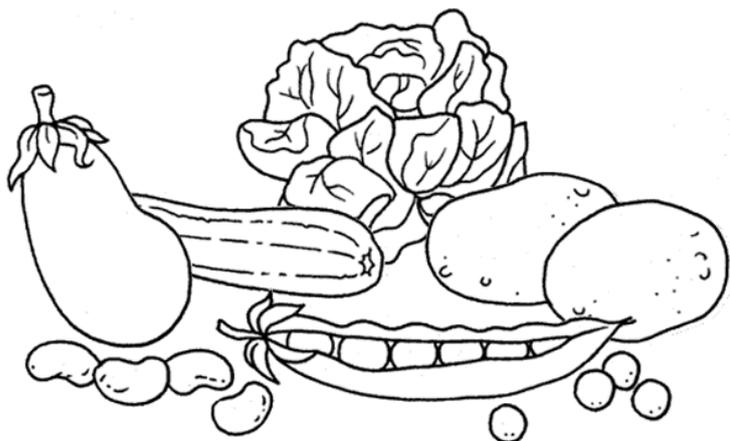
MIRA LAS FIGURAS Y COMENTA...



PALABRA CLAVE: NUTRICION

PREGUNTA CLAVE: QUE ES LA NUTRICION???

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA NUTRICIÓN en PVVS?



Una buena nutrición significa ingerir suficiente cantidad de macro y micronutrientes. La razón es que la condición del PVVS es hipercatabólica, esto quiere decir que el cuerpo presenta mayor demanda energética (se necesita más energía que en una persona sin esta condición)

Los macronutrientes tienen calorías (*energía*): proteínas, carbohidratos y grasas. Ayudan a mantener su peso corporal. Los micronutrientes incluyen vitaminas y minerales. Permiten que sus células funcionen adecuadamente pero

no previenen la pérdida de peso.

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

Algunos medicamentos pueden afectar su estómago y algunas enfermedades oportunistas pueden atacar su boca o esófago. Esto puede dificultar el comer. Además, algunos medicamentos e infecciones pueden provocar diarrea. Si usted tiene diarrea, su cuerpo utiliza menos de lo que come.

Cuando usted pierde peso, puede perder grasa o tejido corporal magro (*músculo*). Si pierde demasiado tejido muscular, la composición química de su cuerpo cambia. Esta condición se llama síndrome de desgaste (*wasting syndrome en inglés*), si se agrava la condición puede llegar incluso a la caquexia. La caquexia puede provocar la muerte.



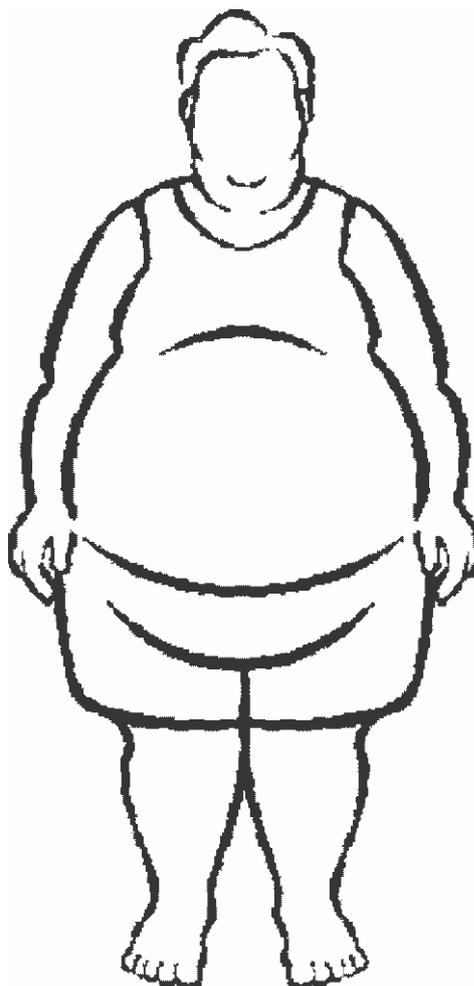
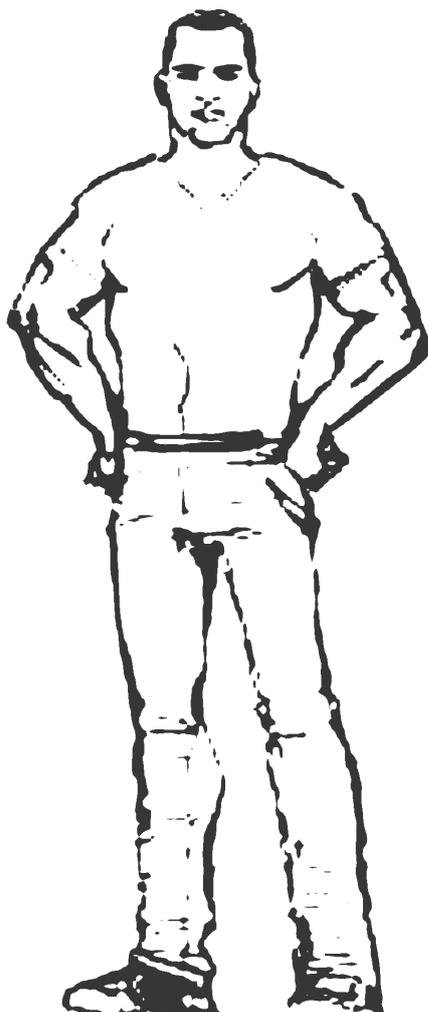
GUÍAS DE NUTRICIÓN PARA PERSONAS QUE VIVEN CON VIH/SIDA



A continuación una serie de guías prácticas que le ayudaran a mantenerse saludable y equilibrado:

Primero: coma más! Aunque recuerde comer más no es igual a comer mal. El peso muscular extra es el que lo ayudará a combatir al VIH. Esto es muy importante. Muchos quieren perder peso, pero de la manera inadecuada y con dietas incompatibles con el bienestar. Esto es riesgoso para cualquier persona pero lo es mucho mas para quienes son PVVS.

Segundo: Asegúrese de comer equilibradamente, es decir, suficientes de proteínas y almidones, y cantidades moderadas de grasa.



- Las proteínas ayudan a generar y mantener sus músculos. Buenas fuentes son las carnes, el pescado, los porotos y las semillas.
- Los carbohidratos proveen energía. Los carbohidratos complejos provienen de granos, cereales, vegetales y frutas. Son una fuente de energía de “liberación prolongada” y una buena fuente de fibras y nutrientes.
- Los carbohidratos simples o azúcares brindan energía en forma inmediata. Puede obtener azúcar de frutas frescas y secas, miel, mermelada y jarabes.
- Las grasas brindan energía extra. Usted necesita de ellas pero no demasiado. Recuerde que existen dos grupos importantes de grasas:
 - Las grasas insaturadas son las consideradas “buenas” y se encuentran en nueces, semillas, aceites de canola y oliva, y en el pescado. Estas son normalmente líquidas a temperatura ambiente.
 - Las grasas “saturadas” como las de la manteca, la grasa de cerdo o grasa vacuna y otros productos animales son consideradas “malas”. Estas son normalmente sólidas a temperatura ambiente.

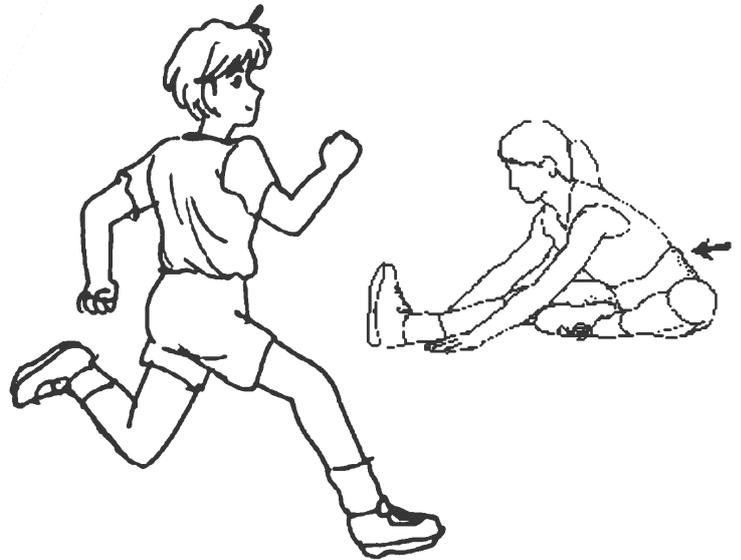


RECUERDE: La preparación o cocción de las grasas es muy importante ya que las grasas vegetales, por lo general muy saludables, pueden saturarse por la excesiva temperatura (como ser el caso de las frituras)



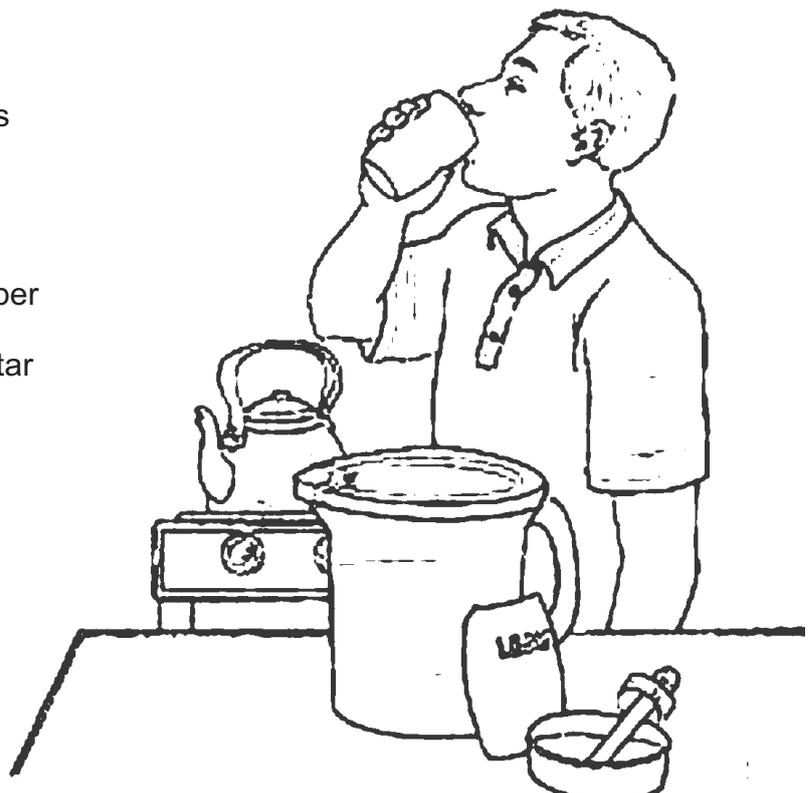
ACTIVIDAD FISICA

Un programa de ejercicios moderado es indispensable y ayudara a que su cuerpo convierta los alimentos en músculo y no simplemente en grasa. Tómese lo con calma e introduzca ejercicios en su rutina diaria. Lo más saludable y recomendable son las caminatas diarias.



HIDRATACION

Tome suficiente cantidad de líquidos, cantidades abundantes de agua pueden reducir los efectos secundarios de los medicamentos; puede ayudar a evitar sequedad bucal y constipación. Recuerde que beber té, café, bebidas tipo cola, chocolate o alcohol puede facilitar la pérdida de líquido del cuerpo pudiendo llevarle a una deshidratación.



LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

¿QUÉ APRENDEREMOS EN ESTE CAPÍTULO?

- *INFECCIONES PROVOCADAS POR LOS ALIMENTOS Y EL AGUA*
- *LOS CUIDADOS QUE DEBES TENER ANTES DE CONSUMIR LOS ALIMENTOS*
- *LA IMPORTANCIA DE REFRIGERAR LOS ALIMENTOS*
- *POR QUE ES IMPORTANTE LEER LAS FECHAS DE VENCIMIENTO DE PRODUCTOS?*
- *CUIDADOS EN LA PREPARACION DEL TERERE.*
- *DEBEMOS COMPARTIR O NO LA BOMBILLA?*
- *QUE RIESGOS CONLLEVA CONSUMIR SUPLEMENTOS DE FORMA INDISCRIMINADA.*
- *QUE SUPLEMENTOS DEBES O NO CONSUMIR?*
- *POR QUE ES IMPORTANTE LA ORIENTACIÓN DEL NUTRICIONISTA?*



LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

HOLA AMIGO: MIRA LAS FIGURAS EN EL ROTAFOLIO E IDENTIFICA ALGUNAS DE LAS RECOMENDACIONES QUE CITAMOS A CONTINUACION.

Es importante protegerse de infecciones provocadas por los alimentos y el agua.

Asegúrese de lavarse las manos antes de preparar alimentos y mantenga limpios sus utensilios y áreas de trabajo.

Lave cuidadosamente las frutas y vegetales utilizando agua con unas gotas de lavandina.

No consuma huevos ni carnes crudas o poco cocidas y limpie los jugos de carne cruda rápidamente y nunca utilice la misma área de trabajo de carnes para los alimentos que se consumirá crudos. Esto evita que las bacterias y patógenos de los alimentos crudos pasen a alimentos que no se cocinaran, ej.: ensaladas. A esto se llama "contaminación cruzada"

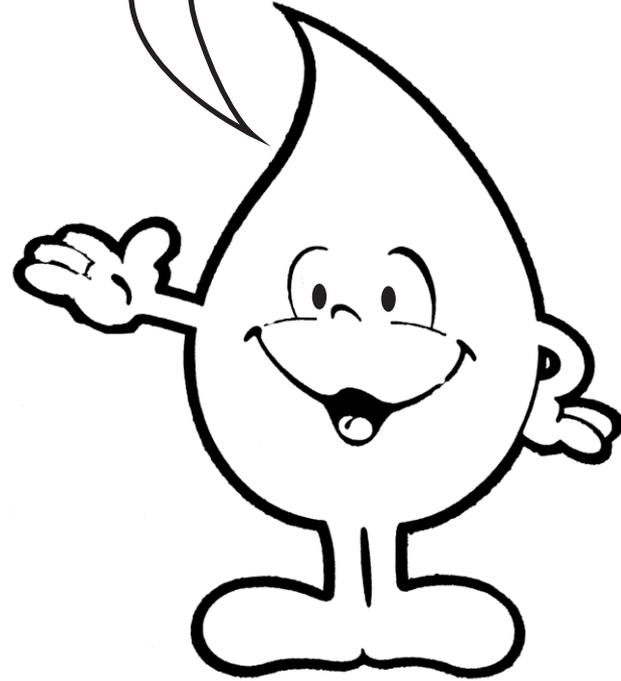
Mantenga las sobras en el refrigerador y consúmalas dentro de los tres días.

Controle la fecha de vencimiento de los alimentos.

No los compre ni consuma si ya están vencidos.

Algunos gérmenes son transmitidos a través del agua de la canilla . Si el agua de la canilla en su zona no es completamente pura, tome agua embotellada.

Al preparar su terere cuide que las hierbas frescas estén cuidadosamente limpias, y que el agua que utilice sea agua potable. Tenga cuidado de no compartir la bombilla con personas desconocidas.



¿QUÉ PASA CON LOS SUPLEMENTOS?

Para algunas personas es difícil ir de compras o preparar comidas. Los suplementos pueden ayudarlo a mantener su peso corporal y consumir las vitaminas y minerales que necesita pero esto no debe hacerse sin la guía de un nutricionista puesto que la ingesta indiscriminada, sobre todo de las vitaminas liposolubles pueden dañar órganos importantes.

No consuma ningún producto diseñado para perder peso, incluso si la etiqueta dice que contiene todos los elementos de una nutrición adecuada.



RESUMIENDO:

Una buena nutrición es muy importante para las personas VIH+. Si usted es VIH+, debe aumentar la cantidad de alimentos que consume y seleccionarlos de acuerdo a la calidad y mantener su peso muscular.

Asegúrese de consumir una dieta balanceada que incluya suficiente cantidad de proteínas, granos enteros y algo de azúcar y grasa. Un programa de ejercicios lo ayudará a generar y mantener músculo.

Beba suficiente cantidad de líquidos para ayudar a su cuerpo a lidiar con los medicamentos que tome.

Sea cuidadoso en el manejo de alimentos. Mantenga su cocina limpia, lave los alimentos y tenga cuidado cuando prepare y guarde comida. Si el agua del grifo no es pura, consuma agua que se vende en botellas.

DIETA SALUDABLE Y ALIMENTOS BÁSICOS

¿QUÉ APRENDEREMOS EN ESTE CAPÍTULO?

- *QUE SIGNIFICA HACER UNA DIETA SALUDABLE*
- *ALIMENTOS QUE DEBEN CONSUMIRSE DIARIAMENTE*
- *¿QUE SON LOS ALIMENTOS MAGROS?*
- *COMER BIEN VERSUS CONSUMIR COMIDA CARA*
- *¿CUALES SON LOS ALIMENTOS BÁSICOS?*
- *CON CUANTA FRECUENCIA Y DE QUE MANERA DEBES CONSUMIR ALIMENTOS BÁSICOS.*
- *IMPORTANCIA DE COMER FRUTAS Y VEGETALES*
- *LO QUE APORTAN LA CARNE Y LOS PRODUCTOS ANIMALES*
- *LA IMPORTANCIA DE LA CONSERVACIÓN Y LA BUENA COCCIÓN*
- *LAS ALTERNATIVAS SALUDABLES A LA CARNE*
- *FRECUENCIA PARA EL CONSUMO DE FRUTAS*
- *COMO CONSUMIR GRASAS, ACEITES Y AZÚCAR*
- *¿POR QUE DEBEMOS DISMINUIR EL CONSUMO DE AZUCAR?*
- *TIPO DE BEBIDAS SALUDABLES*
- *LO QUE TODO PVVS DEBERIA EVITAR*

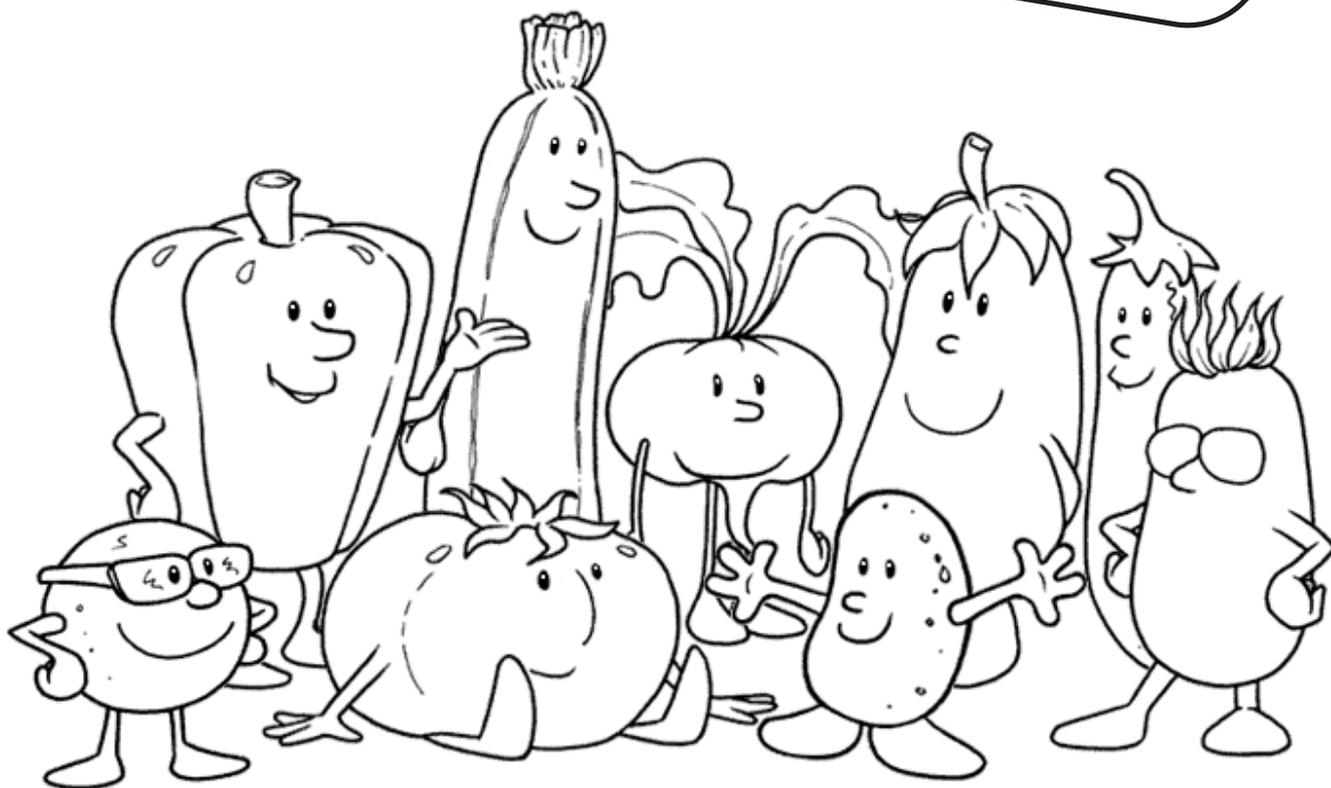


¿Qué es una “dieta saludable”?

El significado de tener una dieta saludable y balanceada es comer una variedad de comidas que suministren los nutrientes que son importantes para su cuerpo. Comer una dieta saludable no significa comer comida cara. Los nutrientes que necesita el cuerpo de una persona para mantenerse fuerte y combatir la infección se puede encontrar en muchos alimentos baratos y disponibles localmente.

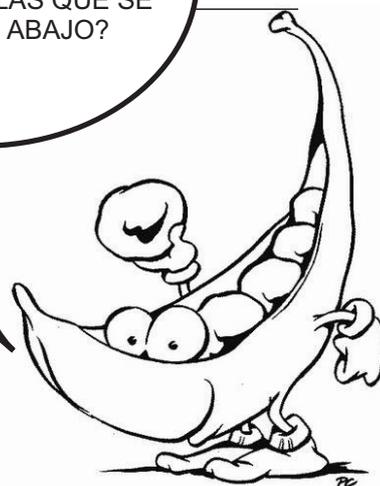
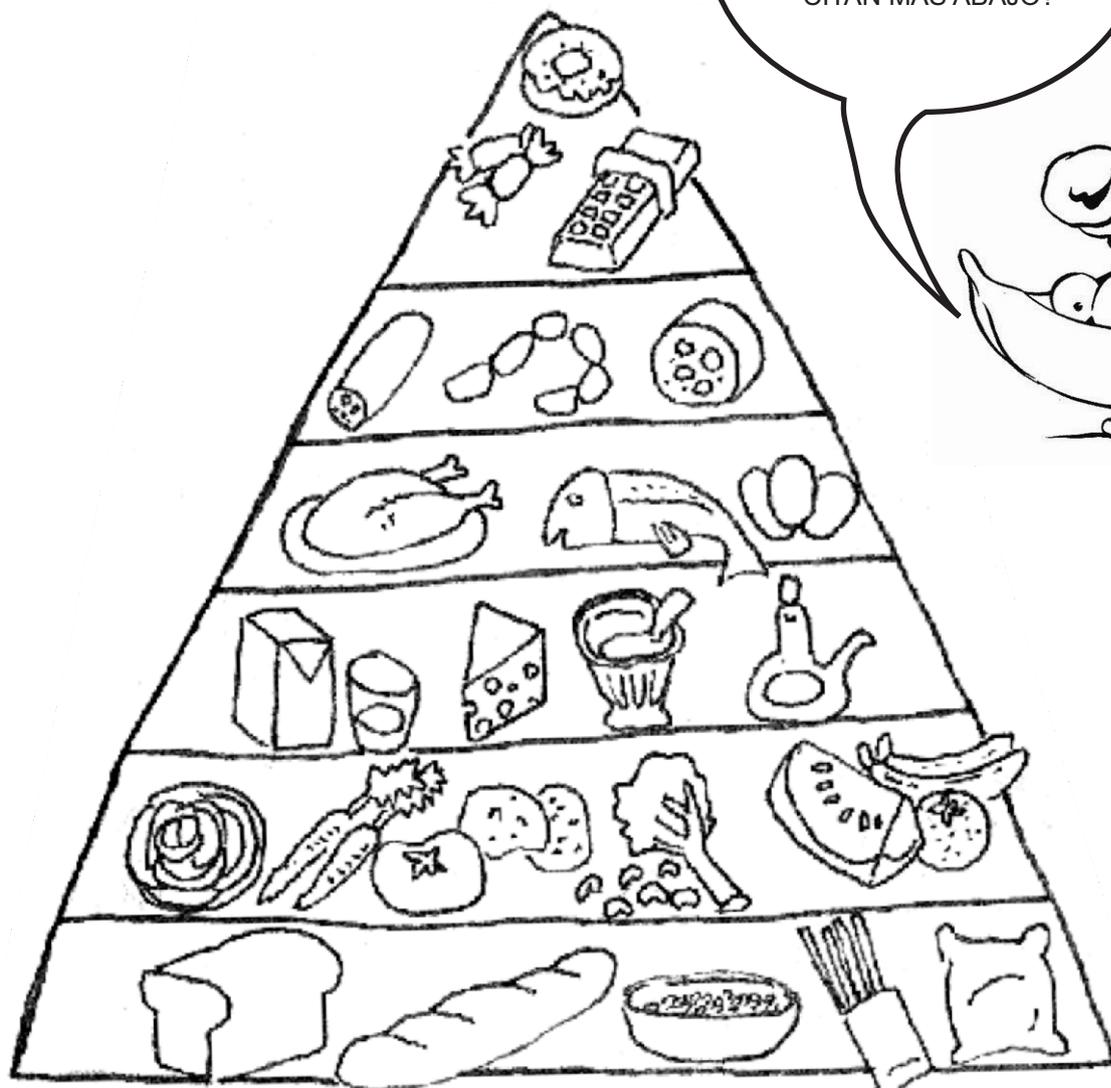
Comer una dieta saludable implica:

1. Comer alimentos básicos con cada comida
2. De ser posible, comer legumbres (porotos) todos los días, preferentemente frescas
3. Comer carnes y productos lácteos, de ser posible, diariamente
4. Comer vegetales y frutas todos los días
5. Comer grasas y aceites, así como también, azúcar y comidas dulces con moderación
6. Tomar mucha agua (potable)



Alimentos básicos

HOLA AMIGO. MIRA LAS FIGURAS EN EL ROTAFOLIO. ¿PUEDES RECONOCER ALGUNAS DE LAS QUE SE CITAN MAS ABAJO?



Los alimentos básicos son tipos de alimentos, que generalmente se comen en una comunidad determinada y que en muchos casos son granos y tubérculos que dan mucha energía y algo de proteína.

Los alimentos básicos se pueden encontrar en tres tipos principales:

- 1) **Granos:** maíz, trigo, arroz y cebada
- 2) **Tubérculos:** papas, batata y mandioca
- 3) **Fruta con almidón:** bananas, manzanas, peras.

Información rápida sobre los alimentos básicos:

- * Comer alimentos básicos con cada comida
- * Los alimentos básicos deberán constituir la mayor parte de la comida
- * Los granos enteros de almidón son los mejores, ya que no sólo ofrecen energía sino también vitaminas y minerales
- * Los alimentos básicos no contienen todos los nutrientes que necesita el cuerpo y se deberán comer con otros alimentos que

tienen proteínas, vitaminas y minerales.

Legumbres

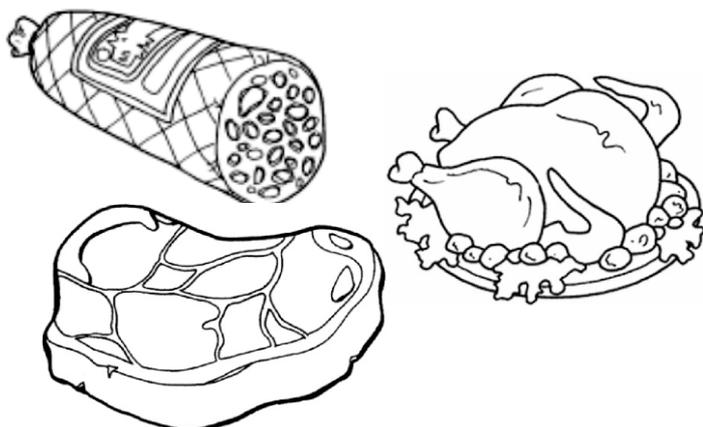


Las legumbres son alimentos tales como los porotos, arvejas, lentejas que le dan al cuerpo las proteínas necesarias para fortalecer y reparar el cuerpo para así construir músculos fuertes.

Información rápida sobre las legumbres:

- * Las legumbres son una manera económica para comer proteínas. Muchos piensan que las proteínas se encuentran solamente en la carne, la cual en ocasiones es muy costosa.
- * Además de proporcionar proteínas las legumbres también son una buena fuente de vitaminas y minerales.

Carnes y productos de animales



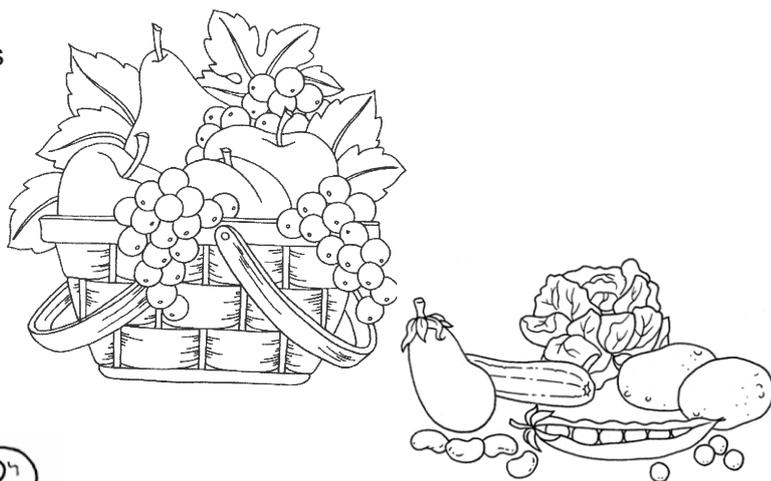
La carne incluye el pescado, aves, carne de vaca, chanco, otras formas de proteína animal aceptada culturalmente.

Los productos de animales incluyen los huevos, leche, yogurt, queso y otros productos que provienen de los animales.

Información rápida sobre la carne y los productos de animales:

- * La carne y los productos de animales dan una buena calidad de proteína, energía, vitaminas y minerales
- * La carne y los productos de animales ayudan a fortalecer los músculos y mantener fuerte el sistema inmunológico
- * Es muy importante guardar y cocinar adecuadamente la carne para evitar enfermarse
- * En caso que la carne o los productos de animales no estén disponibles o sean demasiado caros, las personas deberán comer muchas legumbres junto con cereales para obtener las proteínas. Ej. poroto con arroz.

Frutas y vegetales



Las frutas y vegetales suministran vitaminas y minerales y fibras para mantener funcionando el cuerpo y conservar fuerte el sistema inmunológico.

Los vegetales incluyen:

- * Vegetales verdes cubiertos de

hojas tales como las lechugas, espinaca, acelgas.

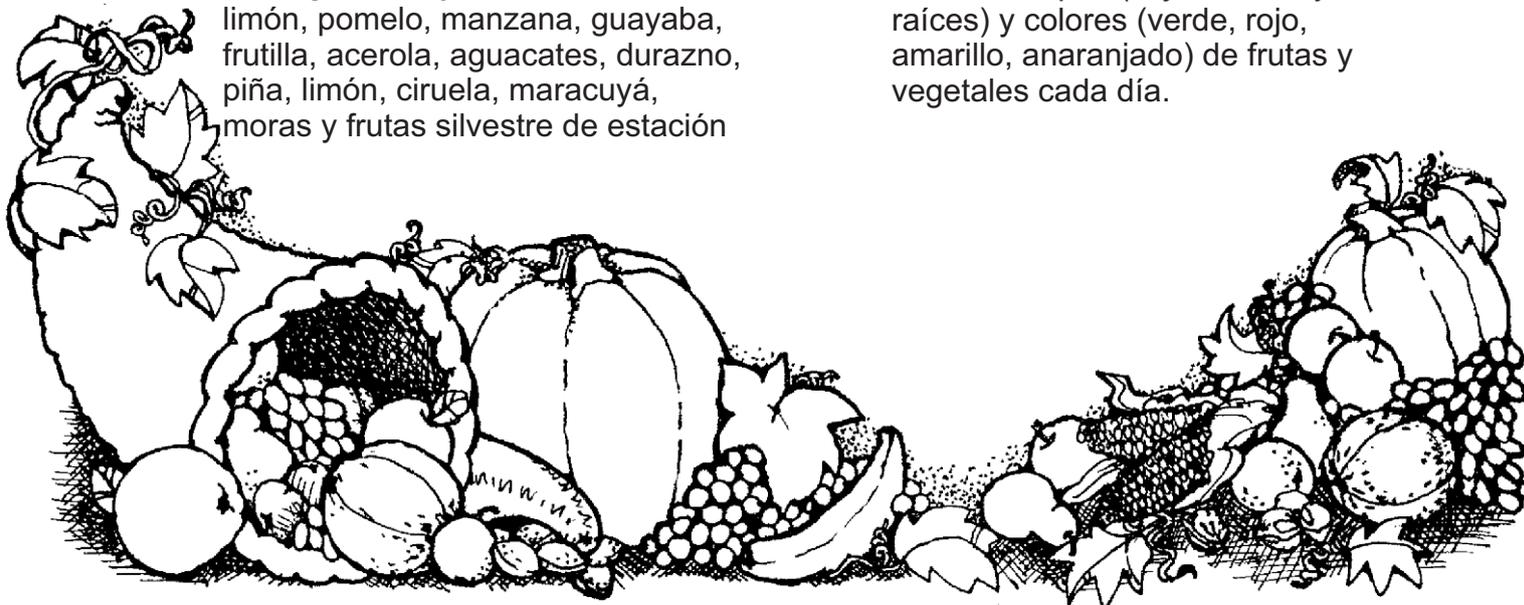
* Repollo, zapallo, tomate, porotos frescos, zanahorias, remolachas, locotes, cebollas.

Las frutas incluyen:

* Mango, naranja, mandarinas, limón, pomelo, manzana, guayaba, frutilla, acerola, aguacates, durazno, piña, limón, ciruela, maracuyá, moras y frutas silvestre de estación

Información rápida sobre las frutas y vegetales.

* Las frutas y vegetales se deberán comer en todas las comidas. Es importante comer diferentes tipos de vegetales y frutas. Una buena forma para recordar es tratar y comer diferentes tipos (hojas, frutas y raíces) y colores (verde, rojo, amarillo, anaranjado) de frutas y vegetales cada día.



Grasas, aceites, azúcares y alimentos dulces

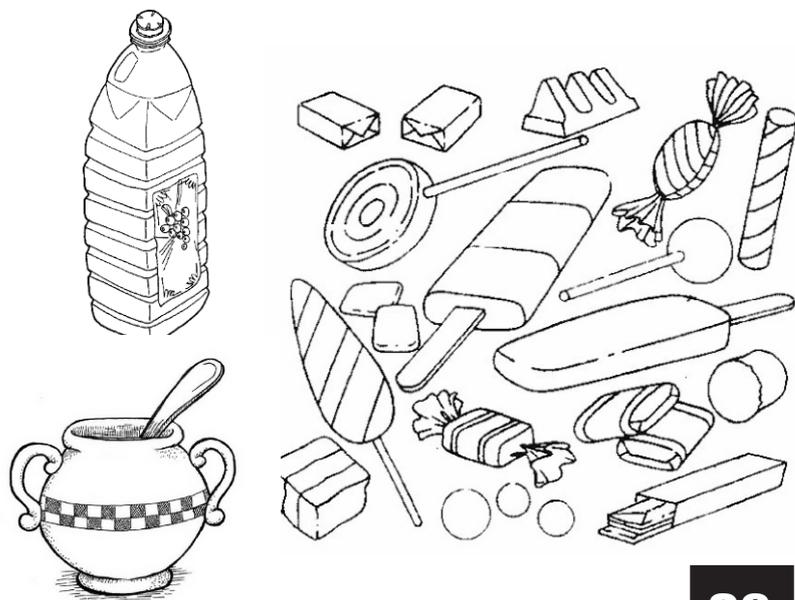
Las grasas, aceites, azúcares y alimentos dulces se deberán comer en cantidades moderadas ya que si bien dan energía rápida al cuerpo pueden generar enfermedades tales como la diabetes, hipertrigliceridemia etc. "Moderado" significa equilibrado o adecuado.

Información rápida sobre las grasas, aceites y azúcares:

* Las grasas y aceites incluyen la manteca, margarina, aceite de cocinar, crema de leche, grasa de cerdo (kure ñandy) o grasa de vaca. Pero no solo los productos animales tienen grasas y aceites, estos también se encuentran en los aguacates, en las semillas de ciertas plantas (girasol, maní, soja). Evidentemente también se encuentran en alimentos como carnes, huevos, quesos etc.

* Las azúcares y comidas dulces incluyen miel, jalea, mermelada, todo tipo de azúcar, pasteles, tortas y facturas.

* Aunque las grasas y azúcares son una buena fuente de energía, no son ricos en otros nutrientes. Por lo tanto, se deberán comer junto con otros alimentos, no en reemplazo de ellos.



Agua

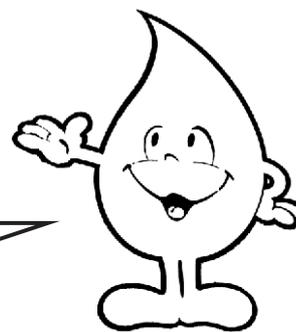
Aunque no se considera una "comida", el agua es una parte muy importante de una dieta saludable y balanceada. El agua ayuda a mantener funcionando bien el cuerpo y reemplaza los fluidos perdidos cuando se está enfermo con fiebre o se tiene diarrea.



Información rápida sobre el agua:

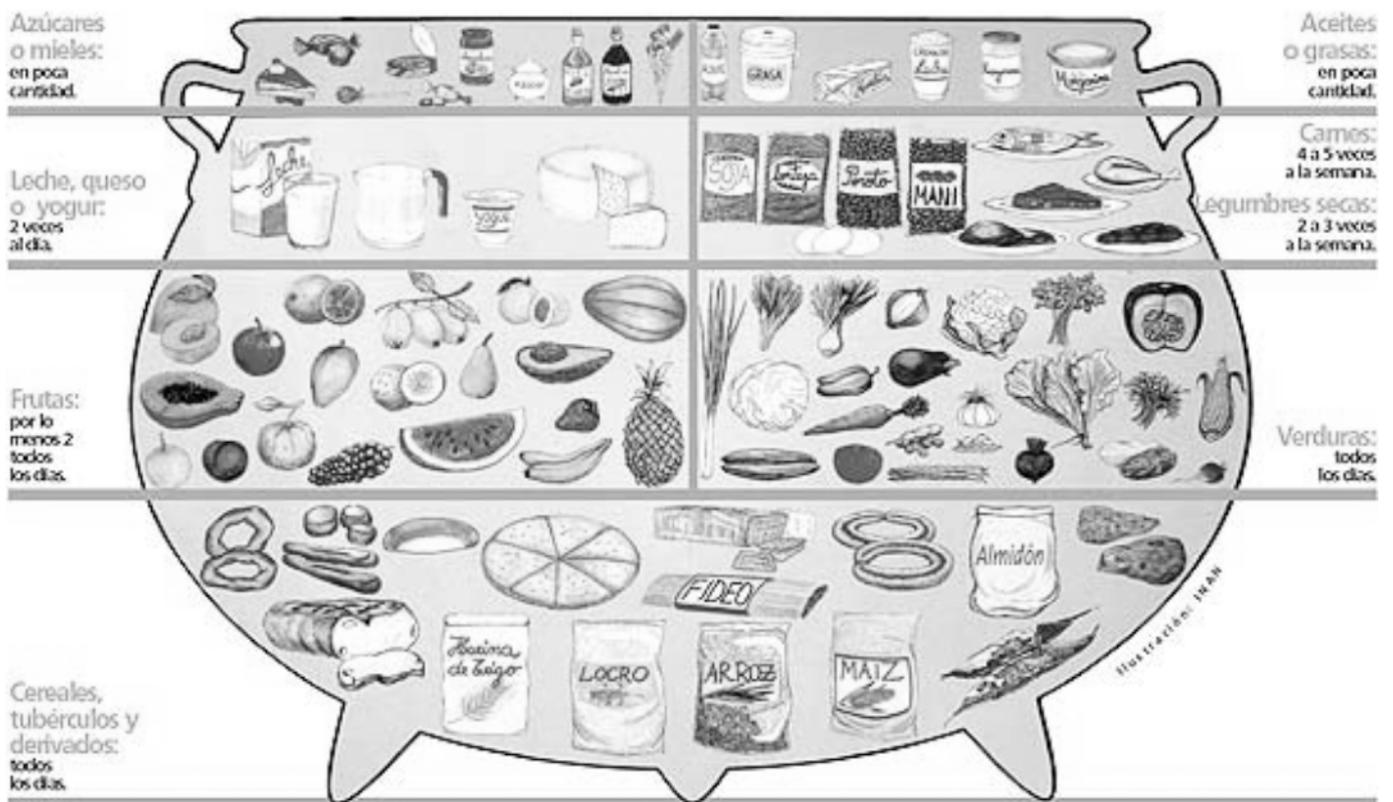
- * Antes de tomar agua, las personas deben asegurarse que está limpia y es segura.
- * De ser posible, las personas deberán tomar por lo menos dos (2) litros u ocho (8) vasos de agua todos los días.
- * Cuando hace mucho calor, mientras se está trabajando, sudando o se tiene diarrea, fiebre o se está vomitando, una persona necesita tomar más agua aún para reemplazar el agua que ha estado perdiendo.
- * Evite tomar alcohol o "bebidas efervescentes" ya que ellas actúan para deshidratar, o tomar agua del cuerpo. El alcohol también puede interferir con la capacidad de medicamentos, tales como los ARVs, para hacer su trabajo.
- * Tomar jugos frescos de frutas y sopas hechas en casa son buenas formas para aumentar su ingestión de agua.

Somos parte importante en tu salud



OLLA NUTRICIONAL DEL PARAGUAY.

¿CÓMO ES ESTA OLLA SIMILAR O DIFERENTE A LO QUE TU CONSUMES?
¿COMO PIENSAS QUE ELLA TE AYUDA A SELECCIONAR TUS ALIMENTOS?



CONSEJOS

El Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición, organismo dependiente del Ministerio de Salud, dio algunos consejos sobre cantidades y frecuencias en las que debemos consumir cierto tipo de alimentos.

1- Para una alimentación sana, todos los días se debe consumir un poco de: cereales, tubérculos y derivados; frutas, verduras, leche y sus derivados, carnes, legumbres secas, huevos, azúcares o mieles, aceites o grasas.

2- Es aconsejable comer diariamente al menos dos frutas, porque son una

gran fuente de vitaminas y minerales. Se recomienda ingerirlas frescas, e inmediatamente después de haberlas cortado o preparado.

3- Se recomienda comer todos los días verduras de color verde y amarillo, porque contienen vitaminas A, C y hierro que ayudan a mantener las defensas del organismo; también poseen fibras, que son necesarias para el buen funcionamiento del corazón e intestinos, además de ayudar a la prevención de algunos tipos de cáncer.

4- Es bueno consumir al día dos tazas de leche o yogur o, dos pedazos de

queso para tener huesos y dientes sanos. Estos alimentos aportan a nuestro organismo una buena dosis de calcio.

5- Es saludable comer diferentes tipos de carne, sin mucha grasa y con poco hueso, por lo menos 4 a 5 veces por semana. Puede optar por pollo, pescado o carnaza porque tienen proteínas, hierro y menos colesterol. Las menudencias alimentan igual que las carnes y son más baratas.

6- Es importante consumir legumbres secas con cereales, 2 a 3 veces a la semana porque juntos alimentan mejor. Puede mezclar una parte de legumbres por tres partes de cereales, ya que así se consigue

proteína de buena calidad, que es bien aprovechada por el cuerpo y puede reemplazar la carne con un precio más bajo.

7- Se recomienda disminuir el consumo de azúcares o mieles para cuidar los dientes. Es más saludable consumir aceites de origen vegetal, porque los de origen animal poseen colesterol y su consumo elevado puede derivar en problemas cardíacos.

8- Se aconseja preparar las comidas con sal yodada pero en pequeña cantidad. La sal yodada previene el bocio; sin embargo, su consumo en exceso puede causar hipertensión y enfermedades del corazón.

Evite las bebidas dañinas y el uso ilícito de drogas:



Todos deberán evitar el exceso de alcohol o uso de drogas no recetadas, no sólo las personas con VIH.

El uso de alcohol cuesta dinero que sería mejor gastado en buena comida.

Con frecuencia el alcohol y las drogas no recetadas afectan tu juicio y que tomes decisiones saludables para ti. Es mucho más difícil realizar tu tratamiento de TAR o tener relaciones sexuales más seguras si te encuentras borracho o drogado. ¿ No te parece?

Tienes que tomar conciencia que el alcohol y el abuso de drogas o remedios auto medicados disminuyen el apetito y pueden afectar seriamente tu estómago y órganos internos.

Recuerda, que el abuso de alcohol puede afectar su hígado mas aun si las consumes con tus antiretrovirales.

ANTIOXIDANTES Y VITAMINAS

¿QUÉ APRENDEREMOS EN ESTE CAPÍTULO?

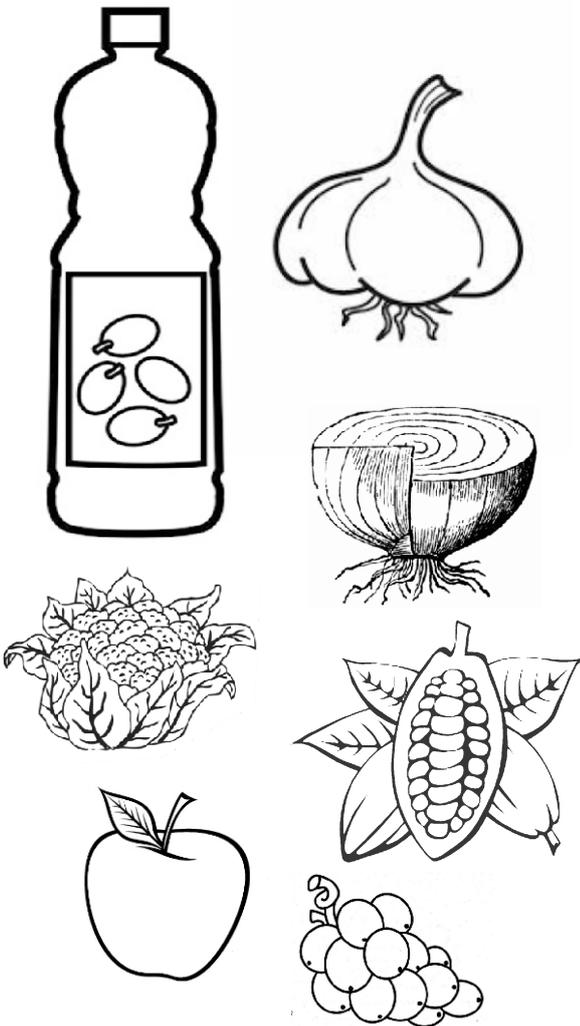
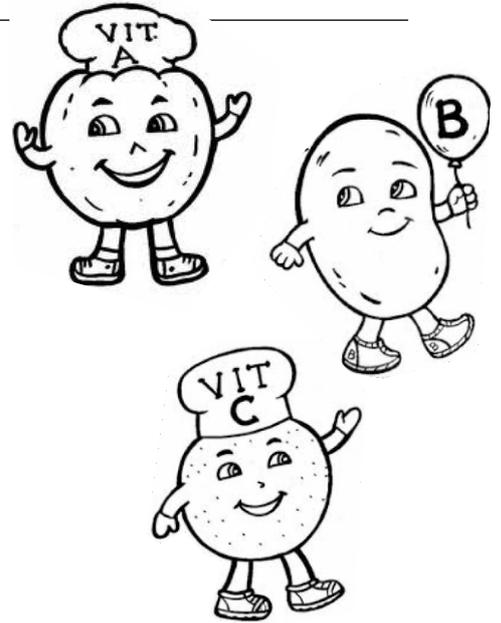
- *LA VERDADERA IMPORTANCIA DE LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES*
- *LO QUE SON LOS RADICALES LIBRES*
- *LA IMPORTANCIA DE LOS ANTIOXIDANTES*
- *SUPLEMENTOS QUE AYUDAN A LA ANTI-OXIDACION*
- *SUPLEMENTOS QUE PUEDEN SER DAÑINOS*
- *VITAMINAS Y SUS BENEFICIOS ESPECÍFICOS*
- *MICROELEMENTOS ESENCIALES*



¿POR QUÉ SON LAS VITAMINAS Y MINERALES IMPORTANTES?

Las vitaminas y los minerales también se conocen como micronutrientes. El cuerpo los utiliza en pequeñas cantidades para facilitar las reacciones químicas que las células necesitan para vivir. Los distintos nutrientes afectan la digestión, el sistema nervioso, el pensamiento y otras funciones del cuerpo.

Los micronutrientes se encuentran en muchos alimentos. Las personas sanas pueden obtener suficientes vitaminas y minerales de los alimentos. Las personas VIH positivas o con otras enfermedades necesitan más micronutrientes para reparar y sanar células. Además, muchos medicamentos pueden provocar un déficit de distintos nutrientes.



¿QUÉ SON LOS ANTIOXIDANTES?

Algunas moléculas del cuerpo se encuentran en un estado conocido como oxidado, también se las llama radicales libres. Reaccionan fácilmente con otras moléculas y pueden dañar a las células. Los niveles altos de radicales parecen causar una gran parte del daño asociado con el envejecimiento.

Los radicales libres son producto de la química normal del cuerpo. Los antioxidantes son moléculas que detienen la reacción de los radicales libres con otras moléculas y por lo tanto limitan el daño que producen. Varios nutrientes son antioxidantes.

Los antioxidantes son importantes para las personas VIH positivas ya que la infección con el VIH aumenta los niveles de radicales libres. Además, los radicales libres pueden aumentar la actividad del VIH. Los niveles altos de antioxidantes pueden demorar al virus y ayudar a reparar el daño que provoca.

¿QUÉ NUTRIENTES SON IMPORTANTES?

No se han realizado suficientes investigaciones en personas VIH positivas sobre este tema. Las personas VIH positivas pueden beneficiarse al tomar suplementos de las siguientes vitaminas y minerales:

Vitaminas B: vitamina B-1 (tiamina), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B6 (piridoxina), **vitamina B12** (cobalamina) y folato (ácido fólico).

Antioxidantes incluyendo al beta caroteno (el cuerpo procesa el beta caroteno y lo transforma en vitamina A), selenio, vitamina E (tocoferol) y vitamina C.
Magnesio y Zinc



¿PUEDEN SER DAÑINOS LOS SUPLEMENTOS?

Los suplementos de la mayoría de las vitaminas y de los nutrientes parecen ser seguros, aún a niveles mayores que los recomendados en la RDA. Sin embargo, algunos pueden causar problemas en dosis altas, como por ejemplo las vitaminas A y D, el cobre, el hierro, la niacina, el selenio y el zinc.

Un programa básico de suplementos de vitaminas y minerales debe ser seguro. Debe tomarse de acuerdo con las instrucciones en la botella y debe incluir lo siguiente:

- Un complejo multivitamínico y multimineral (con hierro extra).
- Un suplemento antioxidante con diferentes ingredientes.
- Un suplemento de microelementos.



Hay siete microelementos esenciales: cromo, cobre, cobalto, yodo, hierro, selenio y zinc. Algunos complejos multivitamínicos contienen

microelementos.

Cualquier otro tipo de programa de suplementos debe ser consultado con un doctor o nutricionista. Recuerde que los precios altos no indican mejor calidad.

En muchos casos se tiene la falsa

creencia que los suplementos sustituyen a los alimentos y esto no es así, los suplementos deben en todo caso acompañar una nutrición saludable y no reemplazarla. Por esta razón puedes ver a continuación cuales de estas vitaminas se encuentran en los diversos tipos de alimentos.

Beneficio y fuente de vitaminas y minerales importantes en la infección del VIH		
Micronutriente	Beneficio	Fuente
Vitamina A	<ul style="list-style-type: none"> • Produce glóbulos blancos • Visión • Piel saludable • antioxidante 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los vegetales amarillos y anaranjados • Vegetales cubiertos de hojas verdes • Hígado • Aceite de pescado • Productos lácteos
Vitamina B1 y B2	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda al cuerpo a producir energía a partir de los alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ajo • Leche • Carne • Cereales de grano enteros • Porotos
Vitamina B6	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda al cuerpo a digerir los alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Porotos • Batatas • Aguacate • Repollo • Cereales de granos enteros • Nueces • Huevos
Vitamina C	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta la resistencia del cuerpo a la infección • Antioxidante 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas cítricas (acerola, guayaba, naranja, limón) • Vegetales (repollo, rábano, vegetales cubiertos de hojas verdes, locotes)
Vitamina E	<ul style="list-style-type: none"> • Protege la estructura de la célula • Ayuda a fortalecer la resistencia a las enfermedades • Protege al corazón de no deteriorarse 	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales cubiertos de hojas verdes • Yema del huevo • Cereales de granos enteros
Selenio	<ul style="list-style-type: none"> • Evita la ruptura de la grasa y otras células del cuerpo • Antioxidante 	<ul style="list-style-type: none"> • Ajo • Carne, hígado, mariscos • Vegetales (zanahoria y hongos) • Cereales
Zinc	<ul style="list-style-type: none"> • Protege el sistema inmunológico • Ayuda a la digestión 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne, hígado, pollo, mariscos • Cereales de granos enteros • Legumbres (porotos, arvejas) • Vegetales cubiertos de hojas verdes • Nueces • leche

Fuente: SAFAIDS. Eating Healthy. Staying Positive Manual on Nutrition for HIV positive people

INTERACCION FARMACO NUTRIENTE

¿QUÉ APRENDEREMOS EN ESTE CAPÍTULO?

- *ANTIRETROVIRALES QUE NO DEBEN CONSUMIRSE
CON ALIMENTOS RICOS EN GRASAS*
- *POR QUE TENER EN CUENTA LOS PREPARADOS CON AJO*
- *LOS PELIGROS DE LA ERGOTAMINA*
- *LO QUE SE DEBE SABER DEL JUGO DE POMELO*
- *ANTIRETROVIRALES Y EL ALCOHOL*
- *TOMA DE ANTIRETROVIRALES
Y LAS RECOMENDACIONES ESCENCIALES*



IMPORTANCIA DE LA INTERACCION DE FARMACOS Y NUTRIENTES

Alimentos ricos en grasa: existen medicamentos ARV que no deben consumirse con alimentos ricos en grasa porque disminuyen su biodisponibilidad ejemplo AZT, DDI, indinavir. Reducen la absorción y sus efectos hasta un 50 %. Estos medicamentos deben consumirse en ayunas o una hora antes de las comidas. Además los alimentos ricos en grasa aumentan los niveles de triglicéridos y colesterol sanguíneo y por lo tanto aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Preparados con ajo: Evitar consumir preparados con ajo junto con medicamentos ARV ya que reduce la biodisponibilidad al reducir su absorción y o incrementar su metabolismo. Estos preparados con ajo se ofertan en el mercado como medicamentos para disminuir niveles de colesterol en sangre. También tenga mucho cuidado con el uso exagerado del ajo en las comidas, tienen el mismo efecto que los preparados. Tenga mucho cuidado especialmente con los inhibidores de proteasa.

Ergotamina: Nunca consuma medicamentos que contenga ergotamina pues interacciona con medicamentos ARV. La ergotamina se utiliza normalmente para el tratamiento de la cefalea, dolores de cabeza y dolores del cuerpo.

Jugo de pomelo: Nunca consuma sus medicamentos con jugo de pomelo porque interacciona con los medicamentos incrementando los niveles plasmáticos y su toxicidad hepática. Prefiera consumir los medicamentos con agua u otros jugos de frutas.

Alcohol y alimentos ricos en azúcar: El alcohol es hepatotóxico, se metaboliza en el hígado al igual que los medicamentos ARV, por lo tanto la interacción de alcohol y los ARV no es buena, aumentado la toxicidad de ambos. Además el alcohol, consumido en grandes cantidades, al igual que los alimentos ricos en azúcares simples, aumentan los niveles de triglicéridos en sangre.



Guía sobre la toma de la medicación

Tabla 1. Inhibidores de la transcriptasa inversa (ITIN)

Nombre	Otros nombres	Dosis	Restricciones alimentarias
Combivir	AZT + 3TC juntos	1 cáp. / 12 h	Tómelo con o sin comida
Retrovir	AZT – Zidovudina	1 cáp. / 12 h	Tómelo con o sin comida
Epivir	3TC – Lamivudina*	1 comp. / 12 h	Tómelo con o sin comida
Zerit	D4T – Estavudina**	1 cáp. / 12 h	Tómelo con o sin comida
Ziagen	Abacavir	1 comp. / 12 h	Tómelo con o sin comida
Trizivir	AZT + 3TC + Abacavir	1 comp. / 12 h	Tómelo con o sin comida
Videx	DDI (cápsula gastro-resistente) Didanosina	1 cáp. / 24 h	No coma 2 horas antes ni 2 horas después (estómago vacío), tómelo con agua
Hivid	DDC – Zalcitabina**	1 cáp. / 8 h	Tómelo con o sin comida
Viread	Tenofovir	1 comp. / 24 h	Tómelo con comida

* En algunos casos se administrará cada 24 horas.

** Beber alcohol en exceso puede aumentar los efectos secundarios, como neuropatía secundaria o pancreatitis.

Tabla 2. Inhibidores de la transcriptasa inversa no nucleósidos (ITINN)

Nombre	Otros nombres	Dosis	Restricciones alimentarias
Sustitica	Efavirenz	1 cápsula 1 vez al día	Tómelo con o sin comida. (No debe tomarse con comida rica en grasas.) Preferiblemente de noche, debido a los efectos adversos
Viramune	Nevirapina*	1 comprimido / 12 h	Tómelo con o sin comida

* En algunos casos se administrará cada 24 horas

Tabla 3. Inhibidores de las proteasas (IP)

Nombre	Otros nombres	Dosis	Restricciones alimentarias
Crixivan	Indinavir	2 cápsulas / 8 h	En ayunas: 1 hora antes o 2 horas después de comer Puede tomarse con una comida ligera sin grasas Beba más de 1,5 l de agua
Viracept	Nelfinavir	5 comprimidos / 12 h	Se absorbe mejor después de una comida importante
Fortovase	Saquinavir (gel blando)	8 cápsulas / 12 h	Se absorbe mejor con una comida rica en grasas
Invirase	Saquinavir (cápsula dura)	Solo o en combinación con Ritonavir	Se absorbe mejor con una comida rica en grasas
Agenerase	Amprenavir	8 comprimidos / 12 h	Con o sin comida (evite comida rica en grasas)
Kaletra	Lopinavir / Ritonavir	3 cápsulas / 12 h	Se absorbe mejor con una comida abundante
Norvir	Ritonavir	6 cápsulas / 12 h	Con comida reduce los efectos secundarios
Revataz	Atazanavir	2 comprimidos / 12 h	Preferentemente con comida

* Estas son las dosis más usadas. La posología puede modificarse según criterios del médico.

Tabla 4. Combinaciones de dos inhibidores de la proteasas (IP)

Nombre	Otros nombres	Dosis	Restricciones alimentarias
Ritonavir/Indinavir	400 mg / 400 mg 200 mg / 800 mg 100 mg / 800 mg	4 cáp. de Ritonavir + 1 cáp. de Indinavir / 12 h 2 cáp. de Ritonavir + 2 cáp. de Indinavir / 12 h 1 cáp. de Ritonavir + 2 cáp. de Indinavir / 12 h	Se pueden tomar con comida. Ingesta de más de 1,5 l de agua
Ritonavir/Saquinavir	400 mg / 400 mg 100 mg / 1.200 mg 200-100 mg / 1.600 mg	4 cáp. de Ritonavir + 2 cáp. de Saquinavir / 12 h 1 cáp. de Ritonavir + 5 cáp. de Saquinavir / 12 h 2-1 cáp. Ritonavir + 8 cáp. de Saquinavir / 24 h	Con comida pueden reducirse los efectos secundarios
Nelfinavir/Saquinavir	1.250 mg / 1.200 mg	5 comp. de Nelfinavir + 6 cáp. de Saquinavir / 12 h	Con comida
Amprenavir + Ritonavir	600 mg / 100 mg 1.200 mg / 200 mg / 24 h	4 comp. Amprenavir + 1 cáp. de Ritonavir / 12 h 6 comp. Amprenavir + 2 cáp. Ritonavir / 24 h	Con o sin comida

* Estas son las dosis más usadas. La posología puede modificarse según criterios del médico.

EL SINDROME DE DESGASTE

¿QUÉ APRENDEREMOS EN ESTE CAPÍTULO?

- *LO QUE ES EL SINDROME DE DESGASTE*
- *EL SINDROME DE DESGASTE, UN PROBLEMA SERIO*
- *QUE SE PIERDE EN EL SINDROME DE DESGASTE*
- *LO QUE SIGNIFICA LIPOATROFIA*
- *FACTORES QUE CONTRIBUYEN AL DESGASTE*
- *LO QUE SIGNIFICA LIPODISTROFIA*
- *QUE SIGNIFICA UN CAMBIO METABOLICO*



¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE DESGASTE DE SIDA?



El desgaste de SIDA se define como la pérdida involuntaria de más de 10% de peso del cuerpo, junto con más de 30 días de diarrea, o debilidad y fiebre. El síndrome de desgaste está relacionado a la progresión de la enfermedad más rápido y a la muerte. La pérdida de solamente 5% del peso podría causar los mismos efectos. Aunque el índice del síndrome de desgaste ha disminuido dramáticamente desde 1996, el desgaste queda un problema serio para las personas con SIDA aún si el VIH está controlado por los medicamentos.

Una parte del peso perdido durante el desgaste es la grasa. Más importante es la pérdida de músculo. Esto también se llama la "masa delgada del cuerpo" o "masa de células del cuerpo".

El desgaste de SIDA y la lipoatrofia ambos pueden causar cambios en el cuerpo. El desgaste es la pérdida de peso y músculo. La lipoatrofia es la pérdida de grasa. No son lo mismo. Sin embargo, el desgaste en mujeres puede comenzar por la pérdida de grasa.

¿QUÉ CAUSA EL DESGASTE DE SIDA?

Varios factores contribuyen al desgaste de SIDA:

El consumo de baja cantidad de comida: El apetito bajo es común con el VIH. También algunas drogas contra el SIDA tienen que tomarse con el estómago vacío o con la comida. Estos requisitos pueden hacerlo difícil para personas con SIDA comer cuando ellos tienen hambre. Los efectos secundarios de algunas drogas como náusea, cambios en el sentido de sabor, o picazón alrededor de la boca, también bajan el apetito. Infecciones en la boca o la garganta pueden hacerlo doloroso comer. Infecciones en el intestino pueden causar un sentimiento de presión o llenura después de comer solamente un poco de comida. La depresión también puede bajar el apetito. Finalmente falta de dinero o energía puede hacerlo difícil ir de compras o preparar comidas.

La absorción pobre de nutrientes: En una persona saludable el intestino delgado absorbe los nutrientes de la comida. En personas con la enfermedad del VIH, varias infecciones (incluso los parásitos) interfieren con este proceso. El

VIH puede afectar a los intestinos directamente y puede reducir la absorción de nutrientes. También la diarrea causa la pérdida de calorías y nutrientes.

El metabolismo alterado: El procesamiento de la comida y la construcción de la proteína son afectados por el VIH. Antes de que ningún síntoma se presente el nivel de energía del cuerpo se aumenta. Esto podría ser por la mayor actividad del sistema inmunológico. Las personas con el VIH necesitan más calorías sólo para mantener su peso.

Los niveles de varias hormonas pueden afectar el metabolismo. El VIH parece cambiar estos, incluyendo la testosterona y el tiroideo. También las citoquinas juegan un papel en el desgaste. Las citoquinas son proteínas que producen inflamación para ayudar el cuerpo a luchar infecciones. Las personas con el VIH tienen niveles muy altos de citoquinas. Esto hace que el cuerpo produce más grasas y azúcares, pero menos proteínas.

¿QUÉ ES LA LIPODISTROFIA?

La lipodistrofia es una combinación de cambios en el cuerpo que se observan en personas que toman medicamentos antirretrovirales (ARVs). “Lipo” significa grasa y “distrofia” significa crecimiento anormal. Estos cambios pueden ser metabólicos o pérdida y/o depósitos de grasa.

La pérdida de grasa ocurre en los brazos, las piernas o la cara (mejillas hundidas) y quizás sea una de las características más comunes de la lipodistrofia.

Los depósitos de grasa pueden aparecer en el estómago, en la parte posterior del cuello o nuca (joroba de búfalo), en los pechos (en hombres y en mujeres) o en otras zonas.

Los cambios metabólicos incluyen aumentos en los niveles de grasa o ácido láctico en la sangre. Algunas personas desarrollan “resistencia a la insulina”.

Las grasas de la sangre incluyen colesterol y triglicéridos.

¿ES PELIGROSA LA LIPODISTROFIA?

Si bien no pone en riesgo la vida, la lipodistrofia es un problema serio.

Los cambios en la forma del cuerpo pueden ser un gran trastorno, al punto que algunos pacientes dejan de tomar sus medicamentos.

El temor a desarrollar cambios en la forma del cuerpo previene a muchas personas de iniciar TAR.

La resistencia a la insulina puede conducir a la diabetes, al aumento de peso y aumentar el riesgo de desarrollar

enfermedad cardíaca.

Los niveles altos de grasa en la sangre pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca (del corazón).

El agrandamiento de los senos en las mujeres puede ser doloroso.

La acidosis láctica, aunque ocurre raramente, puede ser mortal.

Los depósitos de grasa en la nuca (joroba de búfalo) pueden ser tan grandes que causen dolores de cabeza, problemas para respirar y para dormir.

Ningún investigador ha sugerido que la gente con lipodistrofia debería interrumpir su tratamiento antiretroviral.

¿CÓMO MANTENERSE LEJOS DE LA LIPODISTROFIA?

La lipodistrofia puede ocurrir o no y también puede ser atenuada a través de la alimentación. Un aumento en la actividad física y los cambios en la dieta pueden ayudar. Por ejemplo un aumento de fibra en la dieta puede controlar la resistencia a la insulina y ayudar a disminuir la grasa en el abdomen. La testosterona puede ayudar con algunos síntomas de lipodistrofia y está siendo estudiada en la actualidad. La hormona de crecimiento humano reduce los depósitos de grasa de

manera muy efectiva pero tiene efectos secundarios graves.

Los niveles altos de colesterol y glucosa deben ser tratados de la misma manera que en personas VIH negativas. Es una práctica médica convencional la utilización de medicamentos para disminuir el colesterol y los triglicéridos o para mejorar la sensibilidad a la insulina ya que no existe interacción de estos con los antiretrovirales.

FITOTERAPIA

¿QUÉ APRENDEREMOS EN ESTE CAPÍTULO?

- *LO QUE ES LA FITOTERAPIA*
- *RIESGOS DE LA AUTOMEDICACION*
- *LO FITOTERAPEUTICO COMO ALTERNATIVA SALUDABLE*
- *CONOCIENDO LAS PROPIEDADES DE ALGUNOS FITOTERAPEUTICOS*
- *LOS FITOTERAPEUCOS Y HIPERLIPIDEMIA*



ENTENDAMOS LA FITOTERAPIA (Terapias con plantas)

Desde tiempos remotos, el hombre ha analizado su medio ambiente para descubrir que elementos en la naturaleza contribuyen a mantener su Buena salud o incluso a la curación de la enfermedad que le aqueja. Esta curiosidad y necesidad natural del ser humano es ciertamente bien aprovechada por las grandes farmacéuticas que nos ofrecen una gama de alternativas para cada dolencia, creando una mala costumbre en el consumo de fármacos. No nos referimos a los tratamientos serios como el caso de los antirretrovirales para Personas que viven con VIH-sida, sino en la perspectiva equivocada de pensar que la leve impresión de una dolencia puede ser solucionada con un fármaco mas, en resumidas cuentas hablamos de la automedicación.

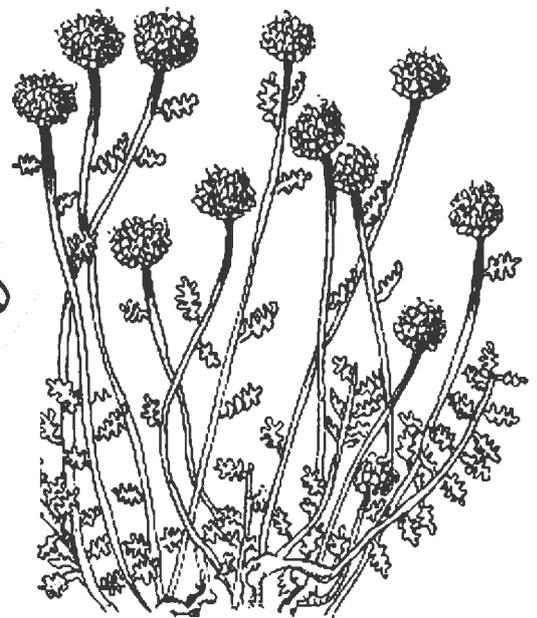
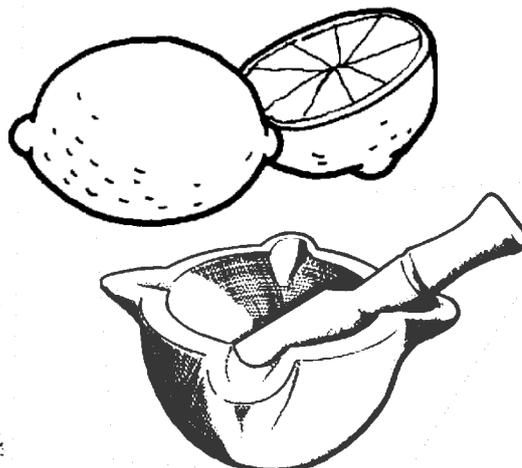
Cuando tomamos la alternativa de imponer a nuestro cuerpo, un químico por cada aparente dolencia, lo estamos exponiendo también, a un desequilibrio de sus facultades naturales y a riesgosos efectos colaterales. No hace falta investigar mucho con el internet a la mano, para saber que la inocente aspirina nos puede llevar a una seria gastritis o un inocente paracetamol nos puede ocasionar trastornos graves del hígado. Este equilibrio en el consumo de fármacos debe ser seriamente

analizado en los PVVS.

Con lo anteriormente expuesto, repetimos que no estamos de ninguna manera negando el poder terapéutico de drogas muy útiles pero si crear conciencia respecto a nuestra actitud hacia ellas. Es decir entender que no son milagrosas y que pueden, si son abusadas, dañar irreversiblemente nuestra salud.

Pero, ¿Qué podemos hacer ante estas necesidades? Pues bien, deberíamos interiorizarnos de un concepto muy importante y el cual se trata de las propiedades medicinales de las plantas. La fitoterapia se trata de eso, del tratamiento a través de plantas medicinales, que fueron científicamente estudiadas y que pueden contribuir en gran manera al mejoramiento de nuestra salud, sin los efectos nocivos de las drogas químicas. En este contexto, y analizando nuestras actitudes, no estarían de acuerdo que debemos tener más apertura hacia los terapéuticos naturales?

A continuación y a modo de guía, citaremos algunos trastornos comunes y junto con ellos una serie de sugerencias fitoterapéuticas.



Trastornos digestivos

Boldo (*Peumus Boldus* Mol.)

La planta tónica del hígado



Su principal principio activo es un alcaloide, la boldina. La boldina actúa como tónico amargo estimulante de la vesícula biliar y ligeramente laxante.

Gracias a su acción colerética, también ayuda a la eliminación de cálculos biliares además de ser utilizado en las afecciones del hígado y hepatoprotector (protector del hígado)

Indicaciones terapéuticas: Estimulante de la secreción biliar. Insuficiencia hepática. Sequedad de boca. Digestión difícil, pesadez.

Hinojo

(*Foeniculum Vulgare* Gaertn.)



La planta en su totalidad posee un agradable olor anisado. Sin embargo, solo nos interesa de ella su fruto por poseer propiedades beneficiosas para el aparato digestivo.

Conocido desde la más remota antigüedad, se le han atribuido casi todas las virtudes curativas, desde la tos a las enfermedades mentales.

Su riqueza en aceite esencial le confiere propiedades antiespasmódicas y espasmolíticas, es decir, actúa sobre los dolores estomacales (gastritis) y los de colon (colitis).

El hinojo evita las fermentaciones intestinales, combatiendo la formación de gases. Por ello, está indicado en los casos de aerofagia (gases intestinales). Además, es un estimulante de la digestión.

Indicaciones terapéuticas: Aerofagia, gases. Digestiones difíciles, colitis, espasmos, intestinales.

Jengibre (*Zingiber officinale* Rosc.)

El tónico estomacal



El jengibre fue introducido en Europa como tónico aromático, protector del hígado y colagogo (facilita la secreción de la bilis).

Su efecto citoprotector previene la aparición de úlceras gástricas debidas a medicamentos antiinflamatorios no

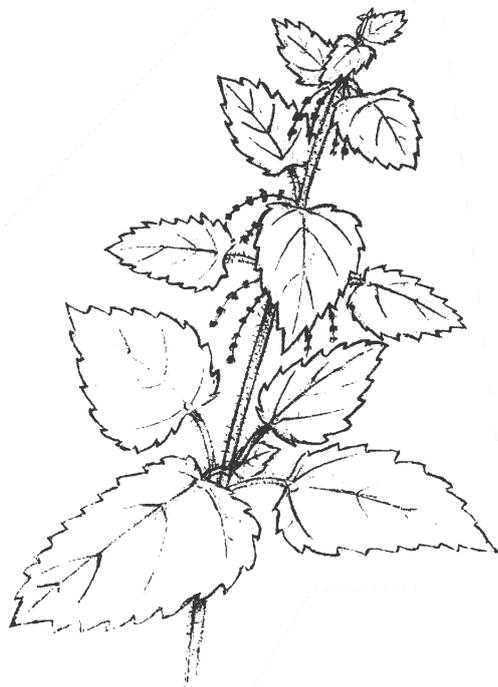
esteroideos.

El polvo de raíz de jengibre actúa eficazmente sobre la motilidad (ayuda a evacuar mejor) gastrointestinal. Esto se traduce en una acción contra el vómito más eficaz que la de la mayoría de los medicamentos "clásicos", por lo que se recomienda en los mareos por transporte.

Otros estudios han confirmado su importancia como afrodisiaco. Posee un beneficioso efecto sobre la fertilidad, pues aumenta el volumen de espermatozoides y mejora la movilidad de los espermatozoides.

Indicaciones terapéuticas: Mareos de transporte, protector de la mucosa gástrica. Vómitos causados por el tratamiento con medicamentos anticancerosos. Digestiones difíciles. Impotencia.

Ortiga Blanca (*Lamium album* L.) Tratar las diarreas



Es parecida a la ortiga mayor, pero no tiene sus propiedades urticantes. El uso medicinal de esta planta se debe a su riqueza en taninos y flavonoides. Los taninos le confieren una acción tónica y astringente de las mucosas.

Por su parte, los flavonoides y fenoles le

procuran una acción antiséptica.

Los últimos estudios llevados a cabo han puesto de manifiesto los beneficiosos efectos de la ortiga en el tratamiento de la gota y el exceso de ácido úrico.

Indicaciones terapéuticas: Diarreas. Expectorante de las vías respiratorias. Flujo abundante. Gota, ácido úrico.

Sen (*Cassia angustifolia* Vahl.) El laxante estimulante



El Sen se tolera bien y sólo resulta irritante para el intestino tras un uso prolongado. Es excelente en caso de estreñimiento ocasional. Sólo se puede utilizar durante una semana seguida. Su efecto laxante es también muy útil en caso de haber realizado una comida copiosa que amenaza indigestión.

Elimina y compensa con rapidez los errores dietéticos ocasionales. Gracias a una inhibición parcial en la absorción de agua a nivel del colon, su efecto se traduce en una aceleración de la motricidad de éste y en un aumento del volumen de las deposiciones.

Indicaciones terapéuticas: Estreñimiento ocasional. Intestino Perezoso.

Otras plantas para trastornos digestivos

Anís estrellado (*Illiciumverum* Hook.): se utilizan los frutos, que están formados por 6 - 10 folículos reunidos en forma de estrella. Está indicada en gastroenteritis, meteorismos (flatulencia) y espasmos gástricos e intestinales.

Comino (*Cominumcyminum* L.): impide la formación y favoreciendo la eliminación de gases intestinales. Se recomienda en casos de atomización digestiva, aerofagia (erupotos y flatulencias), digestiones lentas e inapetencia (falta de apetito)

Menta (*Mentha piperina* L.): existe una gran variedad de especies de menta, pero la piperina es la más utilizada. Se

utilizan las hojas y las flores. Por su contenido en mentol es antiséptica intestinal y anestésica, y su contenido en flavonoides le confiere propiedades estomáquicas (estimula la secreción de jugos gástricos).

Manzanilla dulce (*Matricaria chamomilla* L.): es una planta muy conocida y utilizada desde la antigüedad. Los egipcios, romanos y griegos la utilizaban contra las enfermedades del hígado y los dolores intestinales. Se usa como tónico amargo, estomáquica (digestivo), Indicada en gastritis, úlceras gastroduodenales, espasmos gastrointestinales, vómitos, digestiones lentas, meteorismo (flatulencia),

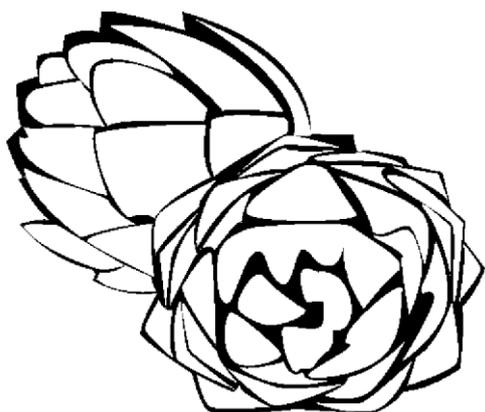
ABORDAJE FITOTERÁPICO DE LAS HIPERLIPIDEMIAS (aumento de colesterol y trigliserio en sangre)

Dentro de los tratamientos convencionales que suele brindar el médico en estos casos se encuentran las estatinas unos compuestos derivados del hongo *Monascus* (uno de los hongos fermentadores del arroz), y de las cuales ya existen 7 variedades en el mercado farmacéutico.

Entre los productos naturales que permiten combatir con eficacia a la

hiperlipidemia figuran alimentos como el ajo, la cebolla, las fibras y las berenjenas (comidas o consumidas en forma de extractos secos).

Entre las plantas medicinales figura la mirra (*Commiphora* sp), la alcachofa y entre los suplementos alimenticios contamos con los aceites Omega 3 y 6, los fitoesteroles y la lecitina de soja.

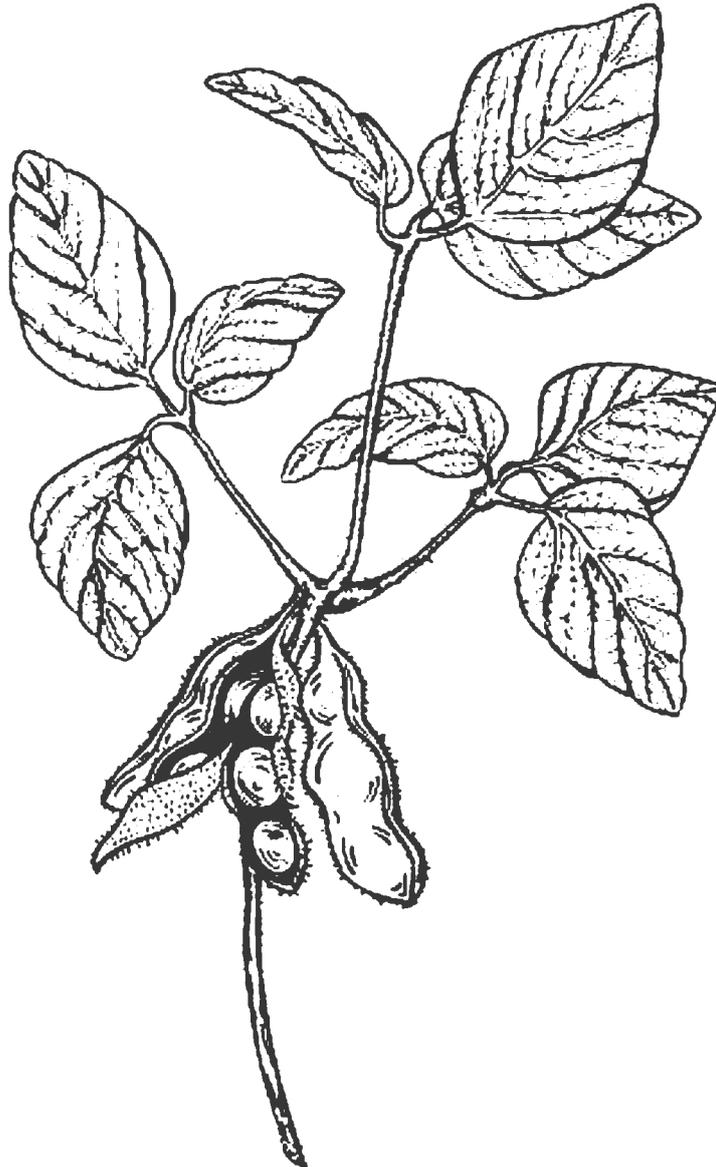


Lecitina de Soja

La lecitina es un complejo natural de fosfolípidos presente en numerosas estructuras del organismo, especialmente en las membranas celulares, cerebro, células en proceso de desarrollo o reproducción, espermatozoides, etc, cumpliendo funciones principalmente protectoras.

En tanto, la lecitina de soja es también un complejo natural de fosfolípidos que se encuentra presente en las semillas de soja. Se obtiene a partir del aceite extraído de los granos de soja (*Glycinemax*)

De la lecitina de soja se pudo comprobar que regula la tasa plasmática de colesterol libre en sangre, a la vez que cumple con una función de "limpiador" de las paredes arteriales, evitando el depósito o acúmulo lipídico (grasa), un tema importante para prevenir infartos, trombosis y placas de ateroma.



LOS OMEGA

¿QUÉ APRENDEREMOS EN ESTE CAPÍTULO?

- *¿QUE SON LOS ACEITE OMEGA?*
- *¿DONDE RADICA LA IMPORTANCIA DE LOS ACEITES OMEGA?*
- *LOS TIPOS DE ACEITE OMEGA?*
- *FUENTES DE OMEGA 3*
- *FUENTES DE OMEGA 6*
- *QUE SON LOS FITOESTEROLES?*



Los aceites OMEGA



Como ya fuera señalado, los aceites omega se definen como un tipo especial de grasas que nuestro organismo no puede producir y que por lo tanto, debemos consumir indefectiblemente, siendo necesarios como precursores de importantes vías metabólicas, cumpliendo por ello con un amplio abanico de actividades terapéuticas.

Dentro de estos aceites esenciales existen dos grupos:

- **Omega 3** (derivados de pescados del mar, semilla tostada de lino).
- **Omega 6** (derivados de plantas tales como maíz, soja, girasol).
- **Omega 9** (aceite de oliva y aguacate)

Los Omega 3 se hallan principalmente en el salmón, la caballa, el arenque, sardina, trucha y otros pescados de aguas frías y profundas. En menor medida se los encuentra en mariscos, mejillones, y ostras.

Su actividad se centra en la prevención de la agregación plaquetaria (mantiene la fluidez sanguínea, evitando fenómenos de trombosis y arterioesclerosis), generan un suave efecto diurético, mejoran el funcionamiento y metabolismo neuronal (por ello se los recomienda como coadyuvantes en demencias, esquizofrenias y depresiones bipolares)

y disminuyen los altos niveles de lípidos circulantes. Estos aceites tienen una gran acción antiinflamatoria en el cuerpo.

Los Omega 6 se encuentran en el aceite de lino, girasol, maíz y soja. A diferencia del anterior, estos son ricos en ácido linoleico. A diferencia de los Omega 3, estos aceites son proinflamatorio.

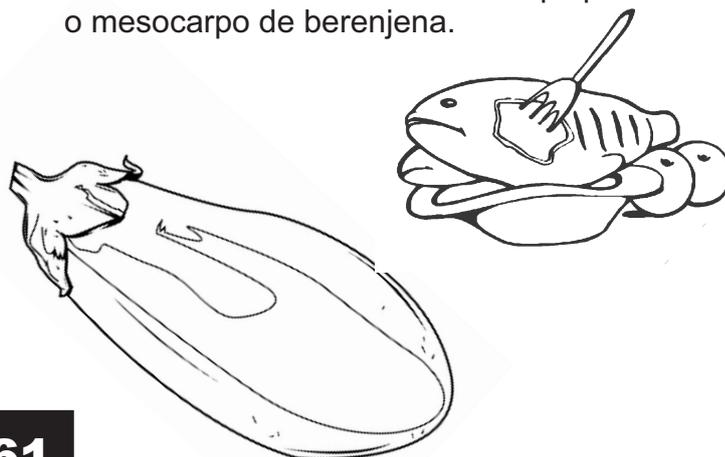
Los Omega 9 se encuentran en el aceite de oliva y en el aguacate. Estos aceites son neutros en cuanto a su efecto inflamatorio.

Fitoesteroles

Los fitoesteroles son compuestos, presentes en cereales como: trigo, avena, cebada, y otros granos enteros, en la fracción insaponificable de algunos aceites vegetales (principalmente maíz y girasol) y en semillas de leguminosas. El consumo de fitoesteroles o de sus formas saturadas (estanoles), están siendo una opción válida a efectos de reducir niveles altos de LDL-colesterol,

Berenjena (Solanum melongena.)

Respecto al efecto hipolipemiente (disminuye grasa en sangre), la misma fue anunciada en la década del 40' a través de estudios realizados en roedores por el Dr. Rolfo de Argentina, quien observó descensos de hasta el 50% en las tasas plasmáticas de lípidos en los animales alimentados con pulpa o mesocarpo de berenjena.



FITOTERAPEUTICOS QUE COMBATEN LA OBESIDAD

¿QUÉ APRENDEREMOS EN ESTE CAPÍTULO?

- *EL ARMA CONTRA LA CELULITIS*
- *QUEMADORES DE GRASA SALUDABLES*
- *USOS DEL CARBON VEGETAL*
- *LAS BONDADES DE LA GUARANÁ*
- *EL MAMÓN Y LA DIGESTION*
- *EL TE VERDE Y SUS PROPIEDADES BENEFICAS*



OBESIDAD

Piña – Ananas (anannas comosus)

El arma contra la celulitis



Se le ha reconocido la propiedad de ayudar en la digestión de comidas abundantes. Esta propiedad se debe a la presencia de una enzima proteolítica (que digiere las proteínas): la bromelaína. Sin embargo esta proteína sólo se encuentra en grandes cantidades en el tallo, lo que contribuye a poner en duda la reputación de la fruta. Por este motivo no se recomienda su consumo después de un exceso alimenticio ya que aportaría azúcares suplementarios.

El tallo del ananá ayuda a digerir, aportando una cantidad importante de bromelaína. Esta actúa a nivel intestinal y se difunde en la sangre fraccionando las proteínas secretadas anormalmente (fibra de colágeno de la celulitis, hematoma...) en aminoácidos que se eliminan más fácilmente.

Indicaciones terapéuticas: Estados inflamatorios (celulitis y sobrepeso localizado) Edemas, hematoma. Digestiones pesadas.

Camilina (Camelliathea link) (TE ROJO)

Para quemar las grasas

El té no es solamente una deliciosa bebida conocida en el mundo entero, sino además una planta medicinal de gran interés. Para esto, hay conservar las

hojas jóvenes y evitar su fermentación, pues aunque ésta le da al té su color y sabor característicos, en el momento de la infusión destruye una gran parte de las sustancias activas. El polvo total de té verde está indicado en los regímenes de control de peso por ejercer una doble función.

Por una parte, estimula y prolonga la vida de una hormona, la adrenalina, cuya función en el organismo consiste en sacar las grasas de las células y quemarlas. Por otra parte, acompleja las enzimas digestivas a nivel del intestino, disminuyendo así la asimilación de ciertos nutrientes, principalmente sustancias como bacterias, toxinas y gases.

Es, por tanto, muy eficaz en el tratamiento de problemas funcionales del sistema digestivo, como pueden ser los dolores abdominales, las dificultades en el tránsito intestinal y la inflamación de vientre.



Carbón

El carbón vegetal activo suprime rápida y eficazmente los eructos y los desagradables gases intestinales. Asimismo el carbón hace desaparecer el mal aliento, originado generalmente por la fermentación intestinal demasiado fuerte. También es muy útil en el tratamiento de las diarreas, ya que absorbe las bacterias presentes en el intestino.

Indicaciones terapéuticas: Tratamiento de las diarreas. Gases, flatulencias. Mal aliento

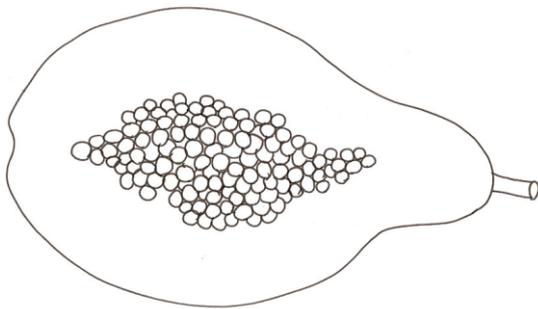
Guaraná (Paulinia Cupana)

El guaraná es particularmente útil en caso de regímenes de control de peso. Además la cafeína tiene un efecto estimulante sobre el organismo, haciendo aumentar su capacidad de resistencia.

Esta propiedad estimulante es muy eficaz en el tratamiento de la astenia física (decaimiento físico) y psíquica que suele acompañar los regímenes adelgazantes.

Indicaciones terapéuticas: Tratamiento de la obesidad, sobrepeso (por su contenido en cafeína) Fatiga, astenia, convalecencia.

Mamon. (Carica papaya L.) Combatir la celulitis



Sus hojas contienen una enzima, la papaína, que facilita la digestión de la carne y todas sus proteínas. También ayuda a aumentar las plaquetas en sangre.

Esta propiedad de ayudar en la digestión de las proteínas es muy importante y parecida a la de las enzimas presentes en estado natural en el tubo digestivo. Así pues, resulta de gran utilidad para atajar los problemas hepatobiliares y aquellos debidos a una mala digestión de proteínas y grasas.

Difundida en el organismo la papaína fracciona las proteínas anormalmente secretadas (fibras de colágeno y celulitis) y elimina la acumulación de grasa. Sus semillas tienen acción antiparasitaria.

Además, su acción antiinflamatoria permite tratar la celulitis dolorosa que cursa con edema.

Indicaciones terapéuticas: Insuficiencia enzimáticas y digestivas. Dispepsias pancreáticas, hepáticas y biliares. Celulitis.

Té verde (CamelliasinensisL. Kuntze, TheasinensisL.)

Limbo de la hoja no fermentada. Se prepara por secado rápido de las hojas recién cosechadas, calentadas ligeramente en bandejas, su color es de verde amarillentas a verde oscuras.

La teofilina y la cafeína aumentan la frecuencia y el gasto cardíacos. La teofilina y la teobromina tienen acción diurética, además producen relajación bronquial de la musculatura lisa, uréteres y vías biliares.

Los taninos son astringentes. (tratamiento de la diarrea)

Parece ser que los polifenoles extraídos del té verde poseen efectos antimutagénicos y anticarcinogénicos, aunque su mecanismo de acción no está aún determinado.

La actividad farmacológica del té verde tomado en infusión es diferente de cuando se toma en cápsulas (polvo secado y no fermentado).

En infusión se emplea en casos de astenia, diarrea, hiperlipidemias, bronquitis y asma; en cápsulas es diurético y quemador de grasas, limitando la absorción de azúcares y grasas.

La acción estimulante de la cafeína ligada a los polifenoles tiene un efecto retardado, puesto que se libera lentamente. Se emplea contra la fatiga pasajera.

Los efectos quemadores de grasa del té verde se han comprobado en numerosos ensayos en personas con sobrepeso moderado, sin presentar toxicidad alguna.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN PATOLOGIAS

¿QUÉ APRENDEREMOS
EN ESTE CAPÍTULO?

- *GASTRITIS*
- *HIPERTENCION ARTERIAL*
- *COSTIPACION*
- *DISLIPIDEMIAS*
- *DIARREAS*



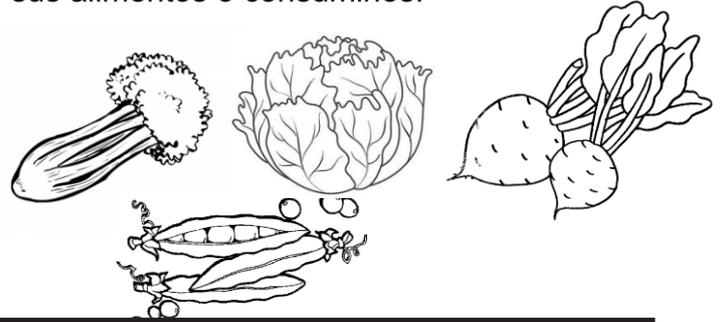
Recomendaciones nutricionales

Gastritis

Recuerde consumir:

1. Diferentes tipos de alimentos: cereales, frutas, verduras, carnes, legumbres, lácteos, repartidos en 5 o 6 comidas diarias.
2. Consuma por lo menos 4 a 5 veces por semana pescado o, pollo a la plancha o vapor sin dorarlos.
3. Evitar carne vacuna en lo posible la primera semana de tratamiento.
4. Disminuya en lo posible la ingestión de grasas en las comidas.
5. Evite las Frituras, salsas, embutidos, mayonesas, café, Bebidas alcohólicas,

- cítricos en gral, cebolla, locote, ajo y tomate, porque irritan la mucosa gástrica.
6. Prefiera aceites vegetales y no grasas animales como chorizos, frituras etc.
7. Prefiera sal yodada, y en poca cantidad.
8. Lávese bien las manos antes de preparar sus alimentos o consumirlos.



Hipertensión Arterial



Recuerde Consumir:

1. Diferentes tipos de alimentos: cereales, frutas, verduras, carnes, legumbres, lácteos, repartidos en 5 o 6 comidas diarias.
2. Aumente la ingestión de fibra, consumiendo mayor cantidad de verduras, frutas con cáscara, cereal y panificada de salvado; porque esto ayudará a aumentar el factor de saciedad. Es muy importante

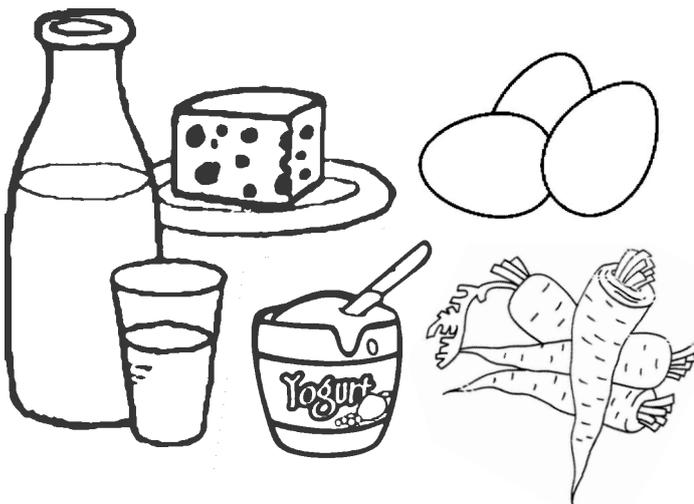
- fraccionar la distribución de los alimentos a través del día en 5 comidas diarias equilibradas en cuanto a diversidad y cantidad; y respetando los horarios.
3. Disminuya en lo posible la ingestión de grasas en las comidas.
4. Consuma: carne, pollo y pescado sin grasa: 4 – 5 veces por semana.
5. Ingiere legumbres (porotos, arveja, soja): porciones pequeñas.
6. Evite en lo posible el consumo de productos enlatados, embutidos, sopas en sobre, salsa de soja, salsas de condimentos, ketchup, mayonesas etc.
7. Prefiera aceites vegetales y no grasas animales como chorizos, frituras etc.
8. Evite el consumo de sal en lo posible.
9. Inicie o aumente su actividad física según prescripción médica.

Constipación

1. Disminuya la sal común.
2. Evite las frituras y grasas saturadas (chorizo, fiambres) salsas grasientas.
3. Tome 2 litros de líquidos por día, preferentemente agua o jugos naturales.
4. Coma a horarios regulares. Realice 3 comidas y dos colaciones. (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda, cena).
5. No consuma grandes volúmenes en las comidas.
6. Consumir alimentos con fibra; frutas: (mamón, piña, ciruela, naranja); verduras:

- (Zapallito, lechuga, repollo, acelga, espinaca, choclo, zanahoria etc.)
7. Consumir panificados integrales (panes y galletitas y cereales).
8. Agregar 2 cucharas de salvado de trigo al almuerzo y 2 cucharas a la cena. Se puede mezclar con sopas, purés, salsas o licuar con jugos.
9. Respetar los momentos en que tenga ganas de ir al baño.
10. Beber agua fría en ayunas.

Recomendaciones para pacientes con Constipación Selección de Alimentos



Leche: Se indica sin inconvenientes, preferentemente entera; con agregado de fibra (CEREALES).

Yogur: En lo posible fríos con PRE y Probióticos. (YOGURT BIO)

Quesos: Los de elección son los

cremosos. No se recomiendan los quesos de pasta dura. EVITAR QUESOS MUY MADUROS.

Huevo: Entero. Sin inconvenientes

Hortalizas: las de hoja (espinaca, apio, acelga, berro, lechuga), también zanahoria, choclo, chaucha.

Frutas: Se recomiendan frutas enteras y crudas, si es posible con sus cáscaras: naranja, mandarina, ciruela, uvas, frutillas, pomelo, pera.

Se evitan: Banana, manzana y membrillo.

Jugos de frutas sin colar, fríos y en ayunas, especialmente de ciruela.

Cereales: Los integrales (trigo , avena , maíz entero)

Legumbres: Consumir esporádicamente por las flatulencias que produce.

Aceite: Consumir en crudo aderezar ensaladas

Dislipidemia – Hiper colesterolemia e hipertrigliceridemia

1. Diferentes tipos de alimentos: cereales, frutas, verduras, carnes, legumbres, lácteos, repartidos en 5 o 6 comidas diarias.

2. Aumente la ingestión de fibra, consumiendo mayor cantidad de verduras, frutas con cáscara, cereal y panificados de salvado; porque esto ayudará a aumentar el factor de saciedad. Es muy importante fraccionar la distribución de los alimentos a través del día en 6 comidas diarias equilibradas en cuanto a diversidad y cantidad; y respetando los horarios.

3. Disminuya en lo posible la ingestión de grasas en las comidas.

4. Consuma: carne, pollo y pescado sin grasa: 4 – 5 veces por semana.

5. Ingiera legumbres (porotos, arveja, soja): porciones pequeñas.

6. Prefiera aceites vegetales y no grasos

animales como chorizos, frituras etc.

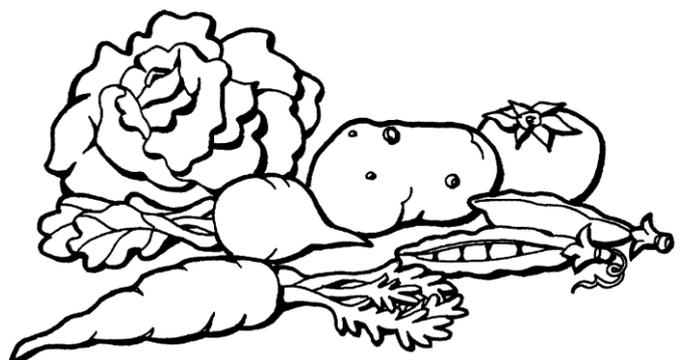
7. Prefiera sal yodada, y en poca cantidad.

8. Inicie o aumente la actividad física, practicando algún deporte regular.

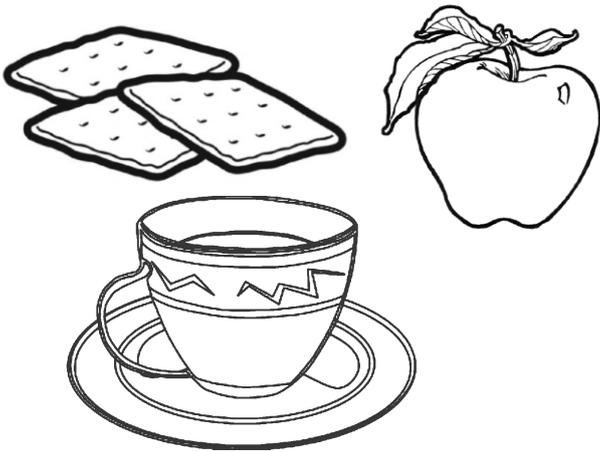
Ej.: **1ra. Semana** caminata de 10 a 15 minutos.

2da. Semana caminata de 20 a 25 minutos, ir aumentando progresivamente hasta llegar a 45 o 60 minutos.

9. Lávate bien las manos antes de preparar tus alimentos o consumirlos.



Ejemplo de Menú Diario



Desayuno y Merienda:

1 taza de leche descremada con cocido + edulcorante + 4 galletitas de Salvado + 1 cdt. de mermelada diet.

Media Mañana: 1 fruta con cáscara.

Almuerzo: Sopa de verduras + 1 porción de pechuga + 1 porción de ensalada mixta

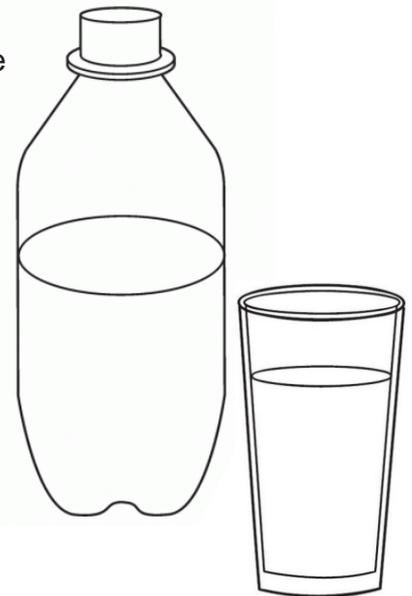
Cena: 1 empanada de verduras al horno + 1 porción de ensalada mixta.

Colación: 1 fruta pequeña.

DIETA ASTRINGENTE PARA DIARREA

Es primordial recordar que la reposición de líquido rápidamente es fundamental para conservar su estado nutricional y evitar la desnutrición y otras complicaciones. Esto es de suma importancia en PVVS. Es una buena medida recurrir urgentemente a la formula casera para rehidratación. La OMS recomienda que estas soluciones caseras de azúcar y sal de rehidratación contengan 8 cucharaditas niveladas o rasas de azúcar y 1 cucharadita rasa de sal en 1 litro de agua. Esto produce una concentración de 116 mmol/l de glucosa y 86 mmol/l de sodio. En nuestro país se maneja una formula muy efectiva llamada 1811, fácil de recordar como fecha de nuestra independencia nacional y que representa lo que sigue:

- 1 litro de agua
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de limón



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS



Es necesario un aporte adecuado de líquido en forma constante.

En esta dieta líquida inicial se puede consumir: infusiones de té claros especialmente aquellos con propiedades astringentes: anís, te negro, caldos de verduras (colados o licuados), a base de agua de arroz y caldos de frutas permitidas (colados)

La dieta debe contener poca cantidad de grasa, evitando el calentamiento del aceite, es ideal consumir el aceite de vegetal en forma cruda.

Evitar el consumo de verduras crudas y aquellas con mucha cantidad de fibras, retirar la cáscara de las frutas permitidas, evitar el consumo de caldos en sobres (aunque sean de verduras), caldos de carnes (pescado, carne vacuna, pollo) y condimentos en general. Las preparaciones deben ser livianas.

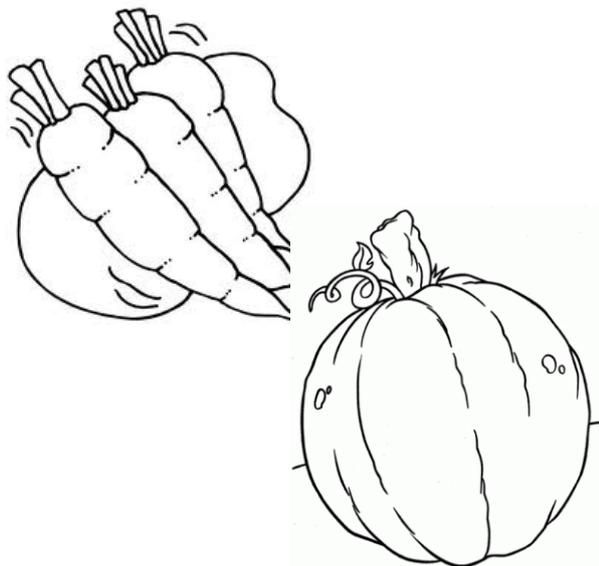
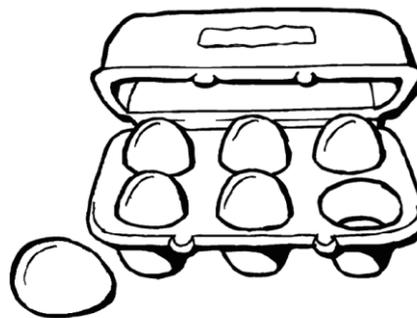
Evitar los lácteos sean o no descremados a excepción del queso.

LA DIETA DEBE SER

BLANDA – FRECUENTE (en pequeña cantidad) – **LIVIANA.**

Reemplazar el azúcar por edulcorante, en lo posible natural. Ejemplo: Ka'a He'e para evitar flatulencia y concentración en las comidas.

Al inicio es necesario la eliminación de la leche y una vez superada la fase aguda o deposiciones líquidas frecuentes, se podrá incluirla nuevamente en forma ligada (cremas con maicena o clara de huevo*) moderadamente.



ALIMENTOS QUE PUEDEN CONSUMIRSE

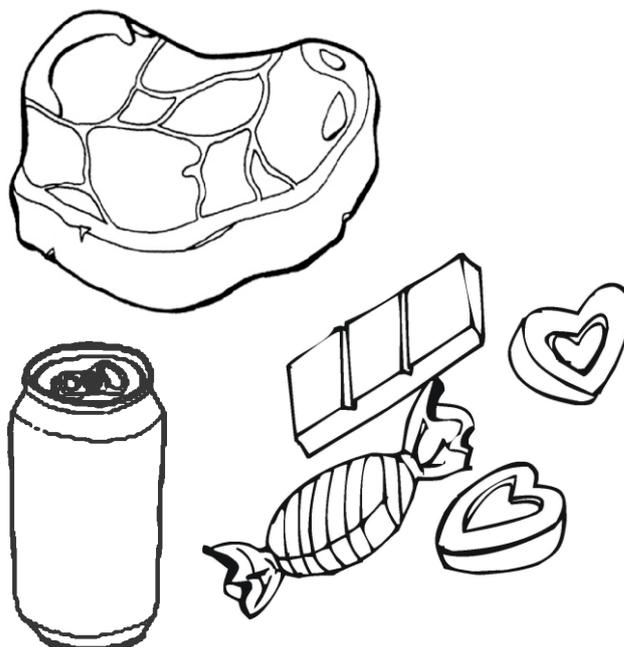
Infusión, clara de té compotas de manzana, durazno sin cáscara, (zapallo, zanahoria: caldo licuado y colado). Manzana rallada y oxidada.

Arroz con queso blando, blanco y fresco (como el queso Paraguay).

Galletitas de agua (criollitas) o pan desecado (pan blanco apenas tostado, esperar unos minutos y luego consumir.

ALIMENTOS QUE DEBEN EVITARSE

Carnes crudas, manteca de cacao, chocolate, panes y pastas integrales, verduras ricas en almidón, legumbres, pororó, frutas y verduras crudas con cáscara, azúcar de mesa, gaseosas, bebidas muy dulces, leche entera y sola, sin ligar. Huevos enteros y crudos. Inicialmente en una dieta astringente se suprimen la leche y la carne, luego se indican lácteos descremados y ligados a carnes blancas como la de pollo (sin piel) en forma de bife o desmenuzado.



ESQUEMAS NUTRICIONALES

¿QUÉ APRENDEREMOS EN ESTE CAPÍTULO?

- *ESQUEMA CON MAS CALORÍAS,
MAS PROTEÍNAS Y EQUILIBRADO EN GRASAS*
- *LAS VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE CONSUMIR FIBRA*
- *SELECCIONANDO CORRECTAMENTE LOS ALIMENTOS*
- *ESQUEMA CON MENOR CALORÍAS,
BAJO EN GRASAS Y SODIO PERO ALTO EN FIBRAS.*



ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN HIPERCALORICO, HIPERPROTEICO, NORMOGRASO

Día 1

Desayuno: 1 tza (200cc) de yogurt entero de vainilla c/ 2 mitades de durazno sin almíbar (licuar) y agregar 1 cda de avena instantánea.

Media mañana: 2 bananas pequeñas (puré).

Almuerzo: Polenta c/ salsa de pollo

Prep. Polenta: Hervir 4 cdas de harina de maíz c/ 1 cda de aceite, retirar y agregar 1 cda de queso Py.

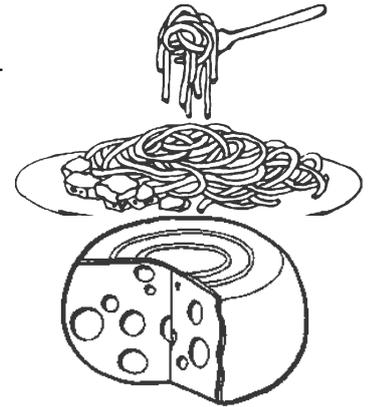
Salsa: Hervir en cantidad reducida de agua, 1 tomate picado chico, ½ zanahoria rallada, ajo en puré, 4 cdas de pollo desmenuzado, 2 cdas de aceite.

Merienda: 200 cc leche descr. licuado con una manzana chica pelada, 2 cditas de cereal sin azúcar (hojuelas de maíz o avena).

Cena: Fideo con queso.

Prep.: hervir 5 cdas de fideo soperero (letrita, cortadito, ect.), retirar y agregar 1 cda de aceite y 1 cda de queso Py.

Colación Nocturna: 1 pera chica pelada y cortada en trocitos (o en puré) según tolerancia oral.



Día 2

Desayuno: 1 taza de leche entera (200 cc), 1 pancito viena untado con 1 cda de margarina

Media mañana: ½ manzana chica pelada y en cubitos(o en puré) según tolerancia oral.

Almuerzo: Budín de pollo con arroz.

Prep.: Hervir 3 cdas de pechuga de pollo desmenuz. c/ 1 cda de aceite, condimentar; mezclar con 3 cdas de arroz hervido, 1 clara de huevo ch., 1 cda de queso Py. y 1 cda de maizena disuelto en agua. Lubricar un recipiente c/ 1 cda de aceite. Llevar al horno precalentado.

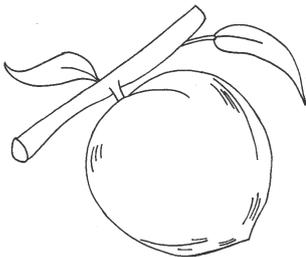
Merienda: 1 tza (200cc) de yogurt entero de vainilla con 1 banana med. en trocitos

Cena: 1 zapallito relleno al horno.

Prep.: Pelar y ahuecar, 1 zapallito med., escaldar levemente y rellenar.

Relleno: Hervir en cantidad reducida de agua, 1 tomate picado chico, ½ zanahoria rallada, 1 cda de aceite, mezclar con 3 cdas de atún al agua (bien escurrido) o 3 cdas de pescado desmenuz. Previamente hervido.

Colación Nocturna: 1 durazno natural, pelado, en trocitos(o en puré) según tolerancia oral.



Día 3

Desayuno: Crema de maizena (200 cc leche entera, 1 cda de maizena, 1 clara de huevo ch. batida, 1 cda de aceite crudo, canela a gusto).

Media mañana: 2 bananas pñas(puré).

Almuerzo: Soufflé de vegetales

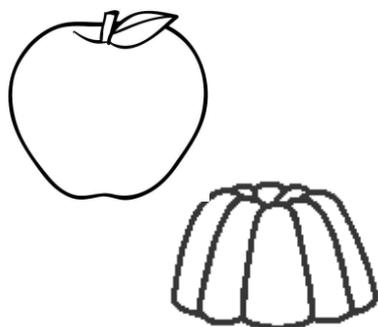
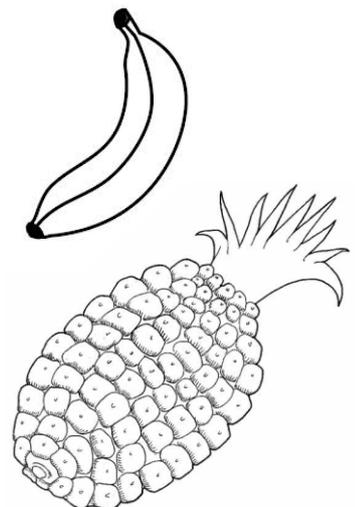
Prep. del soufflé: Hervir 1 zanahoria ch., ½ papa ch., ½ taza de zapallo picado, hacer puré, agregar 1 clara de huevo chico y 1 cda de queso Py. Untar con aceite 1 recipiente, incorporar el preparado, y llevar al horno precalentado.

Merienda: Arroz c/ leche(200 cc de leche entera c/ 3 cdas de arroz hervido, edulcorante y canela)

Cena: Salpicón de pollo.

Prep.: 3 cdas de pechuga de pollo desm.(previamente hervida), ½ zanahoria rallada, 2 cdas de arveja natural, 2 cdas de choclo natural, ½ tomate sin piel ni semilla en cubitos(Los vegetales deben estar cocidos) aliñar con 2 cdas de aceite.

Colación Nocturna: ½ mamón ch. en trocitos(o en puré) según tolerancia oral.



Día 4

Desayuno: 1 taza de leche entera(200 cc), 1 pancito viena untado con 1 cda de margarina

Media mañana: 2 ciruelas mediana sin cascara en trocitos

Almuerzo: Caldo de pescado (surubí). 1 plato chico.

Merienda: 1 manzana mediana sin cascara en trocitos.

Cena: Sopa crema de vegetales (zapallo, calabaza, ½ papa ch., choclo natural, queso Pv.)

Colación Nocturna: 1 taza de gelatina dietética

Día 5

Desayuno: 1 tza (200cc) de yogurt entero de vainilla c/ 2 mitades de durazno sin almibar (licuar) y agregar 1 cda de avena instantanea.

Media mañana: 1 pera chica pelada y cortada en trocitos (o en puré) según tolerancia oral.

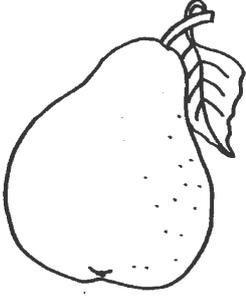
Almuerzo: 1 plato ch. de sovo (carne magra molida, sin cebolla, ni papa)

Merienda: 200 cc de yogurt entero de vainilla con una manzana chica pelada, 2 cditas de cereal sin azucar (hoiuelas de maíz o avena).

Cena: Soufflé de vegetales

Prep. del soufflé: Hervir 1 zanahoria ch., ½ papa ch., ½ taza de zapallo picado, hacer puré, agregar 1 clara de huevo chico y 1 cda de queso Py. Untar con aceite 1 recipiente incorporar el preparado, v llevar al horno precalentado.

Colación Nocturna: 1 durazno natural, pelado, en trocitos(o en puré) según tolerancia oral.



DIETA RICA EN FIBRAS

Las dietas ricas en fibras resultan útiles en el tratamiento de las mayorías de las personas con estreñimiento crónico y diverticulosis. El incremento en la ingesta de fibra puede favorecer un hábito intestinal más regular y el alivio parcial de los síntomas asociados a la diverticulosis.

VENTAJAS:

Las fibras tienen efectos sobre las diferentes funciones intestinales y gástricas, como el tiempo de tránsito en el colon (normaliza en casos de estreñimiento), absorbe y retiene agua.

Las fibras solubles reducen el colesterol sanguíneo, tiene efecto hipoglucemiante (retrasan el vaciamiento gástrico, reducen la absorción de glucosa).

Previene enfermedades cardiovasculares, trastornos gastrointestinales, cáncer de colon, diabetes mellitus.

Acortan el tránsito intestinal (función de barrido).

Adelgaza: SACIANTE.

DESVENTAJA:

En exceso impide la absorción de calcio y zinc.

RECOMENDACIÓN NUTRICIONAL:

De 20 a 30 gramos al día. Máximo: 35 gramos.

SELECCIÓN DE ALIMENTOS:

Lácteos: Leche con fibra activa (soluble), quesos blandos y blancos.

Frutas crudas: enteras, con cáscara.

Hortalizas: especialmente las de hojas (acelga, lechuga, repollo, berro, espinaca, perejil, rúcula, etc.)

Cereales como: Arroz integral, choclo, maíz, avena, trigo integral, etc.

Legumbres: Todas son ricas en fibras. Ej. : Soja, poroto, lentejas, chauchas.

Grasas: Se recomiendan las margarinas, especialmente libres de grasas trans.

Infusiones: Se evita el té en exceso. Es astringente.

Bebidas: El aporte debe exceder los dos litros de agua al día, por que podría causar estreñimiento.



ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN HIPOCALORICO, HIPOGRASO, HIPOSODICO, ALTO EN FIBRAS, ADECUADO PARA DM Y DISLIPIDEMIAS.

Desayuno: ½ taza leche descrem., completar con infusión de te o cocido, edulcorante. Acompañar con dos rodajas de pan integral con semillas.



Media mañana: 1 yoghurt descr. ch. con 1 cda avena instantánea. 1 sándwich de verduras
1 porción (100gr) de fruta a elección, preferentemente con cáscara.

Merienda: ½ taza leche descrem. completar con infusión de cocido o te, 5 galletitas salvado, edulcorante .

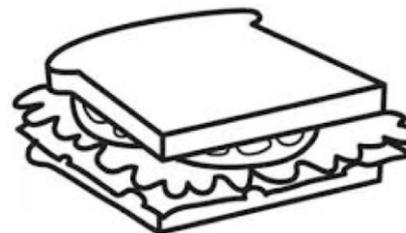
Postre de los almuerzos: 1 porción (100 gr) de fruta a elección, preferentemente con cáscara.

Colación nocturna: 1 yoghurt descr. ch. con 1 cda avena instantánea.

DÍA 1

Almuerzo: Sopa de verduras o vegetales cocidos al vapor (evitar agregar papa) + 200 gr. de pollo sin piel (preferentemente pechuga) + ensaladas de hojas verdes (agregar ½ tomate ch., 2 aceitunas, condimentar con jugo de limón v aceite de oliva).

Cena: 1 Sándwich de verduras sin huevo (tomate, zanahoria rallada, choclo, lechuga) mayonesa o margarina light. (Pan integral).



Día 2

Almuerzo: Sopa de verduras (sin papa) + arroz integral (1/2 plato), 1 cda. queso Py o descr., 1 rodaja de pecteto (150 gr).

Cena: Pizzeta: 1 pan árabe con rodajas de tomate, locote y cebolla, queso Py. O diet, 2 aceitunas picadas, agregar orégano a gusto.



Día 3

Almuerzo Guiso de poroto sin carne, con arroz y queso Paraquay.

Cena: Soyo de carne magra.

Día 4

Almuerzo: 200 gr. de pescado a la parrilla (o grillé), preferentemente dorado o surubí, acompañar con ensalada de arroz con arvejas y choclo natural.

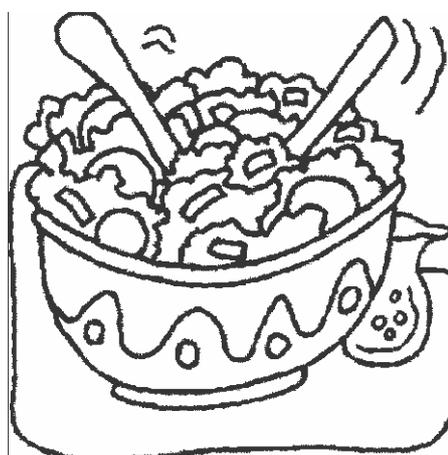
Cena: Zapallito relleno (vegetales, 1 clara de huevo, 1 aceituna y 3 cdas de carne desmenuzada de pollo cocido, queso Paraguay).



Día 5

Almuerzo: Tarta de vegetales
prep.: 1 pascualina integral chica, vegetales a elección (evitar papa), 1 cda queso diet., 1 clara de huevo.

Cena: Bife (150 gr) a la plancha con cebolla y ensalada de lechuga



Día 6

Almuerzo: Salpicón de pollo (vegetales, pollo cocido desm., arveja natural, choclo hervido) evitar papa.

Cena: Soufflé de acelga (1½ tz acelga cocida, clara de huevo y 1 cda. queso Py.)



Día 7

Almuerzo: Pescado o pechuga de pollo al horno + 1 papa med y 1 zanahoria ch. (todos al horno) mas ensalada de hojas verdes.

Cena: Soufflé de vegetales(1 clara de huevo, zapallo, zanahoria, arveja o choclo natural, 1 cda. queso Paraguay o de soja)

INFORMACIONES UTILES



GLOSARIO:

Anticuerpos: sustancia segregada por los linfocitos B como reacción a la agresión del organismo por sustancias llamadas antígenos. Cada anticuerpo es específico a un antígeno. Estos anticuerpos sirven como indicadores de la presencia del VIH.

AZT: Primer antirretroviral comercializado desde 1987. Actúa inhibiendo la transcriptasa reversa del virus VIH.

Carga viral: cantidad de virus que circula la sangre. Representa la cantidad de virus activos en el organismo. Los resultados son expresados en número de copias de VIH por ml. Sirve para el diagnóstico y el seguimiento de la enfermedad.

CD4: son las células estratégicas que constituyen el ^blanco^ del VIH porque tienen el receptor de CD4 en su superficie, lo que constituye una cerradura para la llave del virus. El número de los Cd4 sirve para seguir la evolución de la enfermedad.

Consejería: orientación privada de apoyo con el objetivo de permitir a las personas que se sientan mejor, que desarrollen un proceso de auto fortalecimiento y que busquen sus propios recursos frente a situaciones difíciles. En el contexto de VIH se habla de consejería pre test y post test.

Elisa: abreviación inglesa para denominar Enzyme Linked Immunosorbent Assay. Es un método clásico para detectar la presencia de anticuerpos en la sangre. Una prueba rápida se realiza gratuitamente en el PRONASIDA.

Hipercalórico: con muchas calorías.

Hiperproteico: significa alto en proteínas.

Hipocalórico: con pocas calorías.

Hipograso: significa bajo en grasa.

Incubación: periodo que separa la entrada de microbio en el organismo y la fecha de aparición de los primeros síntomas de la enfermedad. En el caso del sida, el periodo de incubación es muy variable: puede ir de algunas semanas a muchos meses y a veces años más tarde. No se utiliza mucho este término.

Linfocitos: glóbulos blancos especializados en la defensa inmunitaria. Se distinguen principalmente los

linfocitos T y B. Los linfocitos T reaccionan por contacto directo con el invasor. Los linfocitos T4 son los coordinadores, los jefes de orquesta de las defensas inmunitarias. Los linfocitos B reaccionan produciendo anticuerpos.

Normograso: significa cantidad normal de grasas.

Periodo de ventana: periodo que separa la entrada del virus en el organismo y el momento donde hay suficientes anticuerpos producidos para ser medidos por un test de Elisa. Eso comprende un promedio de tres meses.

PVVS: personas que viven con VIH/sida

Resistencia viral: capacidad de un virus para modificarse y volverse insensible a los medicamentos utilizados contra él.

Retrovirus: familia de virus que contiene a ARN y que posee transcriptasa reversa.

Sida: (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) con el tiempo el virus se va reproduciendo, presentando síntomas y da lugar al SIDA.

Signos: manifestaciones en el cuerpo que se pueden evidenciar objetivamente ejemplo (temperatura, granos, tos, etc.)

Síndrome: conjunto de molestias que caracterizan a una o varias enfermedades (signos y síntomas)

Síntomas: cambios en el cuerpo que siente la persona (tristeza, náuseas, dolor, etcétera)

Sistema inmunitario: es el conjunto de las defensas que dispone el individuo para luchar contra los agentes exteriores (bacterias, virus, hongos, parásitos, etcétera.)

Tubérculo: tallo subterráneo modificado y engrosado donde se acumulan los nutrientes de reserva para la planta

VIH: (Virus de inmunodeficiencia Humano). Es un virus que se aloja en el organismo debilitándolo.

Virus: organismo microscópico que carece de mecanismos propios para reproducirse o desarrollarse. Su existencia depende de invadir células vivas y utilizar los mecanismos de estas para su reproducción.

Direcciones Útiles:

En Asunción

FUNDACION VENCER (ORGANIZACIÓN CIVIL
DE PERSONAS VIVIENDO CON VIH/SIDA)

Picuiba 2665 y Mayor López de Filippi

Telefax: 331 139

E-mail: venfenix@hotmail.com

RED DE ONGS con Trabajo en VIH/SIDA Paraguay

Picuiba 2665 y Mayor López de Filippi

Telefax: 331 139

E-mail: redsida.ong.py@yahoo.com

MINISTERIO "ALTO REFUGIO"

Venezuela y Florida

TEL: 750 864

PRONASIDA (Programa Nacional de Control de ITS/SIDA).

Venezuela y Florida

TEL: 204 604

E-mail: pnsida@uninet.com

INSTITUTO DE MEDICINA TROPICAL

Venezuela y Florida

TEL: 291 654

ONUSIDA

Mcal López c/ Saravi

TEL: 611 980 Int.136

LABORATORIO CENTRAL - MINISTERIO DE SALUD
PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL

Venezuela y Florida

Tel: 294 999

HOSPITAL JUAN MAX BOETTNER

Venezuela y Sol Leriche

Tel: 290 288

HOSPITAL DE CLÍNICAS

Dr. Montero y Lagerenza

Tel: 420 982/4

INSTITUTO DE PREVISIÓN SOCIAL (IPS)

Avda. Santísimo Sacramento y cc

Tel: 290 136/9

CRUZ ROJA PARAGUAYA

Andrés Barbero c/ Brasil

Tel: 204 900

Direcciones Útiles:

EMERGENCIAS MÉDICAS
Gral. Santos y Manuel Domínguez
Tel: 204 532

INSTITUTO NACIONAL DEL QUEMADO
Brasil y Manuel Domínguez
Tel: 227 524 / 227 544

HOSPITAL BARRIO OBRERO
Yegros y 11 Proyectada
Tel: 372 989

PARROQUIA SAN RAFAEL, DIVINA PROVIDENCIA
CRUZ DEL CHACO 1690 C/SEIFER
TEL: 611 214

HOGAR JUAN PABLO SEGUNDO
Dublín e Inglaterra
TEL: 291 251

Otras ciudades

HOSPITAL NACIONAL DE ITAUGUÁ
Ruta
Tel: 0294-21450/4024450/4
Itauguá

HOSPITAL MATERNO INFANTIL
Avda. Mcal. López XXX
TEL: 674996
San Lorenzo

INSTITUTO NACIONAL DE PRO
DIRECCIÓN Zona Norte
TEL: 670 665
Fdo de la Mora

INSTITUTO NACIONAL DEL CÁNCER
Desvío al Ramal
Tel: (028) 32 888 /32 899 / 32 900
Areguá.

BIBLIOGRAFIA

Brinkman, K. and others. Mitochondrial toxicity induced by nucleoside-analogue reverse-transcriptase inhibitors is a key factor in the pathogenesis of antiretroviral-therapy-related lipodystrophy. *The Lancet* 354: 1112-5. May 25, 1999.

Carr, A. Searching for Solutions: Metabolic complications and disorders in the treatment of VIH disease. Summary of reports from the 7 th Conference on retroviruses and opportunistic infections. San Francisco. www.VIHandhepatites.com. January 30-February 2, 2000.

Carr, A. and others. Pathogenesis of VIH -1-protease Inhibitor-associated peripheral lipodystrophy, hyperlipidaemia, and insulin resistance. *The Lancet* 351: 1881-83. June 20, 1998.

Colson, A. and others. Sexual dysfunction in protease inhibitor recipients. 7th CROI. Abstract 63

Farber, C. Science fiction. *Gear*. March 2000.

Henry, K. The case for more cautious, patient-focused antiretroviral therapy. *Annals of internal Medicine* 132: 306-311. February 15, 2000.

Horn, T. and Grinberg, L. HAART sick hoax. *Bay Area Reporter*. February 24, 1999.

Hoy, J. and others. Osteopenia in a randomized, multicenter study of protease inhibitor (PI) substitution in patients with the lipodystrophy syndrome and well-controlled VIH viremia. 7th CROI. Abstract 208

Johnson, D.L. Hypertension (HTN) in VIH patients with metabolic deregulation. 7th CROI. Abstract 36. Levy, J.A. Caution: should we be treating VIH infection early? *The Lancet* 352: 982-3. September 19, 1998.

Lori, F. and others. Structured treatment interruptions to control VIH-1 infection. *The Lancet* 355: 287-288. January 22, 2000

Project Inform. Drug Side Effects Fact Sheet. August 1997

Regush, N. The drawbacks of anti-VIH drugs: taking a closer look at cocktail therapies. www.abcnews.com. February 16, 2000

Sosman, J.M. and others. Endothelial dysfunction is associated with the use of human immunodeficiency virus-1 protease inhibitors. 7th CROI. Abstract 29.

Sulkowski, M.S. and others. Hepatotoxicity associated with antiretroviral therapy in adults infected with human immunodeficiency virus and the roles of hepatitis C or B virus infection. *Journal of the American Medical Association* 283: 74-80. January 5, 2000

Apunte todo lo que come en un día

Desayuno: _____

Media Mañana: _____

Comida: _____

Merienda: _____

Cena: _____

Noche: _____

Extras: _____



Apunte todo lo que come en un día

Desayuno: _____

Media Mañana: _____

Comida: _____

Merienda: _____

Cena: _____

Noche: _____

Extras: _____



Apunte todo lo que come en un día

Desayuno: _____

Media Mañana: _____

Comida: _____

Merienda: _____

Cena: _____

Noche: _____

Extras: _____



Apunte todo lo que come en un día

Desayuno: _____

Media Mañana: _____

Comida: _____

Merienda: _____

Cena: _____

Noche: _____

Extras: _____

