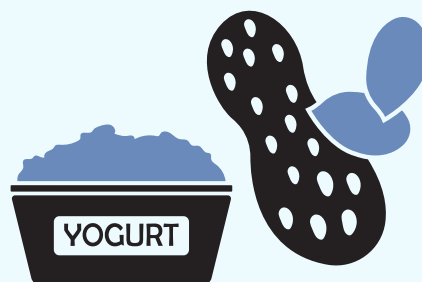


VIH y nutrición

Una nutrición adecuada es muy importante para las personas con VIH, ya que les ayuda a controlar los síntomas y a mantenerse sanas. **Aquí le dejamos algunos consejos al respecto:**



El VIH puede hacer que los músculos disminuyan y se vuelvan más débiles. Comer alimentos ricos en proteínas, como carne, huevos, frijoles y nueces/frutos secos, puede ayudar a combatir la pérdida de músculo.



El VIH puede provocar pérdida de peso, incluso cuando no esté intentando adelgazar. Si esto ocurre, coma alimentos ricos en calorías, como mantequilla de maní, batidos de proteínas o yogur. **Póngase en contacto con su médico si pierde 2 kg o más sin estar a dieta.**



La diarrea es un síntoma común en las personas con VIH. Para minimizar las consecuencias, beba mucho líquido, como leche y agua. **Pregúntele a su médico si en su caso es bueno tomar bebidas deportivas (con electrolitos).**



El VIH afecta a la forma en que el cuerpo absorbe los nutrientes de la comida, así que puede que necesite complementos vitamínicos. **Hable con su médico al respecto, quizás necesite complementos vitamínicos a diario.**



Preguntas para hacerle a su médico:

• **¿Qué me recomienda para mantener mi peso?**

• **¿Qué comidas o cambios en mi dieta podrían ser buenos para mi diarrea o problemas estomacales?**

• **¿Con quién podría hablar para que me haga un plan de alimentación?**