



Red de Sociedades Científicas Médicas Venezolanas

6 de julio de 2012

Tips nutricionales N° 2



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN SITUACIONES

ESPECIALES EN PACIENTES VIH (+)

Profa. Mary Villahermosa R. Nutricionista, Especialista en Nutrición Clínica.
(Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad Central de Venezuela).



Hasta un 70% de los pacientes seropositivos presentan manifestaciones gastrointestinales (GI) en la primera evaluación médica y en ocasiones es el primer síntoma de consulta (diarrea, vómito, náuseas) (1-3).

Cuando asisten a la consulta nutricional 65 % de los pacientes puede presentar algún síntoma gastrointestinal como acidez, flatulencia y náuseas, estén recibiendo o no tratamiento antirretroviral (4). Por lo tanto, se hace necesario – junto con el equipo multidisciplinario – evaluar las posibles causas que limitan la ingesta como: la anorexia y la saciedad precoz, dificultades en la deglución (disfagia), dolor para deglutir (odinofagia), vómitos o diarreas e iniciar las terapias médico-nutricionales. A continuación se detallan recomendaciones en casos de síntomas GI específicos (5-8).

1.- EN CASO DE FLATULENCIA

EVITAR

Coles, coliflor, alcachofas, cebolla y manzanas crudas. melón, patilla, chocolate, frutas secas, bebidas con gas, exceso de azúcar y dulces

CONSUMIR

Té de hinojo, tomillo, anís estrellado, infusiones de manzanilla, menta, clavitos de olor

2.- EN CASO DE REFLUJO GASTROESOFÁGICO Y PIROSIS

- Después de comer, no debe acostarse inmediatamente y en caso de hacerlo, debe mantenerse incorporado en 30°, para ello, puede ayudarse con almohadas grandes en la espalda.
- Las preparaciones culinarias deben ser: hervidas, a la plancha, escalfadas u horneadas.

EVITAR: Café, té, cítricos (naranjas, parchita, limón), frutas flatulentas (melón, patilla), picantes, alimentos salados y fritos, guisos y salsas, chocolates, bebidas alcohólicas, pimienta, pepino, cebollas.

LIMITAR: Embutidos (jamón, chorizo, salchichas), quesos, frutas secas, hortalizas, pescado azul, huevos, carnes grasosas, margarina, mantequilla.

CONSUMIR: Lácteos descremados carnes magras, pescado blanco. Arroz, pasta, patata. Frutas cocidas y frescas excepto las cítricas y las flatulentas. Verduras cocidas. Aceite oliva crudo (en cantidades moderadas).

3.- EN CASO DE NÁUSEAS Y VÓMITOS

- Las bebidas carbonatadas, ingeridas en cantidades pequeñas y frecuentes (20-30 ml. cada 10-15 minutos) y sin gas ayudan a calmar las náuseas y vómitos.
- Comer unas galletas o pan tostado antes de levantarse puede ayudar a disminuir la sensación de náusea. También son bien toleradas como aperitivo.
- Aunque no tenga hambre, procure no omitir ninguna comida.
- Consuma con frecuencia pequeñas cantidades de alimentos. Los alimentos fríos son bien tolerados (gelatina de fruta, helados, batidos).
- Si los alimentos calientes no le apetecen, las meriendas también son nutritivas y pueden sustituir a otros alimentos, sea sándwiches, tortillas, panquecas, cachapas, rellenos de jamón, fiambre de pechuga de pollo o pavo o quesos.
- Coma despacio, mastique bien sus alimentos.
- No tome los líquidos al mismo tiempo con las comidas.
- Evite hacer usted mismo las preparaciones de sus alimentos. Manténgase alejado de la cocina y sus olores.
- No se acueste después de las comidas ni se cepille los dientes inmediatamente.
- Elija alimentos poco aromáticos, preferentemente hervidos o a la plancha.
- Las comidas grasosas, las que llevan muchas especias y el café son más difíciles de tolerar.
- Evite los alimentos que ya le produjeron náuseas.
- Si la ingesta de alimentos es insuficiente para sus requerimientos y observa pérdida de peso, debe considerarse un soporte nutricional, en consulta con su nutricionista.

ES RECOMENDABLE: Comidas pequeñas y frecuentes.

Comer despacio y masticar bien.

Descansar después de comer.

Elegir alimentos blandos, con poco olor y poco condimentados (pescado blanco, pollo, arroz, pasta, patata, papillas cereales, compota, puré de fruta no ácida o en almíbar triturada).

DEBE EVITAR: Acostarse inmediatamente al terminar de comer.

Beber líquidos con las comidas, es mejor hacerlo entre tomas.

Cocinar y los olores de los alimentos.

Tomar alimentos fríos y calientes al mismo tiempo.

Alimentos grasos o muy condimentados.

4.- EN CASO DE FALTA DE APETITO O SACIEDAD PRECOZ.

SE LE RECOMIENDA:

- Sírvase los alimentos con frecuencia, en pequeñas cantidades, los que le apetezcan. Puede hacer hasta seis pequeñas comidas al día.
- Procure que el acto de comer un momento de placer. Hágalo en un ambiente y compañía agradable. Escoja alimentos de color intenso (zanahoria, remolacha).
- Escoja alimentos de alta densidad calórica y consumo inmediato (pan tostado, frutos secos, galletas, helados, yogurt).
- Evite tomar alguna bebida mientras come o poco tiempo antes.
- Evite comidas voluminosas e hipocalóricas como consomé, té, café, refrescos o ensaladas de hojas verdes.
- Cocine los alimentos de un modo sencillo e hipercalórico (con salsas, cremas).
- Añada a sus comidas queso, leche en polvo, nata, carne picada, huevo, pan tostado, hortalizas, arroz, frutos secos.

5.- EN CASO DE PROBLEMAS EN CAVIDAD ORAL Y DE ESÓFAGO

SE LE RECOMIENDA:

- Cuando el dolor es el problema, los alimentos muy fríos (helados, yogurt, batidos) producen cierta anestesia. Usar pitillos para evitar dolor.
- Ablandar con líquidos, cremas, salsas naturales, los alimentos y beber con frecuencia jugos.
- Consumir alimentos blandos a temperatura moderada (puré, flan, yogurt), carnes, pescado o pollo: molidos, triturados o desmechados).
- Triturar los alimentos, sirviéndolos por separado para hacerlos más atractivos.
- Evitar los alimentos secos (tostadas, hortalizas crudas, frutos secos) y muy condimentados.
- Aumentar las calorías de su plan de alimentación, en consulta con su

6. - EN CASO DE DIARREA

SE LE RECOMIENDA:

- Comidas frecuentes y de pequeño volumen.
- Alimentos hervidos, asados o a la plancha, evitando las grasas y especias.
- Ingesta abundante de líquidos (agua, infusiones, consomé desgrasado).
- Cereales refinados (arroz, avena, pastas de trigo).
- Frutas: manzana, pera (rayada, compota) y plátano.
- Lácteos: yogur natural y queso blanco fresco (cuajada, requesón).
Leche de soya o deslactosada.
Si no hay intolerancia a la lactosa, beber leche desnatada.
- Proteínas: carne de pollo, vaca o pavo, pescados blancos y proteínas de soja.

DEBE EVITAR:

- Alimentos ricos en fibras insolubles como frutas y hortalizas, panes, galletas y cereales integrales, casabe.
- Carnes y pescados grasos y embutidos.
- Lácteos y derivados de alto contenido graso.
- Alimentos flatulentos (melón, patilla, coles, repollo).
- Alcohol, café, té y cacao.
- **En caso de diarrea intensa**, mantener el aparato digestivo en reposo de 6 a 24 horas: rehidratación con preparaciones farmacéuticas o preparado casero (mezclar 1 litro de agua, un pellizco de sal, 20 gramos de azúcar y el jugo de un limón).

Referencias:

1. - Macallan D. Dietary and weight loss patterns in HIV infection. En: Tracie Millar y Sherwood Gorbach eds. Nutritional aspects of HIV infection. New York.1999: 18 – 26.
- 2.- Valdez L. Manifestaciones Gastrointestinales en pacientes con el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. **Revista de Gastroenterología del Perú.** 1997;17:U.R.L:sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/gastro/Vol_17S1/manifest_gastintes_pac_sida.htm - 28k+
- 3.- Astuvilca J, Arce-Villavicencio Y, Sotelo R, Quispe J, Guillén R, Peralta L, et al. Incidencia y factores asociados con las reacciones adversas del tratamiento antirretroviral inicial en pacientes con VIH. Rev. Perú. Med. Exp. Salud Pública. 2007; 24: no.3, 18 - 224.
- 4.- Villahermosa M. Factores de riesgo para sobrepeso, obesidad o desnutrición en pacientes VIH (+). Consulta Nutricional. Centro de Atención a Pacientes con Enfermedades Infectocontagiosas (CAPEI). Facultad de Odontología. (Tesis de Ascenso). Universidad Central de Venezuela. 2009.
- 5.- Polo R, Gómez-Candela C, Miralles C, Locutura J, Álvarez J, Barreiro F, et al. Recommendations from SPNS / GEAM / SENBA / SENPE / AEDN / SEDCA / GESIDA on Nutrition in the HIV-infected patient. Nutr. Hosp.2007; 22: 229 – 243.
6. - Watson, R.L. Nutrition and AIDS. CRC press, 1994.
7. - Bahl, S, James, J, Hickson F. Nutritional care for HIV-positive persons: A manual for individuals and their caregivers. CRC Press, 1995.
8. - Romeyn, M. Nutrition and HIV. A new model for treatment. Jossey-Bass Publishers, San Francisco 1998.