

Ya sea a causa de la propia enfermedad, o por culpa de los efectos secundarios durante el tratamiento antirretroviral de gran actividad (especialmente durante las dos primeras semanas), el paciente con VIH/SIDA tiende a sufrir una serie de trastornos que pueden ser contrarrestados siguiendo una serie de recomendaciones dietéticas. Veamos algunas de ellas.

1. PERDIDA DE PESO

-

Para contrarrestar la pérdida de peso, existe una serie de recomendaciones que pueden serle útiles al paciente:

-

Comer cuando se tenga hambre sin esperar a los horarios establecidos

-

Hacerlo en un ambiente relajado, evitando discusiones en la mesa

-

Realizar ingestas frugales (poco copiosas) espaciadas a lo largo del día

-

Evitar alimentos poco nutritivos

-

Beber poco líquido durante las comidas, es preferible beber media hora antes de comer, o tras la ingesta

-

Se recomiendan guisos y frituras, preferiblemente, como formas de cocción. Untar con mantequilla pescados y carnes al horno

-

Añadir huevo, taquitos de jamón o palitos de pescado a la ensalada, y aliñarla con aceite de oliva

-

Realizar ejercicio físico moderado, como pasear, montar en bici, etc.; aumentará las ganas de comer

-

Enriquecer los platos con alimentos grasos (mantequilla, margarina, aceite de oliva), derivados lácteos ricos en grasa (queso, nata, etc.) o edulcorantes (azúcar, miel, mermelada de fruta) en aquellos platos con los que casen bien (guisos, purés, bebidas, cereales, fruta, etc.)

-

Tomar frutos secos a menudo, aportan mucha energía

2. DIFICULTAD PARA TRAGAR ALIMENTOS (DISFAGIA)

En ocasiones es difícil comer lo recomendado debido a la dificultad para deglutir los alimentos. En estos casos es recomendable:

-

Realizar ingestas poco copiosas y lo más calóricas posible

-

Tomar platos de cuchara: sopas, guisos, purés, etc.

-

Tomar alimentos blandos, o con salsas; evitar alimentos secos o pegajosos que dificulten la

deglución

-

Sustituir carnes por pescado, son más laxos y fáciles de tomar

-

Beber líquidos (agua, zumo, leche, batidos, etc.) durante las comidas

-

Tomar batidos enriquecidos

-

No es aconsejable tomar comidas muy especiadas o ácidas

-

Beber, si fuera necesario, con una "pajita" (o "caña")

-

En caso de no poder comer ni 2/3 de las necesidades, plantear al médico/nutricionista la posible toma de suplementos nutricionales

3. NAUSEAS Y VÓMITOS

Las náuseas y vómitos son muy comunes durante las primeras semanas del tratamiento antirretroviral. Algunas medidas que podrían ser efectivas para suavizar los síntomas son:

-

Realizar ingestas poco copiosas, y de forma fraccionada

-

Tomar alimentos poco grasos evitando los que provoquen digestiones lentas y pesadas

-

Tomar alimentos blandos y de fácil absorción

-

Evitar alimentos picantes, especiados o con olores fuertes

-

Evitar alimentos que ya hayan provocado náuseas o vómitos previamente, o que no apetezca tomar

-

Tomar alimentos lácteos, helados, sorbetes de fruta, gelatina y zumos de fruta

-

Tomar tostadas, bocadillos o galletas, siempre masticando bien, pues suelen tolerarse mejor las comidas secas

-

Tomar bebidas carbonatadas, ya que tienden a disminuir la sensación de náuseas

-

Tomar jengibre con las comidas tiende a aliviar la sensación de náuseas y vómitos

-

En algunas personas tomar limón escurrido (jugo de un limón, medio vaso de agua y azúcar) o infusiones de manzanilla disminuyen la sensación de náuseas

Incluir un suplemento dietético si la ingesta es insuficiente

4.- FALTA DE APETITO (ANOREXIA)

La falta de apetito o anorexia (no confundir con anorexia nerviosa) es otro síntoma muy frecuente. Para estos casos, puede intentarse:

-

Comer poco pero con frecuencia a lo largo del día

-

Comer si apetece, indiferentemente del momento del día, a ser posible en un ambiente relajado y acompañado

-

Tomar alimentos lo más nutritivos posible, y de alto valor calórico (snacks, frutos secos, etc.)

-

Tomar los alimentos o platos preferidos por el paciente, teniéndolos a ser posible a mano

-

Enriquece los platos con alimentos grasos (mantequilla, margarina, aceite de oliva), derivados

lácteos ricos en grasa (queso, nata, etc.) o edulcorantes (azúcar, miel, mermelada de fruta) en aquellos platos con los que casen bien (guisos, purés, bebidas, cereales, fruta, etc.), sin aumentar el volumen del plato

-

Probar diferentes alimentos para estimular al máximo el apetito

-

Evitar alimentos que proporcionen una elevada sensación de saciedad

-

Realizar algo de ejercicio físico antes de las comidas para estimular el apetito

-

Tomar estimulantes del apetito o suplementos nutricionales, si es necesario y lo recomienda el médico

5.- SEQUEDAD BUCAL

La sequedad bucal es otro de los síntomas que provocan una disminución en la toma de alimentos por parte del paciente. Algunos consejos son:

-

Beber durante las comidas, y cada vez que se toma algo de alimento

-

Evitar alimentos secos o que provoquen rozadura y molestia

-

Tomar caldos, guisos, purés o alimentos blandos, jugosos y/o con salsas que faciliten la deglución

-

Tomar bebidas como zumos o batidos energéticos (evitando aquellos que causen molestia)

-

No tomar alimentos muy calientes, sino templados

-

Realizar enjuagues con agua frecuentemente, deshacer cubitos de hielo en la boca o tomar caramelos, chicles de menta, etc.

6.- ALTERACIONES EN EL GUSTO

En ocasiones se producen cambios en el sentido del gusto que llevan a disminuir la apetencia por la comida y su disfrute. Normalmente basta con modificar las técnicas de preparación y cocción así como la forma de preparar algunos alimentos. Algunos consejos a este respecto son:

-

Evitar alimentos muy calientes o muy fríos, preferiblemente templados

-

Evitar alimentos que previamente se haya comprobado que dejan gustos extraños

-

Tomar alimentos con sabores agradables, fácilmente reconocibles

-

Evitar alimentos con aromas demasiado penetrantes, como café, algunos tipos de pescado,

frituras, beicon, col, coliflor, espárragos, cebolla...

-

Tomar gelatinas mezcladas con algunos alimentos, pues apenas se notan los olores

-

Evitar fumar, altera el sentido del gusto, disminuyendo la captación de sabores

-

Usar condimentaciones (como el marinado) en aquellos alimentos que presentes sabores extraños (como el metálico, en carnes)

-

Tener en cuenta que las carnes hervidas desprenden mucho menos olor que a la plancha o al horno

-

Ocultar los alimentos no deseados entre sabores de otros

-

Si la carne genera repugnancia (sabor metalizado), sustituirla por huevos, pescado, aves y legumbres

7.- DIARREAS

La diarrea, ya sea por malabsorción o causada por el propio tratamiento antirretroviral es muy común en los enfermos con VIH/SIDA. Veamos algunas recomendaciones:

-

Tomar líquidos en abundancia

-

Evitar frituras y guisos grasos. Preferible alimentos hervidos o a la plancha

-

Usar condimentos suaves y poco aromáticos, restringir irritantes y excitantes

-

Evitar alimentos fríos (aumentan la motilidad peristáltica)

-

Evitar la leche (por su contenido en lactosa). Sustituir por queso fresco y yogur natural

-

Evitar alimentos con fibra insoluble

-

Tomar fibra soluble, y en especial alimentos con pectina (manzana, pera, patata hervida, membrillo, compota, plátano maduro, albaricoque y zumos de fruta)

-

Tomar suero y dieta absoluta, en caso de que la diarrea sea muy severa

-

Si se ha recurrido a dieta absoluta, reincorporación paulatina a la dieta: comenzar con caldos desgrasados de verduras o de pescado e infusiones; pasar seguidamente a arroz blanco, puré de patatas, zanahoria hervida, pasta fina; seguir con la incorporación de pescado y carnes blancas a la plancha; por último, si el cuerpo responde bien, queso fresco, verduras a la plancha y fruta, y finalmente dieta normal.

-

Evitar, por encima de todo, la deshidratación y la desnutrición. Consultar al médico/dietista según la frecuencia, la duración y el volumen de los episodios diarreicos para que aplique los medios necesarios para una correcta evolución del paciente.

8.- ESTREÑIMIENTO

Al igual que la diarrea, el estreñimiento es un síntoma que suele aparecer en el paciente con VIH/SIDA. Algunos consejos para el estreñimiento, una vez habiéndose asegurado de que no se trata de una obstrucción, son:

-

Tomar alimentos ricos en fibra vegetal (verduras, frutas, legumbres, frutos y frutas secas y productos integrales), aumentando su toma de forma paulatina

-

Beber abundante cantidad de agua (mínimo 1.5-2 litros/día (unos 6-8 vasos)) preferiblemente entre las distintas comidas

-

Tomar los alimentos o muy fríos o muy calientes para estimular el peristaltismo intestinal

-

Prescindir de alimentos ricos en taninos (manzana, membrillo, arroz, vino tinto, té, etc.)

-

Tomar fruta 3-4 veces/día, al menos uno de ellos debe ser un cítrico.

-

Tomar en ayunas kiwi, café, zumo de naranja, ciruelas o frutas secas, o un vaso de agua tibia

-

Evitar yogur natural (astringente). Sustituir por los ácido (ej. yogur griego)

-

Suprimir alimentos pobres en residuos o que se puedan relacionar como alimentos astringentes (arroz, manzana cruda, chocolate, limón)

-

Disponer de un horario fijo para ir al baño y crear un buen hábito intestinal

-

Ejercicio físico regular. Potenciar la musculatura abdominal

CONCLUSIÓN

El tratamiento nutricional en el paciente con VIH/SIDA suele conllevar una cierta complicación debido a los diferentes trastornos que dificultan su normal alimentación. Las recomendaciones anteriormente expuestas son orientativas, y la utilización o combinación de unas u otras deberán ser decididas entre el médico y el nutricionista personal del paciente según convenga paliar unos problemas u otros.

FUENTES

-

Alimentación y Dietoterapia Cervera P, Clapés J, Rigolfas R.. 4ª Ed. McGraw-Hill. Interamericana, Madrid, 2004.

-

Tratado de Nutrición . Hernández M, Sastre A (eds). Madrid: Díaz de Santos, 1999

-

Dietoterapia en el SIDA, Ana González-Román Ferrer.

http://www.abcdietas.com/articulos/dietoterapia/dietoterapia_sida.html

Colaboración: Sergio Carmona Torres.

Diplomado Experto en Nutrición Humana y Dietética

Recibido: 21/01/2011

Publicado: 28/02/2011