



**GOD'S LOVE
WE DELIVER®**

166 Avenue of the Americas
New York, NY 10013
TEL: 212.294.8100
FAX: 212.294.8101
www.godslovewedeliver.org

La misión de God's Love We Deliver es de mejorar la salud y el bienestar de hombres, mujeres y niños viviendo con VIH/SIDA, cáncer u otras enfermedades que alteran la vida para aliviar el hambre y la desnutrición. Nosotros preparamos y entregamos comidas sanas y de alta calidad para las personas que no pueden proveerse o preparar comidas para ellos mismos.

Nosotros ofrecemos educación y asesoría específica para cada enfermedad a nuestros clientes y sus familias, cuidadores u otras organizaciones de servicios. Todos nuestros servicios se proporcionan sin cargo y sin relación a sus ingresos.

Tabla de Contenido

INTRODUCCIÓN	• 2
GUIA DE COMIDA DIARIA	• 3
LAS MEJORES OPCIONES DE CADA GRUPO DE ALIMENTO	• 4
EJEMPLO DE UN MENÚ	• 6
¿QUÉ DEBO COMER CUANDO NO ME SIENTO BIEN?	• 7
ALIMENTOS, MEDICAMENTOS Y SUPLEMENTOS	• 13
VIH DESPUÉS DE LOS CINCUENTA	• 15
SÍNDROME LIPODISTRÓFICO	• 16
OTROS PROBLEMAS DE SALUD	• 18
EJERCICIO	• 25
SEGURIDAD DEL AGUA	• 28
SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS	• 30
TABLA DE ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS	• 32
RECURSOS	• 34