

# Contenido

Pág.

**3** Presentación

**11** Introducción

## Capítulo 1.

15 ¿Qué es el Vih y Sida?

16 ¿Cómo se transmite el Vih?

17 ¿Cómo No se transmite el Vih?

18 ¿Cómo se puede prevenir la transmisión del Vih?

## Capítulo 2.

21 La seguridad alimentaria y nutricional: un reto que enfrentan las personas que viven con Vih o Sida

21 ¿Qué es la seguridad alimentaria y nutricional?

23 ¿Por qué las personas que viven con Vih o Sida tienen mayor dificultad para garantizar su seguridad alimentaria y nutricional?

## Capítulo 3.

29 Necesidades especiales en la alimentación de mujeres gestantes, niños, niñas y adolescentes, que viven con el Vih

30 ¿Por qué es importante una alimentación balanceada?

- 31 ¿Cómo asegurar comer de manera suficiente y adecuada?
- 36 ¿Por qué es importante la alimentación para las personas que viven con Vih o Sida?
- 40 ¿Cómo debe ser la alimentación de las mujeres gestantes que viven con Vih?
- 47 ¿Cómo debe ser la alimentación del niño o niña lactante menor de 6 meses hijo de madre que vive con Vih o Sida?
- 52 ¿Cuándo y cómo debe iniciarse la alimentación complementaria?
- 59 ¿Qué vacunas debe tener el niño y la niña expuesto o viviendo con Vih?
- 62 ¿Cómo debe ser la alimentación del preescolar – niños y niñas entre 2 y 6 años, que viven con Vih?
- 67 Y la alimentación del escolar y adolescente que vive con Vih, ¿cómo debe ser?

#### **Capítulo 4.**

- 75 ¿Cómo comprar, guardar y preparar los alimentos?
- 81 ¿Qué debemos limpiar y desinfectar?
- 81 Procedimiento de limpieza y desinfección de frutas y verduras

#### **Capítulo 5.**

- 87 ¿Cómo enfrentar y manejar la alimentación cuando se presentan las alteraciones más frecuentes asociadas al Vih o Sida?
- 87 ¿Qué hacer ante la pérdida de peso?
- 88 ¿Pero, cómo saber que se está perdiendo peso?
- 91 ¿Qué deben hacer los cuidadores cuando la persona que vive con Vih o Sida no tiene ganas de comer?

- 96 ¿Qué hacer cuando se siente que el sabor de los alimentos ha cambiado?
- 96 ¿Qué hacer ante inflamaciones de la boca, dolor al comer y boca seca?
- 97 ¿Cómo tratar las náuseas y vómitos?
- 98 ¿Qué hacer en caso de diarrea?
- 100 ¿Qué hacer para evitar el estreñimiento y los gases?
- 101 ¿Qué hacer en caso de fiebre?
- 101 ¿Cómo manejar la gripe y sus complicaciones?
- 102 ¿Cómo saber si se tiene neumonía?
- 102 ¿Qué hacer cuando una herida no cierra o cuando aparecen dolores o manchas en la piel?
- 103 Recomendaciones nutricionales cuando se recibe terapia con medicamentos antirretrovirales

## Capítulo 6.

- 109 Redes de apoyo para personas viviendo con Vih o Sida y recomendaciones para la labor del sector salud a nivel local
- 109 ¿Por qué es importante contactar una organización de apoyo?
- 116 ¿Cómo puede el personal de salud colaborar para el fortalecimiento del apoyo a las personas que viven con el Vih o Sida?

## Anexos

- 125 Anexo 1: Normas nacionales relacionadas con el acceso universal en Vih y Sida

## Glosario

## Bibliografía