

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 gripa 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
-----	---

127 Glosario

133 Bibliografía