



**DST/AIDS Cidade de São Paulo
SMS - PMSP**

Rua General Jardim, 36 - 3º andar
01223-010 São Paulo Brasil
Tel 55 11 3218 4000
dstaids@prefeitura.sp.gov.br

Marta Suplicy
Prefeita

Gonzalo Vecina Neto
Secretário Municipal da Saúde

Fábio Mesquita
Diretor da COGEST
Coordenadoria do Desenvolvimento da Gestão Descentralizada

Maria Cristina Abbate
Coordenadora da Área Temática de DST/AIDS



Manual de Orientação Nutricional

ELABORAÇÃO

GENA - Grupo de Estudos de Nutrição em AIDS

REVISÃO TÉCNICA

Vicente José Salles de Abreu
Médico, área de atuação em Nutrologia Pediátrica

AGRADECIMENTOS

Sandra Maria Montinaga, Lilian Tais Raphalian, Regina Helena Pontim, Norma Aparecida Pedduti, Denise Machado Barbusi.

PRODUÇÃO EDITORIAL

Comunicação - DST/AIDS Cidade de São Paulo

GENA

Grupo de Estudos de Nutrição em AIDS

C.R. DST/AIDS PENHA

Helga Fuchs Piloto
Katia Cristina Bassichetto

C.R.DST/AIDS FREQUENCIA DO Ó

Iraci Cota Bonelli
Maria Helena Vieira

SAE DST/AIDS HERBERT DE SOUZA - SAPOEMBA

Nivania Fuin Zauith
Iara Macedo Lobo

SAE DST/AIDS MARCOS LUTTEMBERG - SANTANA

Janete Aparecida da Costa
Rosangela Braga Gomes

SAE DST/AIDS CAMPOS ELÍSEOS

Marta da Cunha Pereira
Janice Chencinski

SAE DST/AIDS BUTANTÃ

Denise Sanches M. Oskata
Vania Regina Salles Garcia

SAE DST/AIDS CIDADE LIDER

Célia Maria da Silva Amorim

SAE DST/AIDS FIDELIS RIBEIRO

Marisia Nagamini
Edna Tramarin Trovões

SAE DST/AIDS IPIRANGA

Maria Regina Nagashima

AE DST/AIDS JABAQUARA

Rosa Martins Nogueira
Dalila M. C. Gensen

CPA PAULO CÉSAR BONFIM

Denise Vieira Izaguirre

AE VILA PRUDENTE

Elenice Maria Morales

Apresentação

O Manual de Orientação Nutricional é um dos produtos do trabalho que vem sendo desenvolvido por nutricionistas que atuam nos serviços especializados em DST/AIDS no município de São Paulo. Para responder à necessidade de buscar conhecimentos específicos nessa área, foi criado o GENA – Grupo de Estudos de Nutrição em AIDS, formado por uma representante de cada serviço.

O GENA vem desenvolvendo e aprofundando temas de nutrição/HIV/AIDS, o que têm resultado na produção de material técnico para uso do profissional, bem como de outros destinados aos usuários da rede municipal especializada. Esse Manual é mais uma contribuição.

O Manual de Orientação Nutricional sistematiza trabalhos anteriores e traz informações para adequação da alimentação da pessoa vivendo com HIV/AIDS. São informações importantes para se manter e/ou recuperar um bom estado nutricional, diminuir os efeitos colaterais da terapia anti-retroviral e, conseqüentemente, melhorar a sua qualidade de vida.

ÍNDICE

| | |
|--|-----------|
| Introdução | 7 |
| O que é uma alimentação saudável..... | 7 |
| Pirâmide alimentar..... | 9 |
| Como comprar, guardar e preparar os alimentos..... | 13 |
| Como se alimentar em situações especiais..... | 17 |
| Cuidando das defesas do corpo..... | 20 |
| Como aproveitar melhor os alimentos..... | 21 |
| A medicação e a alimentação..... | 22 |
| Atividade física..... | 23 |
| Anexo | |
| Tabela de alimentos de época..... | 25 |
| Bibliografia consultada..... | 26 |

Introdução

Uma boa alimentação fornece às pessoas os nutrientes necessários para o crescimento, o desenvolvimento e a manutenção da vida.

Para as pessoas vivendo com HIV/AIDS, um bom estado nutricional pode ajudar na manutenção do sistema imunológico, ou seja, ajudar a garantir as defesas do organismo contra infecções.

A prevenção da desnutrição energético-protéica tem como consequência uma melhor qualidade de vida.

O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Uma alimentação saudável é aquela que tem todos os alimentos que necessitamos.

Os alimentos são compostos por nutrientes, como:

Carboidratos

Fornecem a energia que precisamos para realizar nossas atividades do dia-a-dia, como andar, falar, respirar etc.

Proteínas

Constroem, “consertam” e mantêm o nosso corpo, além de aumentarem a resistência do organismo às infecções. São os principais componentes dos anticorpos.

Gorduras

Mantêm a temperatura do corpo e nos dão energia. Algumas vitaminas precisam das gorduras para serem transportadas no nosso organismo.

Minerais e Vitaminas

Regulam o funcionamento de todos os órgãos.

Fibras

São nutrientes que embora não sofram digestão, são importantíssimos para nossa saúde. São utilizadas na prevenção e combate a algumas doenças, como obesidade, hemorróidas, câncer no intestino, colesterol alto, intestino “preso”, diabetes etc.

Como podemos aumentar a quantidade de fibras na dieta?

- Aumentar o consumo de frutas com casca.
- Comer vegetais crus, diariamente.
- Substituir refrigerantes por sucos de fruta natural.
- Incluir feijão, soja, grão-de-bico, ervilha ou lentilha na alimentação diária.
- Incluir cereais integrais, como arroz e pão.

Água

A água é um nutriente fundamental no nosso organismo e corresponde a 60 a 75% do peso do corpo.

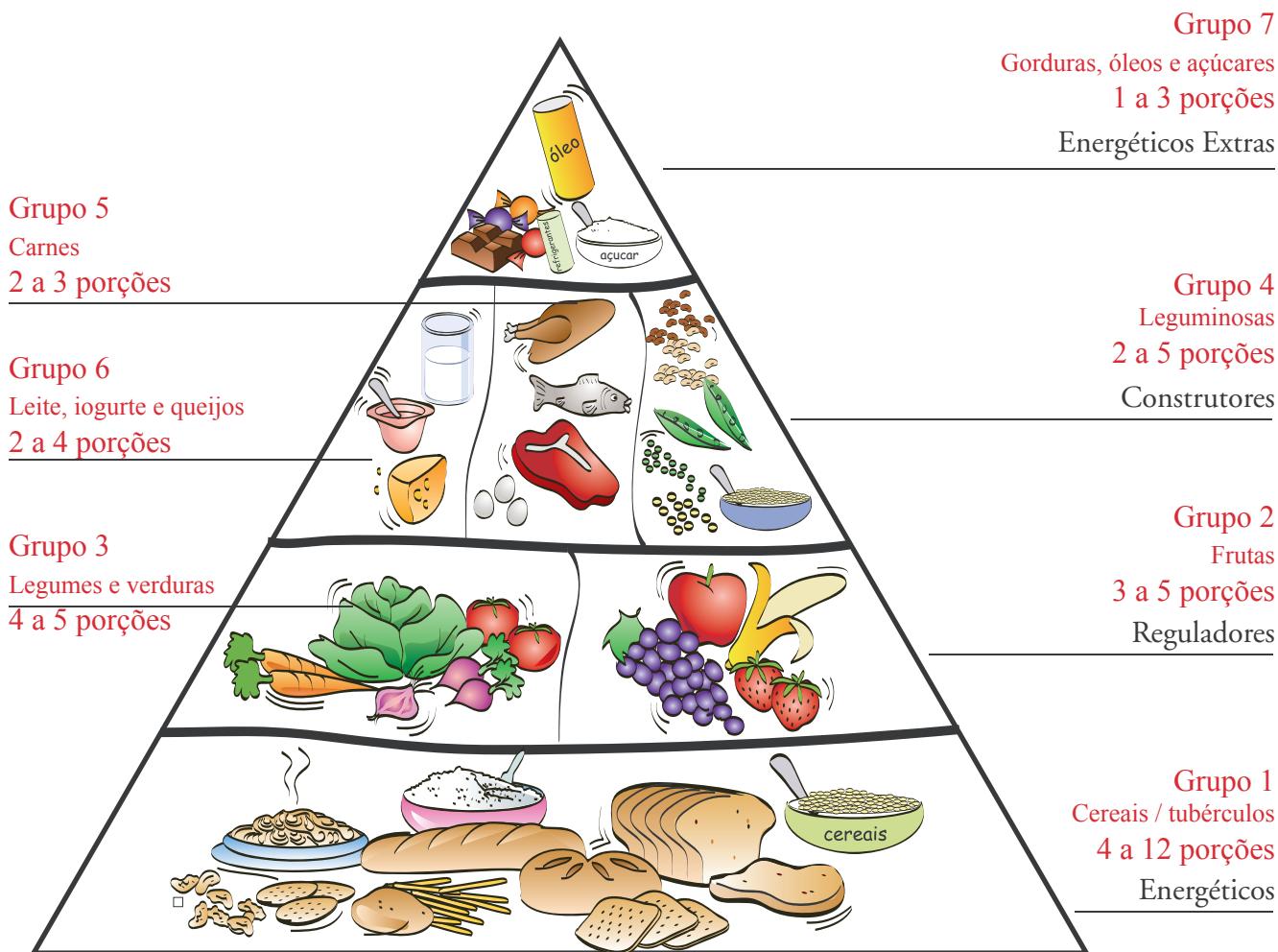
As funções da água são:

- Ajudar no bom funcionamento dos rins, coração, intestinos, estômago, fígado e músculos.
- Auxiliar na digestão, absorção e excreção.
- Regular a temperatura do corpo.
- Dissolver os outros nutrientes vindos da alimentação.
- Transportar os nutrientes do intestino para o sangue.

Ingerir de 8 a 10 copos de água por dia.

PIRÂMIDE ALIMENTAR ADAPTADA

Guia para escolha dos alimentos



A pirâmide dos alimentos foi criada para ajudar as pessoas a se alimentarem de forma correta. Devemos lembrar que uma boa alimentação contém, a cada dia, alimentos de todos os grupos, respeitando as porções indicadas e adaptadas a você.

Para você entender melhor,

GRUPO 1

ARROZ, MASSAS,
BATATA, MANDIOCA,
FARINHAS, PÃES

Fornecem carboidratos.

Comer de 4 a 12 porções
por dia

Porções

Arroz: 1 colher (de arroz) cheia
(cozido)

Batata: 1 colher (de arroz)
cheia (cozida)

Biscoito Maria: 3 unidades

Biscoito de água e sal: 2
unidades

Macarrão: 1 colher (de arroz)
cheia (cozido)

Pão francês: ½ unidade

Pão de forma: 1 fatia

Farinha de mandioca: 2
colheres (de sopa)

GRUPO 2

FRUTAS

Fornecem, principalmente,
minerais, vitaminas e fibras.

Comer de 3 a 5 porções por dia.

Porções

**Banana, maçã, pêra, laranja,
mexerica, pêssego:** 1 unidade
média

**Melancia, mamão, abacaxi,
abacate, melão:** 1 fatia média

Suco de fruta natural:
1 copo médio

GRUPO 3

LEGUMES E VERDURAS

Fornecem minerais,
vitaminas e fibras.

Comer de 4 a 5 porções por dia.

Porções

Verduras (alface, agrião,
escarola, espinafre, couve,
acelga, almeirão, ou tomate,
pepino, rabanete): 1 prato de
sobremesa, no mínimo

Legumes (cenoura, beterraba,
abobrinha, chuchu, berinjela,
vagem): 3 colheres de sopa

a pirâmide foi dividida em 7 grupos

GRUPO 4

LEGUMINOSAS

Este grupo inclui feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilha e soja. Eles fornecem proteína e ferro.

Comer de 2 a 5 porções por dia.

Porções

Feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilha ou soja: 2 colheres de sopa, cozido

GRUPO 5

CARNES

Aqui se encontram as carnes bovinas, suína, frango, peixes, miúdos e ovos. Fornecem proteínas e ferro.

Comer de 2 a 3 porções por dia.

Porções

Carnes: 1 bife médio

Ovos: 2 unidades

Aves: 1 pedaço médio

Fígado: 1 bife médio

Peixe: 1 filé pequeno

GRUPO 6

LEITE, IOGURTE E QUEIJOS

Além da proteína, fornecem cálcio.

Ingerir de 2 a 4 porções por dia.

Porções

Leite ou iogurte: 1 copo americano

Queijo branco: 1 fatia grossa

Mussarela ou prato: 2 fatias finas

GRUPO 7

GORDURAS, ÓLEOS E AÇÚCARES

Este grupo deve ser usado com moderação. Utilize, no máximo, 3 porções por dia.

Evite refrigerantes, doces, maionese, creme de leite, gordura vegetal hidrogenada (pães com creme, biscoitos recheados ou waffers, sorvete cremoso), banha, bacon e frituras.

Porções:

Óleo: 2 colheres (de sopa)

Margarina: 2 colheres (de chá)

Açúcar: 4 colheres rasas (de chá)

EXEMPLO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Café da manhã

Leite com café
Pão com margarina cremosa
Banana

Lanche da manhã

Suco de laranja (natural)

Almoço

Arroz e feijão
Picadinho de carne
Salada de alface e tomate
Brócolis refogado
Mexerica

Lanche da tarde

Chá
Pão com geléia
Mamão

Jantar

Macarronada
Frango assado
Salada de agrião com cenoura
Vagem refogada
Melancia

Lanche da noite

Leite com achocolatado
Biscoito de água e sal

COMO COMPRAR, GUARDAR E PREPARAR OS ALIMENTOS

COMO COMPRAR

Escolha estabelecimentos que mantenham a higiene das instalações e dos funcionários e que ofereçam produtos de boa qualidade a preços acessíveis.

Leia com atenção os rótulos dos produtos, observando a data de fabricação, prazo de validade, ingredientes e peso.

Não compre alimentos com aparência duvidosa (latas amassadas, estufadas, embalagens furadas ou abertas).

Observe o aspecto das embalagens a vácuo. Elas devem estar sem a presença de líquidos e os alimentos não devem apresentar manchas.

FRUTAS E HORTALIÇAS VERDURAS E LEGUMES

Compre as frutas e hortaliças da época, porque são as de melhor qualidade e mais baratas.

Prefira as hortaliças e frutas firmes e novas, sem partes estragadas, machucadas ou rachadas.

Quando possível, compre os legumes e verduras com folhas e talos. Estas partes têm grande valor nutritivo e podem ser utilizadas para variar o cardápio.

CARNES, OVOS E LATICÍNIOS

Compre a carne bovina de cor vermelha clara (cor natural). Não compre se apresentar partes escuras. A carne deve ser moída na hora.

Não compre a carne suína se notar pequenas bolinhas brancas. Elas indicam a presença do parasita “solitária”.

Adquira peixes com guelras vermelhas, olhos brilhantes, carne com consistência firme e macia, e escamas presas à pele.

Selecione carnes de aves que estejam firmes, apresentem coloração amarelo-pálido, brilhante e cheiro suave. A cor esverdeada indica que o alimento está estragado.

Ovos não devem ter manchas e rachaduras.

Observe se as carnes, produtos lácteos e frios estão sob refrigeração. Em relação a produtos de origem animal, verifique se estão sob fiscalização sanitária oficial, com carimbo do Serviço de Inspeção Federal (SIF).

COMO GUARDAR

ALIMENTOS PERECÍVEIS

(estragam rapidamente)

Na temperatura ambiente as hortaliças estragam rapidamente. Elas devem ser colocadas em saco plástico e guardadas na geladeira.

Se não tiver geladeira e o consumo for pequeno, compre a quantidade para ser usada no prazo de 2 dias e utilize primeiro as hortaliças de folhas.

As frutas maduras devem ser conservadas em geladeira. Quando verdes, devem ser mantidas em temperatura ambiente até ficarem maduras e, só então, serem guardadas na geladeira.

As hortaliças e frutas devem ser armazenadas inteiras, nunca cortadas ou descascadas, para não perderem o valor nutritivo.

As carnes, quando não consumidas no mesmo dia da compra, devem ser guardadas no congelador. Quando descongeladas, não podem voltar ao congelador, exceto se forem cozidas.

Leite, iogurte e queijo devem ser guardados na parte de cima da geladeira.

ALIMENTOS NÃO PERECÍVEIS

(podem ser estocados dentro do prazo de validade)

Devem ser armazenados em locais ventilados, sem umidade e protegidos do sol, em armários ou prateleiras.

Guarde em latas, em outra vasilha com tampa ou até na própria embalagem, quando fechada. Não coloque diretamente no chão.

Os alimentos não podem ser guardados junto com materiais de limpeza.

COMO PREPARAR

O pré-preparo dos alimentos também exige cuidados como limpar, descascar e picar.

LIMPAR

As verduras devem ser lavadas folha por folha, em água corrente.

Coloque as folhas lavadas para desinfecção, em vasilhas limpas, com um litro de água tratada ou fervida, uma colher (de sopa) de hipoclorito a 2% (cloro do posto de saúde) ou uma colher (de sopa) de água sanitária de frasco opaco, não transparente. Deixe de molho por quinze (15) minutos.

Antes de consumir, lave estes alimentos em água tratada ou fervida.

Os legumes e as frutas devem ser lavados antes de serem utilizados.

Use uma escova própria para este fim.

DESCASCAR

Utilize facas de aço inox e evite as de ferro.

Quando for descascar as frutas e legumes, retire as cascas bem finas e rentes, pois as vitaminas se encontram em maior quantidade perto da casca.

PICAR

Corte os alimentos pouco antes de serem utilizados, para não perderem parte do valor nutritivo.

Evite picá-los em pedaços muito pequenos antes do cozimento. Se possível, procure cozinhá-los inteiros.

PREPARAR

Ao iniciar o preparo dos alimentos, lave bem as mãos com água e sabão e após qualquer interrupção (ir ao banheiro, atender a porta, tocar em animais, mexer no lixo, pegar em dinheiro). Proteja sempre as mãos com luvas descartáveis, caso haja algum ferimento ou ferida.

Prepare os alimentos no dia em que for consumi-los. Evite deixá-los prontos dias antes.

Procure consumir o alimento assim que estiver pronto, ou então guarde em geladeira, pois alimentos mornos estragam com facilidade. Evite deixar o alimento muito tempo em temperatura ambiente, antes e após sua preparação.

Quando for cozinhar vegetais, coloque-os em pequena quantidade de água fervente e conserve a panela tampada para evitar perda de vitaminas.

Ao preparar os alimentos, utilize pequena quantidade de óleo, dê preferência a preparações cozidas, assadas, grelhadas e refogadas.

Evite as frituras.

HIGIENE DOS ALIMENTOS

As doenças de origem alimentar podem ser evitadas se o alimento for guardado, preparado e consumido corretamente.

- Mantenha limpos: fogão, mesa, geladeira, facas, garfos, panelas, pia e panos de prato.
- Não use copos ou pratos rachados, pois os germes se acumulam nas rachaduras.
- Mantenha o lixo sempre bem tampado e, se possível, longe dos alimentos.
- Mantenha os alimentos fora do alcance dos insetos, roedores e outros animais, guardando-os em vasilhas bem fechadas.
- Não consuma alimentos com alterações de cor ou cheiro.
- Descongele as carnes na geladeira e não em temperatura ambiente.
- Não coma pratos de carne crua.
- Ao usar leite pasteurizado, ferva e mantenha sempre na geladeira.
- Não coma ovos crus. Cozinhe até ficarem duros (6 a 8 minutos de fervura) ou frite até a gema ficar dura. Não use ovos rachados.
- Ao fazer as refeições em restaurantes, bares e lanchonetes, observe a limpeza do ambiente, dos funcionários, dos equipamentos e utensílios.
- Para cortar carne e vegetais, prefira tábuas de plástico ou de altileno. Evite a tábua de madeira. Ela retém o suco da carne e nela crescem microorganismos.

COMO SE ALIMENTAR EM SITUAÇÕES ESPECIAIS

NÁUSEAS E VÔMITOS

Não deixe de comer, porque seu estômago estando vazio pode piorar a náusea.

Faça pequenas refeições, se possível coma alguma coisa a cada 2 ou 3 horas.

Se acordar com náusea e/ou vômito, coma alimentos secos como biscoitos de água e sal e torradas.

Não beba líquidos ao mesmo tempo em que você estiver comendo. Beba líquidos meia hora antes ou uma hora após as refeições.

Evite alimentos gordurosos (incluindo frituras), muito temperados ou muito doces e bebidas gasosas.

Após as refeições, se você quiser descansar, sente-se ou deite-se com a cabeça mais alta que os pés.

Converse com o seu médico a respeito das náuseas e vômitos pois, às vezes, eles podem ser controlados com medicação.

Para ajudar a evitar o vômito, use a seguinte receita:

1 copo(150 ml) de água

1 colher de sopa cheia (15 g) de maisena

1 colher de chá (5 g) de açúcar

Cozinhe por 5 minutos e tome 1(uma) colher (de sopa) morna desta preparação antes da medicação ou refeição.

FALTA DE APETITE PERDA DE PESO

A alimentação faz parte do tratamento. É importante se alimentar, mesmo sem apetite.

Alimente-se mais vezes, em pequenas quantidades.

Modifique o tempero de sua comida acrescentando orégano, cominho, alecrim, manjerição ou louro, por exemplo, para que fique mais apetitosa.

Adicione aos alimentos leite, mel, xarope de groselha, geléia, queijo ralado.

Caso não tenha vontade de comer uma das refeições, substitua por uma vitamina, suco, sopa ou lanche.

Tome líquido entre as refeições e não junto com elas.

Tenha sempre algum alimento disponível para quando sentir fome (bolacha, bolo, frutas).

Para estimular o apetite, pingue gotas de limão embaixo da língua ou mastigue gelo antes das refeições.

COLESTEROL ALTO

Faça dieta balanceada, de acordo com orientação do nutricionista.

Prepare os alimentos na forma cozida, assada ou grelhada, evitando frituras.

Reduza a quantidade de óleo e gorduras nas preparações.

Aumente o consumo de alimentos ricos em fibras: aveia, feijão, soja, verduras, legumes, frutas e alimentos integrais.

Evite aquecer muito o óleo quando estiver refogando temperos.

Mantenha o peso ideal.

Pratique exercícios físicos regularmente como, por exemplo, caminhadas.

Evite o consumo de cigarro, pois o fumo aumenta os riscos de doenças.

Evite o consumo de álcool.

Controle a pressão arterial.

BOCA SECA

Tome pelo menos 6 copos de água por dia.

Chupe bala do tipo azedinha, bala de gengibre ou masque chiclete sem açúcar.

Umedeça os alimentos (pão, torrada e outros) antes de comê-los.

Dê preferência a alimentos cozidos com caldos ou molhos.

Enxágüe a boca com frequência, isto ajuda a refrescá-la.

TRIGLICÉRIDES OU AÇÚCAR ALTO NO SANGUE

Faça dieta balanceada, de acordo com orientação do nutricionista.

Siga as mesmas recomendações para colesterol alto. Evite doces e diminua o consumo de pães e massas em geral.

Substitua o açúcar por adoçante.

FERIDAS NA BOCA E/OU DOR AO ENGOLIR

Coma alimentos macios ou bem cozidos (sopas cremosas, purê de batata, maçã cozida, banana amassada, pão de forma, miolo de pão, gelatina, pudins e flans).

Umedeça o pão ou o biscoito no leite, chá (camomila, erva doce, erva cidreira, hortelã), sopa ou outros líquidos para ficarem macios.

Não coma alimentos apimentados ou ácidos que possam causar irritação na boca.

Evite alimentos e bebidas muito quentes. Alimentos frios e à temperatura ambiente são melhores. Prefira bebidas frias.

Utilize suco natural de caju, goiaba ou laranja lima como fonte de vitamina C.

Para tomar alimentos líquidos (sopa, mingau, etc) use um canudo ou beba em um copo, ao invés de usar a colher.

Tente inclinar sua cabeça para trás, para ajudar a comida a descer com mais facilidade.

Tome leite fermentado com lactobacilos vivos, que aliviam a dor.

Enxague a boca antes e/ou após as refeições, ou mesmo quando sentir necessidade.

Evite fumar ou tomar bebidas alcólicas.

DIARRÉIA

Beba bastante líquido entre as refeições: água pura, água de arroz, água de coco, chás, sucos naturais coados e soro oral. Não deixe de comer, faça pequenas refeições de 2 em 2 horas.

Lave e cozinhe bem os alimentos.

Use pouco açúcar.

Alimentos permitidos

- Pão branco, torradas, bolachas (maisena, água e sal, leite).
- Arroz, macarrão com molho caseiro (tomate sem casca e sem sementes)
- Batata, mandioquinha, cenoura, cará, inhame, mandioca, chuchu, abobrinha sem semente
- Caldo de feijão ou lentilha
- Carnes magras em geral (bovina, peixe, frango sem pele), de preferência grelhadas, assadas ou cozidas
- Leite desnatado, leite de soja, leite com lactose reduzida, leite sem lactose, iogurte natural desnatado, queijo branco ou ricota.
- Frutas cruas ou cozidas sem casca (maçã, banana, pêra, goiaba sem semente)
- Sucos de frutas naturais (limão, maracujá, maçã, goiaba, acerola)
- Gelatina
- Amido de milho (maisena), tapioca

Evitar

- Alimentos gordurosos e frituras: maionese, lingüiça, salsicha, toucinho, queijos amarelos, chocolate, sorvetes cremosos e creme de leite
- Alimentos industrializados: enlatados em geral, sucos artificiais, goiabada, marmelada, doces em calda e salgadinhos
- Alimentos formadores de gases: repolho, brócolis, couve-flor, milho, pepino, pimentão, rabanete, nabo, salsa, cebola, alho-poró e refrigerantes
- Alimentos ricos em fibras: cereais integrais, legumes e verduras cruas, frutas secas.
- Leite integral

Observação

Quando a diarreia terminar e você começar a aceitar melhor os alimentos, aumente, aos poucos, as quantidades. Reintroduza, gradativamente, os alimentos antes evitados



CUIDANDO DAS DEFESAS DO CORPO

Vários fatores prejudicam as defesas de nosso corpo, como a alimentação inadequada, estresse, excesso de álcool e o fumo.

É muito importante saber que através de uma alimentação saudável o organismo reage melhor às infecções, pois há um fortalecimento do sistema imunológico.

CUIDADOS PARA FORTALECER AS DEFESAS

Nenhum alimento sozinho faz milagre. Evite a monotonia alimentar, pois quanto maior for a variedade de alimentos (principalmente os vegetais), maior será o consumo de vitaminas e minerais.

Procure consumir alimentos integrais, naturais, como as frutas (laranja, acerola, mamão, manga, goiaba, melancia e uva), hortaliças (abóbora, cenoura, couve, brócolis, berinjela e tomate), cebola, alho, aveia, grão de trigo, nozes e castanhas.

Coma soja, feijão, ervilha e lentilha.

Modere o sal, açúcar, frituras, banha e toucinho.

Procure comer mais carnes brancas, como peixes e aves.

Não abuse de alimentos industrializados.

Beba no mínimo 2 litros de água por dia (filtrada ou fervida).

Lave as mãos com água e sabão, principalmente antes do preparo dos alimentos e antes das refeições. É uma medida simples que evita muitas doenças.

Procure dormir bem. O sono é vital para repor suas energias.

Pratique alguma atividade física.

Reserve tempo para divertir-se e curtir a família e os amigos.

É importante que você faça um acompanhamento periódico de seu estado nutricional, incluindo avaliação com um nutricionista.

Lembre-se que estes cuidados são seus aliados, contribuindo para melhorar sua imunidade e qualidade de vida.

COMO APROVEITAR MELHOR OS ALIMENTOS

Há quem pense que comer bem significa gastar muito dinheiro. Na verdade, dentre os fatores que contribuem para uma alimentação inadequada, está o grande desperdício de alimentos existentes.

Os alimentos devem ser aproveitados ao máximo, mas a maioria da população despreza grande parte deles por desconhecer o seu valor nutritivo.

O aproveitamento das partes não convencionais dos alimentos (folhas, sementes e talos) contribui para o aumento do valor nutricional da alimentação, pois elas são ricas em vitaminas, minerais e fibras. Estas partes são também uma opção para variar o cardápio diário, além de significar uma grande economia no orçamento doméstico.

Formas de Utilização

Folhas de beterraba, brócolis, cenoura, nabo, rabanete e salsa em: bolinhos, cozidos, farofas, refogadas ou sopas
Sementes de abóbora e melão: como tira-gosto
Talos de acelga, agrião, brócolis, couve-flor e couve-manteiga em: arroz, bolinhos, cozidos, farofas, refogados ou sopas

A MEDICAÇÃO E A ALIMENTAÇÃO

Algumas pessoas necessitam de medicamentos específicos para o tratamento. Estes medicamentos são chamados de anti-retrovirais (ARV) e, às vezes, exigem condições especiais para sua utilização. Nos quadros abaixo, apresentamos os ARV divididos conforme as restrições alimentares.

| ARV ADMINISTRADOS COM OU SEM ALIMENTO | OBSERVAÇÕES |
|---|---------------------------|
| ABACAVIR (ABV) ESTAVUDINA (d4T) LAMIVUDINA (3TC) ZALCITABINA (ddC) ZIDOVUDINA (AZT) DELAVIRDINA (DLV) EFAVIRENZ (EFZ) | Evitar alimento gorduroso |
| NEVIRAPINA (NVP) | |
| AMPRENAVIR (APV) | |

Estes medicamentos precisam ser ingeridos com a alimentação, para que possam ser melhor absorvidos pelo organismo.

| ARV ADMINISTRADOS COM ALIMENTO | OBSERVAÇÕES |
|--|--|
| LOPINAVER (LPV/r) NELFINAVIR (NFV) RITONAVIR (RTV) | Preferencialmente, com alimentos gordurosos |
| SAQUINAVER (SQV) | Quando associado ao RTV, não precisa de alimentos gordurosos |

Nestes casos, os ARV devem ser consumidos em jejum, para que haja melhor aproveitamento.

| ARV ADMINISTRADOS SEM ALIMENTOS | OBSERVAÇÕES |
|---------------------------------|--|
| DIDANOSINA (ddI) | 30 minutos antes, ou 2 horas após refeição |
| INDINAVER (IDV) | 1 hora antes, ou 2 horas após refeição |
| | Tomar mais de 2 litros de água por dia |
| | Quando associado ao RTV não há restrição alimentar |

ATIVIDADE FÍSICA

A prática de atividade física é importante, consulte seu médico para saber se você pode fazer exercícios.

A caminhada é uma boa atividade.
Escolha um horário que não atrapalhe sua rotina.

Procure um local plano, sem subidas e descidas, para que possa manter um ritmo constante.

Ande mais depressa que seu ritmo normal, mas sem correr. Comece com 10 minutos e vá aumentando aos poucos, conforme sua resistência, até chegar a 45 ou 60 minutos, pelo menos 3 vezes por semana.

Além da caminhada, você também pode praticar natação, dança, jogar bola, andar de bicicleta.

Se deseja aumentar os seus músculos (massa magra) é importante fazer também exercícios de força e resistência muscular (levantamento de pesos, musculação), com orientação de profissional qualificado.

Os exercícios físicos, além de “queimarem” as gorduras em excesso, ajudam a prevenir os problemas cardíacos e contribuem para o seu bem estar geral.

Finalmente, chegamos ao término desse Manual.

Consulte-o sempre que houver necessidade e lembre-se sempre que você não está sozinho no seu esforço para alimentar-se corretamente.

Para tirar dúvidas ou trocar idéias, procure o serviço de Nutrição das Unidades Municipais de Saúde Especializadas em DST/AIDS.

A alimentação é muito importante e faz parte do seu tratamento.

TABELA DE ALIMENTOS DE ÉPOCA

| Janeiro | Fevereiro | Março | Abril |
|--|--|--|---|
| Alho Batata Chicória Côco Milho Verde Nabo Tomate Uva | Figo Cebolinha Limão Mostarda Pimentão Quiabo Goiaba | Caqui Maçã Pepino | Chuchu Jaca Pêra Moyashi |
| Maio | Junho | Julho | Abril |
| Abacate Berinjela Cará Jiló Maracujá | Batata-doce Mandioca Gengibre Tangerina | Banana Erva-doce Ervilha Inhame Laranja | Acelga Mandioquinha Morango Rabanete |
| Setembro | Outubro | Novembro | Dezembro |
| Abóbora Couve flor Escarola | Agrião Alcachofra Alface Brocólis Cenoura Espinafre Mamão Repolho | Abobrinha Almeirão Beterraba Manga Nectarina Pêssego Vagem | Abacaxi Ameixa Cebola Couve Melancia Melão Salsão |

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

CUPPARI, L. Nutrição Clínica no Adulto. 1ª ed. Tamboré, ed. Manole, 2002.

DANNAUSER, A.; VAN STADEN, A. M.; VANDERRYST, E.; NEL, M.; MARAIS, N.; ERASMUS, E.; ATTWOOD, E. M.; BARNARD, H. C.; LEROUX, G. D. Nutritional status of HIV1 seropositive patients in the Free State Province of South Africa: Anthropometric and dietary profile. Eur. J. Clin. Nutr. 53:165-173, 1999.

FIELDS-GARDNER, C. & AYOOB, K. T. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: nutrition intervention in the care of persons with human immunodeficiency virus infection. J. Am. Diet. Assoc. 100 (6): 708-717, 2000.

GONÇALVES, E.S. Nutrição Superpositiva. RJ: ABIA; 1997.

GONÇALVES, E.S. Nutrição Superpositiva 2. RJ: ABIA; 1999.

GRUPO DE ESTUDOS DE NUTRIÇÃO E AIDS (GENA). Proposta de distribuição de porções para grupos alimentares para pacientes com HIV/AIDS. Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo, 1999 (mimeo).

GUIA DIETÉTICO PRÁTICO PARA INDIVÍDUOS COM INFECÇÃO PELO HIV OU AIDS. Cortesia Laboratório ABBOTT.

HIV: CONHECENDO O PROBLEMA E APRENDENDO A LIDAR COM ELE. Cortesia Laboratório Merck Sharp.CODOHME.

Impressos Educativos. Náuseas e Vômitos; Falta de Apetite; Perda de peso; Diarréia; Ferida na Boca e ou Dor ao Engolir; Boca Seca. Elaborado pelo Programa Municipal de DST/AIDS- Grupo de Estudos de Nutrição em AIDS (GENA). São Paulo; 1997.

LACEY, C. J.; MURPHY, M. E.; SANDERSON, M. J.; MONTEIRO, E. F.; VAIL, A ; SCHORAH, C. J. Antioxidant micronutrients and HIV infection. Int. J. Std. AIDS 1996; 7(7): 485-489.

MACALLAN, D. C. Nutrition and immune function in human immunodeficiency virus infection. Proc. Of the Nutr. Soc 1999; 58 (3): 743-748.

MAHAN, L.K.; ARLIM, M.T. KRAUSE. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 8ª edição: São Paulo: Roca; 1995.

MESQUITA, G.; AGUILA, M.; CAMERON, L.C. Como a alimentação pode ajudar seu sistema imunológico. Cortesia Glaxo Welcome em parceria Global com as comunidades HIV/AIDS.

MURRAY, M. T. O Livro Completo dos Sucos. 1ª ed. Rio de Janeiro, ed. Record, 2001.

NIEMAN, D. C. Exercício e Saúde. 1ª ed, Ed. Manole, 1999.

NUTRIÇÃO E AIDS: UM GUIA PRÁTICO DE ALIMENTAÇÃO PARA PORTADORES DO HIV E PESSOAS COM AIDS. Elaboração: Seyffarth, Andina Social e outros. Brasília; Ed.Santa Clara,1997.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, Coordenação Nacional de DST e AIDS. Recomendações para terapia anti-retroviral em adultos infectados pelo HIV-2001. Brasília; 2001.

PHILIPPI, S.T. et al. Pirâmide alimentar adaptada IN: DE ANGELLIS, REBECCA. Fome oculta: impacto para a população do Brasil. São Paulo: Atheneu, 1999.

PORTO, F. Nutrição para quem não conhece nutrição. São Paulo:Varela,1998.

RACHID, M. & SCHECHTER M. Manual de HIV/AIDS, 5ª ed. Rio de Janeiro, Revinter, 2000.

TORRES, E. A. F. S. Alimentos do Milênio. 1ª ed. São Paulo, ed. Signus, 2002.

VENÂNCIO, S. Educação Física para portadores do HIV. Campinas, 1994. Tese de Doutorado - Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP.

WILLIAMS, S. R. Fundamentos de Nutrição e Dietoterapia, 6ª ed., Porto Alegre, Artes Médicas, 1997.

SECRETARIA AGRICULTURA E ABASTECIMENTO. Diga não ao Desperdício.

