



CARTILHA DE ALIMENTAÇÃO

PARA PORTADORES

DE HIV/AIDS





CARTILHA DE ALIMENTAÇÃO

PARA PORTADORES

DE HIV/AIDS



ORIENTAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO PARA PORTADORES DE HIV OU AIDS

Toda pessoa de uma alimentação equilibrada para se manter saudável. Quando este equilíbrio não é conseguido o corpo fica mais sujeito às infecções, principalmente se você é portador do HIV ou tem AIDS.

Esta cartilha foi elaborada para ajudá-lo(a) a conhecer alguns cuidados importantes que devemos ter com a alimentação.

☒ Sempre que possível, coma alimentos variados, ou seja, escolha alimentos de todos os grupos alimentares.

Existem 5 grupos alimentares, que são:”

GRUPO DE VEGETAIS= constituído por folhas, tomate, pepino, abóbora, cenoura, chuchu, abobrinha, vagem, jiló, maxixe, guariroba, couve-flor, beringela, couve-manteiga, etc..

Deve consumir de 3 a 5 porções por dia

GRUPO DO PÃO, CEREAL, ARROZ E MASSAS = constituído por pães, biscoitos, bolos, milho, aveia, arroz, macarrão, pipoca, batata, mandioca, batata doce, cará, inhame, sucrilhos, fubá.

Deve consumir de 8 a 11 porções por dia.

GRUPO DAS FRUTAS = constituído por laranja, banana, mamão, melancia, maçã, pêra, limão, manga, caqui, tangerina, etc.

Deve consumir de 2 a 4 porções por dia

GRUPO DO LEITE, IOGURTE E QUEIJO = constituído por leite, queijo, iogurte, sorvete cremoso, leite fermentado, coalhada.

GRUPO DAS CARNES, AVES, PEIXES, OVOS, FEIJÃO E NOZES = constituído por carne bovina, frango, peixe, ovo, feijão, ervilha, grão de bico, soja e castanhas.

Deve consumir de 2 a 3 porções por dia

O QUE CONTA COMO UMA PORÇÃO

GRUPO DE VEGETAIS: 1 xícara de vegetais folhosos crus

½ xícara de outro vegetal, cozido ou cru picado

GRUPO DO PÃO, CEREAL, ARROZ E MASSAS: ½ pão de sal
1 fatia de pão de forma
1 colher de sopa de batata,
mandioca, inhame, ou cará
cozidos 1 colher de sopa de
farinha
½ xícara de arroz cozido
½ xícara de macarrão cozido
3 biscoitos água e sal

GRUPO DAS FRUTAS: 1 unidade ou 1 fatia média
½ xícara de suco puro
1 xícara de frutas picadas

GRUPO DO LEITE, IOGURTE E QUEIJO: 1 xícara de leite
1 fatia média de queijo
1 xícara de sorvete cremoso
1 frasco de leite fermentado
(Yakult ou Chamyto)
1 copo de iogurte ou coalhada

GRUPO DAS CARNES, AVES, PEIXE, OVOS, FEIJÃO E NOZES: 1 bife médio
4 colheres de sopa
de carne cozida,
picada ou moída
1 coxa frango
½ peito de frango
1 posta de peixe
2 ovos cozidos
1 xícara de legu-
minosas (feijão
grão de bico, soja,
lentilha) cozidas

☒ Consuma pelo menos o número mais baixo de porções de cada grupo alimentar.

☒ Evite as bebidas alcoólicas e os alimentos industrializados (enlatados, refrigerantes, sucos astificiais; embutidos com salsicha, salame, mortadela, presunto). Prefira os alimentos naturais .

☒ Alimente-se várias vezes ao dia; não permanecendo assim, longos períodos em jejum

☒ Tome bastante líquidos, principalmente água, nos intervalos das refeições.

ALGUMAS DICAS PARA AJUDÁ-LO(A) NO DIA A DIA

☒ Procure grupos de apoio a portadores do HIV ou AIDS. Eles podem orientá-lo quanto a seus direitos, dão apoio psicológico e alguns fornecem cestas de alimentos.

☒ Existem suplementos alimentares para enriquecimento da dieta de pessoas com perda de peso, e alguns suplementos específicos para portadores do HIV ou AIDS. Daremos alguns exemplos, mas é bom lembrar que devem ser usados com orientação do nutricionista:

SUSTAGEM = suplemento protéico

CASEICAL = suplemento protéico

SOYAC = suplemento alimentar à base de soja

IMUNONUTRIL = suplemento protéico, que auxilia na manutenção do sistema imunológico

ADVERA = composto alimentar específico para portadores do HIV ou AIDS

☒ Existem também suplementos de vitaminas e minerais, que quando usados sem orientação do médico ou nutricionista, podem se tornar perigosos à saúde.

☒ CUIDADO COM OS ALIMENTOS! ELES TAMBÉM PODEM CAUSAR DOENÇAS!

Os alimentos quando não são bem lavados, armazenados ou preparados podem sofrer contaminação e causar danos à saúde.

Por isso, tome alguns cuidados:

» Ao comprar alimentos observe a data de validade e o estado das embalagens. Não leve para casa pacotes rasgados ou latas enferrujadas, amassadas, furadas ou estufadas.

» Não compre ovos trincados, nem frutas e vegetais machucados ou estragados.

» Compre os alimentos gelados ou congelados por último, para evitar que se estraguem mais rápido.

» Use somente leite e seus derivados pasteurizados.

» Guarde alimentos secos em recipientes fechados, em locais arejados e limpos, longe do alcance de insetos e roedores.

» Lave bem as mãos com água e sabão. Se tiver feridas na pele, proteja-as com curativo, antes de mexer com alimentos.

» Os utensílios usados na cozinha devem ser bem lavados. Use tábuas de cortar de plástico, porque são mais fáceis de limpar.

» Os alimentos cozidos devem ser guardados na geladeira, em vasilhas tampadas.

» Não coma carnes mal passadas. Quando cozinhá-las ou assá-las, elas devem mudar de cor totalmente (de vermelho pra marrom) para garantir que estejam bem cozidas.

» Não coma ovos mal passados. Eles devem ser cozidos ou fritos até a gema ficar dura.

» As verduras, que serão consumidas cruas, devem ser bem lavadas em água e deixadas de molho, por pelo menos 30 minutos (meia hora), em solução de água sanitária (1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água). Não é preciso enxaguar, mas se quiser faça-o com água filtrada.

» Use somente água filtrada ou fervida para beber e para preparar alimentos.

» Não recongele alimentos.

» Se tiver dúvida se um alimento está estragado, é melhor não usá-lo.

E QUANDO OS SINTOMAS APARECEM, O QUE FAZER?

1 – PERDA DE PESO:

» Você deve procurar se alimentar em pequenas quantidades, mas várias vezes ao dia (de 5 a 6 vezes);

» Coma o que gosta, procurando evitar alimentos não nutritivos como balas e refrigerantes perto dos horários das refeições, para não tirar o apetite. Os produtos dietéticos e os adoçantes não ajudam a recuperar o peso.

2 - DIARRÉIA: alguns tipos de diarreia não estão relacionados com a alimentação, mas se você acredita que alguns alimentos podem agravá-la, evite-os.

ALIMENTOS LAXATIVOS (que “soltam os intestinos”):

- » Verduras folhosas
- » Frutas: mamão, laranja, manga, melancia, melão, tangerina, abacate, uva
- » Feijão, soja, lentilha, grão de bico
- » Aveia, milho
- » Farelo de trigo, germe de trigo, alimentos integrais (pão, arroz e biscoito integrais)
- » Doces concentrados
- » Frituras e alimentos gordurosos
- » Leite em excesso

» Tome bastante líquidos (chás, sucos de frutas naturais, água, caldos de legumes, água de coco, soro caseiro) para evitar a desidratação.

3 – DOR PARA ENGOLIR:

- » Evite alimentos duros ou ásperos; prefira aqueles com consistência mole ou macia (purês, vitaminas, pudins, cremes, sorvetes);
- » Evite alimentos picantes (pimentas, picles).

4 – BOCA MACHUCADA (MONILÍASE):

- » Evite alimentos ácidos ou azedos (abacaxi, laranja azeda, tangerina, limão) e alimentos muito salgados;
- » Evite temperaturas muito quentes ou geladas;
- » Prefira alimentos macios, que são mais fáceis de mastigar.

5 – DOR OU QUEIMAÇÃO NO ESTÔMAGO:

- » Evite alimentos ou bebidas que irritam o estômago: pimentas, noz-moscada, cravo, canela, álcool, refrigerantes, café, chá preto, chá-mate forte; alimentos industrializados, principalmente os enlatados e embutidos (salsicha, sardinha, lingüiça, mortadela, salame, presunto);

- » Coma várias vezes ao dia, em quantidades pequenas;
- » Mastigue bem os alimentos. Coma devagar;
- » Só use medicamentos indicados pelo médico.

6 – NÁUSEAS E VÔMITOS:

- » Procure evitar líquidos junto com as refeições. Para alimentos secos, que são mais aceitos quando as náuseas aparecem. Experimente biscoitos, torradas, salada de frutas, frutas, etc;
- » Alimente-se em local arejado, para evitar os cheiros fortes;
- » Evite alimentos gordurosos, frituras e alimentos muito doces.

7 – FEBRE:

- » Sempre que surgir a febre procure seu médico. Pode ser que uma infecção esteja se iniciando.
- » A febre causa perda excessiva de líquidos (água); por isso, tome mais líquidos, para evitar a desidratação. Podem ser bebidas frias ou quentes, caldo, sopas, etc.

DICAS PARA OS FAMILIARES OU PESSOAS QUE CUIDAM DE PORTADORES DO HIV OU AIDS

⊗ O portador do HIV ou AIDS precisa ser cuidado com atenção e carinho. Ele deve ser estimulado, sempre que possível, manter-se limpo, bem alimentado, a tomar banho de sol e a caminhar.

⊗ Não evite a pessoa com HIV ou AIDS e procure entender seus sentimentos. Como todo mundo, a pessoa doente pode sentir raiva, frustração, depressão e todas as outras emoções. **Seja solidário.**

NOME: Médico				UNB - HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UNB DIVISÃO DE NUTRIÇÃO Serviço de Nutrição Clínica Análise da composição da Dieta	
CLÍNICA	ENF.:	LEITO: de nutrição			
DIETA: 3000	Kcal				
G: 53 %	1579.92 Kcal	394,98 g	g/Kgp		
P: 17%	498,52 Kcal	124,63 g	g/Kgp		
L: 30%	900 Kcal	100 g	g/Kgp		

Tabela de Composição Química dos Alimentos - Guilherme Franco
HIV + (DIETA OBSTIPANTE)

	ALIMENTO	QUANT. (g)	Kcal	G (g)	P (g)		L (g)	MICRONUTRIENTES
					A	V		
DESJEJUM	Ensure	55.8		34.48	8.87		8.87	
	Pão	50		28.7		4.64	0.1	
	Fruta A (obstip)	100		8.5		0.6	0.2	
	Queijo Magro	30			3.78		4.28	
COLAÇÃO	Dextrosol	10		9.95				
	Clara de Ovo	30			3.24			
	Fruta B (obstip)	100		18		1.0	0.3	
ALMOÇO	Veg B 68 mp	150		1.25		3	0.3	
	Veg C	50		10		1.0	0.3	
	Arroz	180		43.92		5.04	0.18	
	Carne Boi Cozida	90			24.75		9.72	
	Fruta B (obstip)	100		18		1.0	0.3	
	Clara de Ovo	30			3.24			
MERENDA	Queijo Magro ou Iakut	30			3.78		4.28	
	Ensure	55.8	34.48		8.87		8.87	
	Pão	50		28.7		4.64	0.1	
	Fruta A (obstip)	100		8.5		0.6	0.2	
JANTAR	Veg B (média)	150		11.25		3	0.3	
	Veg C (média)	50		10		1.0	0.1	
	Arroz	180		43.92		5.04	0.18	
	Carne Boi Cozida	90			24.75		9.72	
	Fruta B (média)	100		18		1.0	0.3	
	CEIA	Ensure	55.8		34.48	8.87		8.87
Pão		25		14.35		2.32	0.05	
Fruta A (média)		100		8.5		0.6	0.2	
				394.98	90.15	34.48	57.32	
					124.63			

Data: _____/_____/_____

Assinatura _____

NB - HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UNB DIVISÃO DE NUTRIÇÃO Serviço de Nutrição Clínica Análise da composição da Dieta	NOME:			
	CLÍNICA		ENF.:	IEITO:
	DIETA			
	G:	Kcal	g	g/Kgp
	P:	Kcal	g	g/Kgp
L:	Kcal	g	g/Kgp	

ALIMENTO	QUANT. (g)	Kcal	G (g)	P (g)		L (g)	MICRONUTRIENTES
				A	V		
Sustagem	30		19,3	7,05		1,05	VCT = 497,4 K Cal
Alitrag	76		49,5	15,8		4,65	
Frutas B (média obstip)	100		18,0		1,0	0,3	
			87 x 4 Cal = 348 Cal	23 x 4 Cal = 95,4 Cal	6,0 Cal		
Ensure	55,8		34,48	8,87		8,87	VCT = 449,58 Kcal
Sustagem de Baunilha	30		19,5	7,05		1,05	
Frutas B (média obstipante)	100		18		1,0	0,30	
			71,98	15,92	16,92 x 4 Cal = 67,68 Kcal	10,22 x 9 Cal = 91,98 Kcal	
Ensure	55,8		34,48	8,87		8,87	VCT = 340,10 Kcal
Mucilon Arroz	8		6,49		0,48	0,01	
Frutas A (média abstipante)	50		4,25		0,3	0,1	
Dextrosol	10		9,95				
	55,17 x 4 cal = 220,68			8,87	0,78		
					9,65 x 4 cal = 38,6 Kcal	8,98 x 9 cal = 80,82 Kcal	
Fruta A (média obstipante)	50		4,25		0,3	1,1	
Yakut	160						

Data: ____/____/____

Assinatura _____

NB - HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UNB DIVISÃO DE NUTRIÇÃO Serviço de Nutrição Clínica Análise da composição da Dieta	NOME:			
	CLÍNICA	ENF.:	LEITO:	
	DIETA			
	G:	Kcal	g	g/Kgp
	P:	Kcal	g	g/Kgp
L:	Kcal	g	g/Kgp	

Classificação dos Alimentos

Vegetais “A” abobrinha, aceiga, agrião, aipo, alface, aimeirão, aspargo,berinjela, bostalha, brócolis, broto de bambu, caruruchicória, cebola, cebolinha, coentro, hortelã, jilo, maxixe, palmito, pepino, pimentão, rabanete, repolho, salsa, taioba, tomate, couve, couve-flor, espinafre.

Obs.: Não são Obstipantes

Vegetais “B” abobora ou jerimum, beterraba, cenoura, chuchu, ervilha verde, nabo, quiabo, vagem.

Vegetais “C” aipim, batata, batata-baroa, batat-doce, cará, inhame, mandioca, milho verde.

Obs.: Grifados Vegetais Obstipantes

Frutas “A” abacaxi, abiu, araçá, buri, cajá, caju, carambola, goiaba, groselha, jaca, jambo, laranja, lima, limão, maracujá, melancia, melão, morango, pêssego, pitanga, rema, tangerina, umbu.

Frutas “B” ameixa, amora, banana, caqui, cereja, condessa, cupuaçu, damasco, figo, framboesa, fruto-do-conde, fruta-pão, umbu, graviola. Ingá, Jamelão, maca, mamão, manga, marmelo, nêspira, pêra, sapoti, uva.

Obs.: Grifados Frutas Obstipantes

Carnes Aves, Bovino, Moluscos, Peixes e Vísceras.

1

Agradecemos a contribuição das seguintes pessoas na elaboração desta cartilha:

DR. GUILHERME FRANCO

Medico Nutrologo da Escola Central de Nutrição – UNI-RIO

VERA LÚCIA DOS SANTOS VASCONCELOS – CRN/DF 206

Nutricionista da Divisão de Nutrição do Hospital Universitário de Brasília - UNB

GISELA MISHIMA DE MACEDO

Nutricionista da Fundação Hospitalar do Distrito Federal

CARLOS ALBERTO NUNES DE SOUZA

Assistente do Projeto Arco-Íris – Ano II. Convênio 076/95

GENICY HELENA REZENDE NARCISO

Coordenadora do Projeto Arco-Íris – Ano II. Convênio 076/95

SÉRGIO ALBERTO BITENCOURT MACIEL

Psicólogo - Formado pelo CEUB
Voluntário do Grupo Arco-Íris

ELABORAÇÃO:

**ASSOCIAÇÃO BRASILIENSE DE COMBATE À AIDS
GRUPO ARCO-ÍRIS**

APOIO: MINISTÉRIO DA SAÚDE

PROGRAMA NACIONAL DST/AIDS

