



▶ LIPODISTROFIA..... 1



▶ MERCADOS LOCALES 2



▶ PROTEÍNA VEGETAL: ¡COMA SIN GRASA! 2

○ NUMERO 2 | ○ VOLUMEN 3 | ○ SEPTIEMBRE 2009



noticias Nutricionales

¡EDUCACIÓN DE NUTRICIÓN FÁCIL DE DIGERIR EN BOCADILLOS!



La lipodistrofia:

cambios en la grasa corporal

La **lipodistrofia** es una condición caracterizada por cambios en el metabolismo y distribución de la grasa en el cuerpo. En la gente que tiene el VIH estos cambios pueden ser el resultado de una reacción de las medicinas y/ó del cuerpo hacia la infección. La causa exacta todavía se desconoce.

Con la lipodistrofia hay cambios sensibles en el cuerpo así como cambios no vistos dentro del cuerpo. Los cambios sensibles incluyen dónde y cómo el cuerpo almacena la grasa. La pérdida de grasa puede ocurrir en la cara, los brazos, las piernas y las nalgas. La grasa puede acumularse en el área del pecho, en el vientre y detrás del cuello. Aunque estos cambios visibles pueden causar estrés, no se sabe si son peligrosos para la salud.

Los cambios que son más difíciles de ver son los más peligrosos. Estos cambios incluyen niveles altos de grasa en la sangre (hiperlipidemia), que a su vez incluyen el colesterol y los triglicéridos, y la resistencia a la insulina. La hiperlipidemia puede llevar a complicaciones tales como ataques al cerebro y al corazón. La resistencia a la insulina puede llevar en un cierto plazo a la diabetes.

Aunque cualquier persona con el VIH puede correr el riesgo de desarrollar la lipodistrofia los que tienen un alto riesgo son los hombres; individuos mayores de 40 años; caucásicos; individuos con peso bajo; éstos con bajos niveles de células CD4; y esos individuos que hace tiempo que están infectados con el VIH.

Las medicinas usadas para combatir el VIH pueden ser un problema pero no se ha

determinado que sean la causa principal. Los inhibidores nucleósido de la transcriptasa reversa (INTR) se han asociado con la pérdida del tejido adiposo y pueden ser un factor en la pérdida de grasa en las áreas previamente mencionadas. Es muy importante mencionar que **no se ha relacionado ninguna clase de drogas del VIH como causantes de la lipodistrofia.**

Ciertas medicinas pueden ayudar a controlar algunos de los cambios no vistos. Las drogas llamadas estatinas pueden ayudar a controlar el colesterol; las drogas conocidas como fibratos pueden ayudar a disminuir los altos niveles de triglicéridos; los medicamentos para controlar la insulina pueden ayudar a que el cuerpo la use mejor. La hormona del crecimiento humano (HCH) puede ayudar con la pérdida de grasa en áreas no deseadas y aparte ayuda a que los músculos crezcan. La adición de cualquier medicamento a su régimen de drogas para el VIH debe ser discutida con su doctor para así observar los beneficios y/ó problemas en el futuro.

La **Cirugía Plástica** puede ayudar con la extracción de la grasa no deseada (liposucción) (la grasa que se encuentra dentro del vientre no puede ser removida con este método) y los implantes de grasa pueden ayudar rellenando áreas hundidas en la cara que son el resultado de la pérdida de grasa.

El **Estilo de vida** puede ayudar también. Una **dieta baja en grasa y ejercicio** son también factores importantes para controlar la lipodistrofia. No sólo pueden ayudar a controlar cambios metabólicos internos y también pueden ayudar a reducir la acumulación de grasa.

Las siguientes son algunas **ideas para una mejor salud y para combatir la lipodistrofia:**

* **Consumo de grasa total:** Limite las calorías consumidas de grasa a no más de 30% de las calorías totales. La grasa total incluye la grasa saturada, insaturada (mono- y poli-) y la grasa trans. **Todas las grasas contienen 9 calorías por gramo.** Entonces .30 x 2000 (las calorías recomendadas en las etiquetas nutricionales) = 600 calorías ó menos. 600 calorías divididas por 9 (recuerde que la grasa tiene 9 calorías por gramo) = 66 gramos.

* **Consumo de grasa saturada:** La grasa saturada esta relacionada con un alto riesgo de enfermedades cardiovasculares y debe ser limitada a no más del 10% del consumo calórico ó 22 gramos (200 calorías).

* **Consumo de grasa trans:** Estudios han demostrado que la grasa trans puede aumentar gravemente el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Lea los ingredientes de los alimentos para asegurarse de no consumir '**aceites parcialmente hidrogenados**' y no confíe si dice que el producto es 'sin grasa trans'. Los productos con menos de .5 gramos de grasa trans pueden ser clasificados como 'sin grasa trans' cuando en realidad contienen aceites parcialmente hidrogenados. *Continúa en la página 2*



Mercados Locales

En los mercados locales es donde los granjeros pueden vender sus productos al público en general. En estos lugares, los consumidores pueden encontrar los alimentos saludables, más baratos, y más nutritivos. Las frutas y las verduras se crecen localmente y se escogen cuando están al punto de la madurez. Esto les permite a los granjeros elegir las al pico de su sabor y preservar así su contenido nutritivo. Porque las frutas y las verduras no vienen desde lejos, se puede apreciar un ahorro en gasolina, en lo financiero y en el medioambiente. Dejando de lado los beneficios en el medioambiente y en nuestra salud, comprando en los mercados locales beneficia a los granjeros del área y fortalece a nuestra comunidad.

Muchos mercados aceptan bonos de comida ó tarjetas EBT por intermedio de programas especiales de nutrición para familias y/ó gente de la tercera edad.

Lipodistrofia continúa de la página 1

* **Consumo de carbohidratos:** Los carbohidratos deben ser 50-60% de las calorías consumidas (Contienen 4 calorías por gramo). Los puede encontrar en productos hechos con **granos enteros** (salvado de trigo, arroz marrón, etc.), **frutas y verduras frescas**. Para gozar de una mejor salud limite el consumo de alimentos azucarados (sodas, dulces, etc.) y alimentos como la harina blanca, las pastas hechas con harina blanca y el arroz blanco.

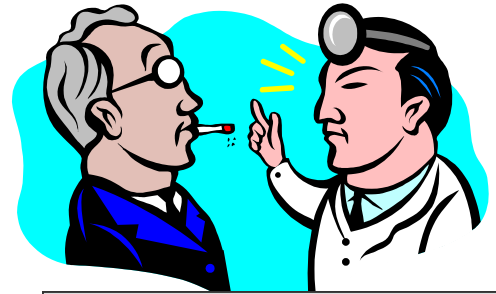
* **Consumo de fibra:** La fibra es un tipo de carbohidrato que no puede ser digerido por nuestro organismo. Ayuda a mantener un nivel bajo del colesterol y los intestinos limpios. Los productos hechos con granos enteros, las frutas y vegetales frescos contienen fibra. Un adulto necesita entre 20-30 gramos por día y lo mejor es obtener la fibra de los productos que se consumen diariamente.

* **Consumo de proteína:** La proteína debe ser 15% del total de las calorías consumidas (contiene 4 calorías por gramo). Trate de consumir proteína vegetal en vez de animal, ya que ésta tiende a tener un alto contenido de grasa saturada. Con la proteína animal asegúrese de sacarle la piel al pollo y al pavo y remueva toda la grasa visible de las carnes.

* **Ejercicio:** ¡Sea más activo! Comience lentamente y siempre recuerde que debe consultar a su doctor antes de empezar actividad física. Los **Ejercicios Aeróbicos** como caminar, correr, ó nadar son buenos para controlar los problemas internos de la lipodistrofia y **los ejercicios de levantamiento de pesas** que generan músculo pueden ayudar a combatir y cambiar la distribución de la grasa en el cuerpo.

La información en este artículo fue obtenida en el boletín "Lipodistrofia y Los Cambios en su Silueta: ¿Se le Aclararon Todas sus Preguntas?" por Bristol-Myers Squibb Viroológica y se usa con el propósito de ofrecer una idea general para su salud y no sustituye el consejo médico.

El fumar: ¡Razones para dejar!



Los fumadores tienen un alto riesgo de:

- Cáncer en los pulmones, la cerviz, la laringe, la boca, el esófago, la vejiga, el páncreas, y los riñones
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), enfisema y otras enfermedades respiratorias
- Presión arterial alta y ataques al corazón
- Además los fumadores tienden a tener mal aliento, los dientes y las manos amarillentas
- ¡Si usted fuma, ahora es el momento de dejar!

PROTEÍNA VEGETAL: ¡COMA SIN GRASA!

La proteína es muy importante para nuestra salud y es esencial para ayudar a nuestros cuerpos a funcionar eficientemente. La proteína que se encuentra en los productos animales como la carne vacuna, el pollo, ó el cerdo tiene alto contenido de grasa saturada y contribuye a los problemas de la salud. Es mejor para nuestra salud si la mayor cantidad de proteína que consumimos viene de productos vegetales. Aquí le ofrecemos algunos ejemplos del contenido proteínico de distintos productos vegetales. (Las recomendaciones de consumo proteínico son diferentes para el hombre y para la mujer y dependen de las condiciones de su salud; para más información, hable con su Dietista Registrado).

Frijoles/Legumbres (1 taza)	Proteína en gramos (g) (aproximado)
Frijoles negros	15
Chícharos negros	13
Chícharos verdes	12
Frijoles del norte	14
Frijoles arriñonados	15
Lentejas	12-18
Frijoles navales	16
Frijoles pinto	14
Chícharos partidos	16

Mantecas de nuez (2 cucharadas)	PRO (g)
Manteca de cacahuete	9
Manteca de soja	8
Almendra	5-8

Nueces y Semillas (1/4 de taza, sin cocer)	Pro (g)
Almendras	7
Anacardos	4
Cacahuates	8
Semillas de calabaza	7
Semillas de sésamo	7
Nueces de soja	10
Semillas de girasol	8

Soja	PRO (g)
Leche (1taza)	6-11
Nuez (1/4 de taza)	10
Nueces de soja (1/2 taza, cocida)	13
Tempeh (4oz)	12-20
Queso de soja (3oz, blando)	4-6
Queso de soja (3oz, firme)	7-12