

Cuidados *nutricionais*

BOAS
PRÁTICAS

*Alimentação Saudável para
Indivíduos portadores do vírus
HIV e SIDA*



UNIVASSOURAS

CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE MARICÁ

Cuidados Nutricionais

Organizadores

Prof. Gabriela Câmara Vicente
Prof. Isabela Teixeira Bonomo
Prof. Thamara Cherem Peixoto

Presidente da Fundação Educacional Severino Sombra (FUSVE)

Adm. Gustavo de Oliveira Amaral

Reitor da Universidade de Vassouras

Marco Antonio Soares de Souza

Diretor Geral Campus Maricá

Andurte de Barros Duarte Filho

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação da Universidade de Vassouras

Carlos Eduardo Cardoso

Coordenadora do Curso de Educação Física Campus Maricá

Dr Sávio Luís Oliveira da Silva

Editora-Chefe das Revistas Online da Universidade de Vassouras

Lígia Marcondes Rodrigues dos Santos

C896 Cuidados nutricionais, alimentação saudável para indivíduos portadores do vírus HIV e SIDA / Organizado por Gabriela Câmara Vicente, Isabela Teixeira Bonomo, Thamara Cherem Peixoto . – Vassouras : Universidade de Vassouras, 2023.
29 p.

Recurso eletrônico

Formato: E-book

Modo de acesso: <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/PT/issue/view/282>

ISBN: 978-65-87918-67-9

1. Nutrição. 2. Dieta saudável. 3. AIDS (Doença) – Cuidados médicos.
I. Vicente, Gabriela Câmara. II. Bonomo, Isabela Teixeira. III. Peixoto, Thamara Cherem. IV. Universidade de Vassouras. V. Título.

Colaboradores

Aimée Lopes Medeiros da Costa
Alair Ribeiro dos Passos
Aline Ritz Alves de Lira
Aline Siqueira Monteiro
Amanda Estevam Simplício
Ana Carolina Correia de Araujo
Ana Carolina Martins Ferreira
Ana Paula da Conceição Vasconcelos
Ana Paula Clarinda Americo De Jesus
André Teodoro de Paula
Andressa Campos de Lima
Brenda Marcia Moura Peixoto
Camila Barbosa dos Santos
Camila de Souza Silva
Carolina Dounhan dos Santos
Cristiane Souza da Silva
Daniela Lúcia Cardoso Ferreira
Diego da Silva Rezende
Fernanda Alves da Silva de Oliveira
Gabriela França Rodrigues Timbó
Gabriella Leandro da Silva
Geovana Antunes de Mello
Gicele da Cruz Brito
Isis Santos Amaral Cavalcante
Ivani dos Santos Costa Bernardo
Jedida Pierre Teixeira de Queiroz Pereira
Jéssica Muniz Nunes da Silva
Jessica Pinto Rezende Santos Braga
Keila Cristina da Silva Santos
Keuly de Oliveira Lima Leitão
Lara Dias do Nascimento
Lavinia Cruz Coura
Lidia Fernanda Campos Mendes
Luciana Passos Medeiros Erbe Filgueiras
Marcella Simoes Guastafarro Pereira
Marcelo Gonçalves Batista
Marcelly de Almeida Morete
Maria Eduarda da Silva Santana
Mariani Nascimento dos Santos
Mayckson Gonçalves do Nascimento
Mônica Maria Félix da Silva Mariano
Natália Barreto Marckiole
Nilton Barbosa do Amaral Neto
Patrícia Abreu de Macedo
Priscila Souza Santos da Silva
Rafael Bitencourt Bruck
Rafael da Silva Marques
Raquel da Silva Sousa
Renata da Conceição Mendes
Renata de Marins
Renata Nicolau
Renata Pires Oliveira
Robervania Paulino da Silva Nascimento
Rodrigo de Menezes Pinheiro
Rosângela de Sá Pereira
Rosemar Silveira da Rocha
Rosilaine da Costa Cristino
Symélia Raylleny Souza de Lima Silva
Suziane Miranda Pires Cotan
TATIANA PINNA PAIVA
Vilma Maria Santos de Almeida
Vitória Inocêncio Mattos

O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Uma alimentação saudável é essencial para a manutenção da saúde e prevenção de doenças.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, uma alimentação saudável é aquela que é variada, equilibrada, saborosa, segura, culturalmente adequada e que respeita a biodiversidade local.

Uma alimentação saudável é essencial para a manutenção da saúde e prevenção de problemas e sintomas que estão associadas a pessoas que vivem com HIV e/ou SIDA. De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, uma alimentação adequada deve ser composta por alimentos *in natura* ou minimamente processados, como frutas, verduras, legumes, grãos, carnes, leites e ovos. Além disso, é importante evitar o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras e sódio, que podem prejudicar a saúde à longo prazo.



O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Para seguir uma alimentação saudável, é importante consumir alimentos frescos e minimamente processados.

Assim prefira consumir alimentos de origem vegetal como: frutas, verduras, legumes e grãos integrais, e alimentos de origem animal em quantidades moderadas como: carnes magras, ovos e laticínios

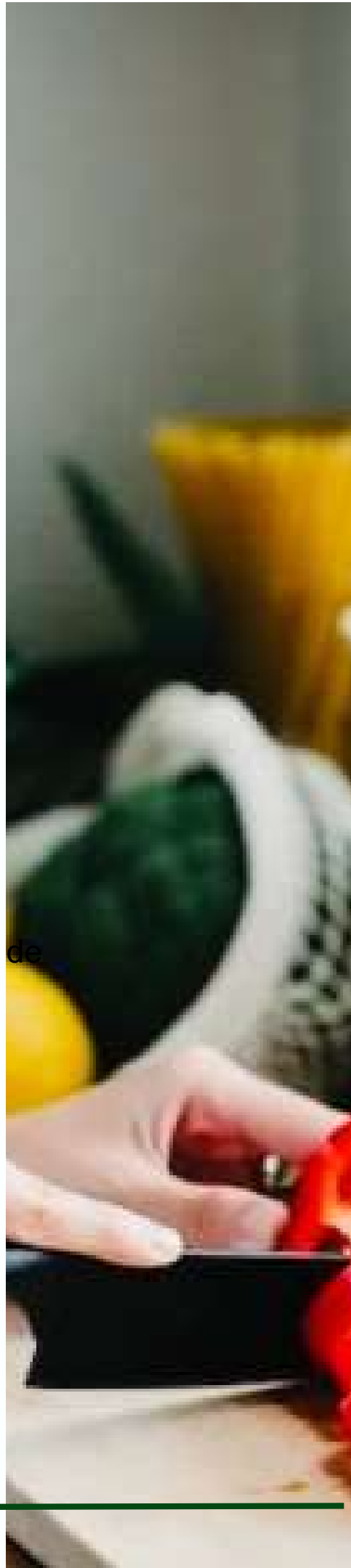
Uma alimentação saudável é aquela que é variada, equilibrada, saborosa, segura, culturalmente adequada e que respeita a biodiversidade local.



COMO SEGUIR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Para exemplificar como seguir uma alimentação saudável, podemos citar algumas medidas práticas, como:

- Planejar as refeições com antecedência, incluindo variedade de alimentos frescos e minimamente processados;
- Optar por preparações caseiras e evitar alimentos prontos ou *fast-foods*;
- Consumir água e bebidas naturais, evitando refrigerantes e sucos industrializados;
- Dar preferência a alimentos orgânicos e de produção local;
- Reduzir o consumo de sal e açúcar, evitando alimentos industrializados ricos nesses ingredientes;
- Realizar as refeições em ambientes tranquilos e sem distrações, mastigando bem os alimentos;
- Evitar o consumo excessivo de álcool e cigarro.



CUIDADOS PARA MELHORAR A RESPOSTA IMUNOLÓGICA

Uma alimentação saudável e balanceada fornecerá diversos nutrientes essenciais que auxiliaram na criação de células de defesa do organismo e, conseqüentemente, fortalecendo o sistema imune de cada pessoa.

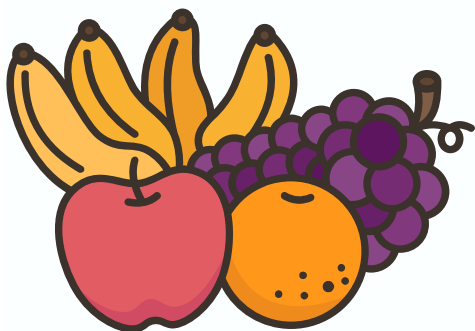
4 dicas de como fortalecer o sistema imunológico:

- Alimentação rica em nutrientes e vitaminas.
- Uma alimentação balanceada é importantíssima para um sistema imunológico forte.
- Prática de exercícios físicos.
- Hidratação constante.

Vamos falar onde entra as tabelas dos alimentos sazonais que ajudam nessa resposta da melhora imunológica .

Tabelas dos alimentos sazonais

FRUTAS



Janeiro-Abril

Kiwiw: Vitamina C

Laranja: Vitamina C

Limão: Vitamina C

Mamão: Vitamina E, vitamina C, vitamina A

Maio-Agosto

Morango: Vitamina C, A, E, B5 e B6

Tangerina: Vitamina C

Abacate: Omega 3

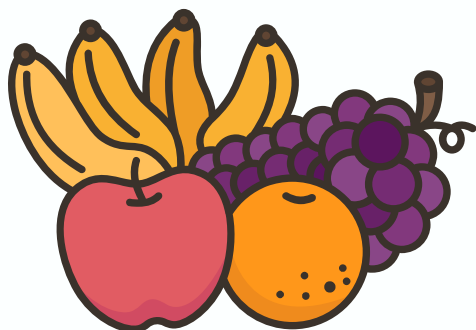


Setembro-Dezembro

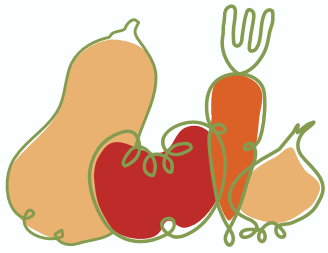
Acerola: Vitamina C e A, cálcio, ferro e potássio

Caju: Vitamina C, sais minerais, como o zinco e ferro

Laranja: Vitamina C, potássio, fósforo, cálcio, ácido fólico, ferro, fibras, betacaroteno e flavonoides.



LEGUMES



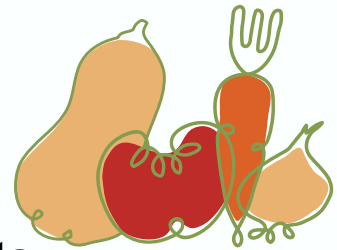
Janeiro-Abril

Quiabo: Vitamina C e A, folato.

Beterraba: Vitamina C, Cálcio, ácido fólico e potássio.

Pimenta vermelha: Vitamina C, A e B6

Maio-Agosto



Abóbora: Rica em vitaminas A e C. Batata

doce: Rica em vitamina A e fontes de minerais como zinco, cálcio, ferro e potássio.

Mandioca: Fonte de vitaminas A e C, cálcio, fósforo e potássio.

Ervilha: Rica em vitamina C, fonte de vitamina k e zinco

Setembro-Dezembro

Cenoura: Fonte de vitaminas B, C, K, potássio e cálcio.

Pimentão: Rico em vitaminas A, C, vitaminas do complexo B e zinco.

Gengibre: Rico em vitaminas B6 e C.



VERDURAS



Janeiro-Abril

Salsa: Vitaminas A, B, C, E, K e ácido fólico

Repolho: Vitamina C, A e do ferro

Alface: Vitamina A,

Maio-Agosto

Agrião: vitaminas A, C e do complexo B

Couve: Vitaminas A, do completo B (B1, B2, B3, B5), além de vitamina C e K.

Louro: Ricas em potássio, magnésio e vitaminas B6, B9 e C



Setembro-Dezembro

Brócolis: Vitamina K, vitamina C

Alho poró: vitamina C, fornece vitaminas do complexo B

Coentro: vitamina A, B1, B2, B3 e C



O corpo humano possui necessidades diferentes para cada estação do ano e os alimentos nos fornecem os nutrientes necessários para cada um desses momentos. Não é toa que os alimentos ricos em água são mais abundantes no verão, pois contribuem para a hidratação nos meses mais quentes do ano. Já o inverno é a época de alimentos ricos em vitamina C, que auxiliam na imunidade nos meses em que estamos sujeitos a resfriados.

Os produtos da época tendem a ter um sabor mais intenso, são ricos em nutrientes e possuem o preço mais acessível.

Procure sempre comprar alimentos sazonais!



Siga as tabelas e veja cada composto vitamínico de cada alimento onde te ajudará na resposta imunológica do seu corpo. Isso te ajudará a fazer boas refeições auxiliando em cada necessidade no seu déficit imunológico ou te fortalecendo ainda mais!

IMPORTÂNCIA DAS VITAMINAS

Vitamina C: É antioxidante que aumenta a resistência do organismo. A vitamina C, necessária para o bom funcionamento dos glóbulos brancos, sua movimentação, eliminação de vírus e bactérias.

Vitamina A: É essencial para ter um sistema imunológico forte e saudável. Ao ser absorvido pelo organismo, este nutriente estimula a produção de anticorpos e a capacidade do corpo de responder à presença de agentes invasores.

Vitaminas do Complexo B: Elas fortalecem seu sistema imunológico e ao mesmo tempo que melhoram a saúde da pele, cabelo e unhas.

Vitamina E: Aumenta ação das células de defesa, além de ter ação antioxidante.

Vitamina K: Os benefícios são sentidos principalmente pelo seu papel na coagulação sanguínea.



IMPORTÂNCIA DOS MINERAIS

Cálcio: É o mineral mais abundante no corpo humano e é essencial para a mineralização de ossos e dentes.

Zinco: No sistema imunológico desempenha um papel fundamental pelo fato das células do sistema apresentarem altas taxas de proliferação e este mineral está envolvido na replicação do DNA.

Magnésio: Indicado principalmente para o sistema imune e cardíaco.

Potássio: Componente de grande importância para as células do sistema nervoso, estimula a atividade metabólica para produção de proteínas, além de contribuir para o controle da pressão arterial.

Ácido Fólico: Ingestão de ácido fólico protege as células e pode aumentar a imunidade.

Ferro: A presença de ferro ajuda a melhorar a imunidade porque este mineral age na manutenção do sistema imunológico.



TABELA DE MICRONUTRIENTES

VITAMINAS HIDROSSOLÚVEIS

Micronutriente	Fontes Alimentares
Vitamina B1 (Tiamina)	Grãos integrais, legumes, carne suína
Vitamina B2 (Riboflavina)	Leite, queijo, iogurte, fígado, espinafre
Vitamina B3 (Niacina)	Carnes, frango, peixe, amendoim, abacate
Vitamina B5 (Ácido Pantotênico)	Carnes, leite, ovos, legumes, cereais integrais
Vitamina B6 (Piridoxina)	Carne, peixe, batata, banana, aveia
Vitamina B7 (Biotina)	Ovo, fígado, leite, amendoim, amêndoas
Vitamina B9 (Ácido Fólico)	Vegetais de folhas verdes, feijão, fígado, frutas cítricas
Vitamina B12 (Cobalamina)	Carne, peixe, ovos, leite
Vitamina C	Frutas cítricas, pimentão, tomate, kiwi, brócolis

TABELA DE MICRONUTRIENTES

VITAMINAS LIPOSSOLÚVEIS

Micronutriente	Fontes Alimentares
Vitamina A	Fígado, cenoura, batata-doce, manga, espinafre
Vitamina D	Peixes gordurosos, gema de ovo, leite fortificado
Vitamina E	Óleos vegetais, nozes, sementes, folhas verdes
Vitamina K	Vegetais de folhas verdes, brócolis, fígado

TABELA DE MICRONUTRIENTES

MINERAIS

Micronutriente	Fontes Alimentares
Cálcio	Leite, queijo, iogurte, brócolis, espinafre, sardinha
Ferro	Carne vermelha, feijão, espinafre, grão-de-bico, cereais fortificados
Zinco	Carne vermelha, frango, legumes, ostras
Magnésio	Espinafre, amêndoas, abacate, feijão, banana
Potássio	Batata, banana, abacate, feijão, tomate

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 os nutrientes, 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.

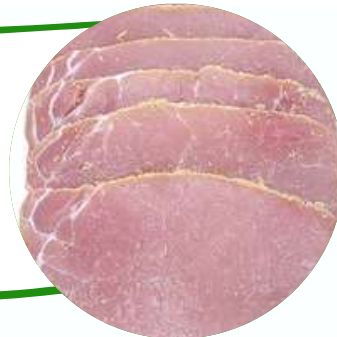


Carnes, ovos e laticínios



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.



Observe se as carnes, produtos lácteos e frios estão sob refrigeração. Verifique se os produtos de origem animal, estão sob fiscalização sanitária oficial, com carimbo do Serviço de Inspeção Federal (SIF) ou estadual.



Frutas e hortaliças / verduras e legumes

Compre 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, mofadas ou rachadas.



Compre sempre os legumes e verduras com folhas e talos. Estas partes têm grande valor nutritivo e podem ser utilizadas para variar o cardápio.



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 na geladeira. As frutas 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.



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



Os ovos devem ser guardados dentro da geladeira, de preferência.



As carnes, quando não consumidas no mesmo dia da compra, devem ser guardadas no congelador. Uma vez descongeladas, não podem voltar ao congelador, exceto se forem cozidas. Prefira descongelar as carnes sob refrigeração (na 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 esses alimentos em latas, vasilha com tampa ou até na própria embalagem, quando fechada. Não coloque os alimentos diretamente no chão.



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



COMO PREPARAR

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 picar os alimentos em pedaços muito pequenos antes do cozimento, prefira cozinhá-los inteiros.



Preparar:

Ao iniciar o preparo dos alimentos, lave bem as mãos com água e sabão. Após qualquer interrupção (ir ao banheiro, atender a porta, tocar em animais, mexer no lixo, pegar em dinheiro), lave novamente as mãos.



Proteja sempre as mãos com luvas descartáveis, caso haja algum ferimento ou ferida. Mas atenção!! Nunca use luvas descartáveis quando estiver próximo ao fogo.



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





Evite deixar o alimento muito tempo em temperatura ambiente, antes e após sua preparação, pois estragam com facilidade.

Quando cozinhar vegetais, use pequena quantidade de água fervente e conserve a panela tampada para evitar perda de vitaminas. Prefira os vegetais cozidos no vapor.



Não utilize bicarbonato de sódio no cozimento de vegetais verdes escuros (ex: brócolis), pois o bicarbonato retira parte das vitaminas dos alimentos.

Utilize pequena quantidade de óleo, dê preferência a preparações cozidas, assadas, grelhadas e refogadas. Se for usar óleo ou azeite, adicione-o após o cozimento.



Evite as frituras.



HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

LAVAR DAS MÃOS



Lave as mãos com água e sabão antes e depois de manusear qualquer alimento.



MANTER O AMBIENTE LIMPO

Mantenha limpos: fogão, mesa, geladeira, tábuas, facas, garfos, panelas, pia e panos de prato



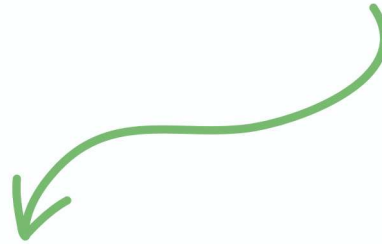
DEIXAR DE MOLHO



Deixe as frutas, legumes e verduras de molho com uma solução clorada por 15 - 20 minutos.

LAVAR EM ÁGUA CORRENTE

Faça a lavagem dos alimentos com água potável e corrente.



EVITAR CONTAMINAÇÃO CRUZADA

Não corte carnes e vegetais ao mesmo tempo para evitar contaminação entre os alimentos. Após o corte, lave bem a tábua antes de cortar ou manipular o próximo alimento



O LIXO DA COZINHA

Mantenha o lixo sempre bem tampado e, se possível, longe dos alimentos



CUIDADOS NA ALIMENTAÇÃO NA PRESENÇA DE INTERCORRÊNCIAS

Constipação

Orientação Nutricional

**colesterol alto
(dislipidemia)**

Sempre :

Consuma alimentos in natura (verduras, legumes e frutas). Beba água a vontade para um bom funcionamento do corpo

Pratique atividades físicas em academias ou ao ar livre. Pode ser uma boa caminhada

Uma boa noite de sono ajuda a repor as energias do corpo

**Doenças na Boca
e Esôfago**

Prefira consumir alimentos macios e pastosos, enriquecer a refeição caso esteja desnutrido

Evite:

Alimentos processados e ultraprocessados (enlatados, embutidos e embalados), alimentos gordurosos e ricos em açúcar, uso excessivo de sal

Perda de Peso

**Vômito, Diarréia e
Falta de Apetite**

Atenção:

Agride o sistema imunológico
Pode levar a infecções graves
Causa fraqueza e desnutrição

Orientação Nutricional :

Consumir alimentos saudáveis e de acordo com a
recomendação do profissional. Beber água a
vontade

Recomendação :

Ter acompanhamento de um profissional para
identificar e tratar as causas



10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ACRESCENTE

alimentos anti-inflamatórios como ômega 3 e cúrcuma. Coma pequenas porções de alimentos ricos em gorduras boas (nozes, sementes e abacates).

1



EVITE

gorduras saturadas e trans (encontradas em carnes processadas, margarinas e outros alimentos fritos), diminua o consumo de alimentos industrializados e ricos em gordura.

2



COMA

pequenas porções a cada 2-3 horas durante todo o dia para evitar sentimento de cansaço causado pela doença.

3



EVITE

alimentos ricos em fibra insolúvel em caso de diarreia, como as frutas com casca, cereais integrais e utilizar alimentos com fibras solúveis como a pera, maçã sem casca e abóbora.

4



CONSUMA

alimentos ricos em zinco, como carne vermelha magra, peixe e laticínios para ajudar na produção de células imunológicas saudáveis.

5



10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



AUMENTE

consumo de fontes de proteína animal ou vegetal para manter a massa muscular, pelo menos 1 refeição ao dia e 4 vezes por semana.

6

7

REDUZA

consumo de sal para evitar desidratação e problemas cardiovasculares.



BEBA

água em vez de bebidas açucaradas ou refrigerantes para manter-se hidratado.

8

9

EVITE

consumo de bebidas alcoólicas, fumo ou drogas de qualquer tipo, pois podem prejudicar a saúde como um todo e dificultar a ação dos medicamentos.



INCLUA

alimentos ricos em ferro na dieta diária para prevenir anemia. Alimentos como feijões e espinafre, são boas opções de fontes de ferro para se consumir.

10



UNIVASSOURAS
CAMPUS UNIVERSITÁRIO
DE MARICÁ