

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Eligiendo alimentos sanos y consumiendo calorías recomendadas le puede ayudar a luchar contra el VIH y mejorar la calidad de su vida.

Una buena nutrición ayuda a mantener el peso y la masa corporal magra, mantener los niveles de energía y aumentar su función inmunológica. La mala nutrición le debilita su sistema inmunológico y aumenta el riesgo de otras infecciones.

Algunos medicamentos para el VIH deben tomarse con alimentos, mientras que otros deben tomarse con el estómago vacío. La comida también puede ayudar a controlar los efectos secundarios causados por el medicamento.

¿Qué tipo de servicios están disponibles?

En el condado de Los Ángeles, hay muchos recursos disponibles para ayudarle a obtener alimentos y desarrollar buenos hábitos alimenticios.

Recursos de alimentación y nutrición en Los Ángeles incluyen:

- **Asesoría nutricional:** Consulte a un nutricionista que sepa sobre la nutrición y el VIH por lo menos dos veces al año. Muchas organizaciones ofrecen citas para un asesoramiento individual para las personas con VIH o en las horas programadas durante el mes.
- **Despensas:** Muchos sitios a través de Los Angeles proveen comida gratuita para los clientes elegibles
- **Cupones de alimentos:** Las personas con bajos ingresos y que viven con el VIH u otra discapacidad pueden ser elegibles para recibir una asignación mensual para comprar alimentos.
- **Comidas entregadas a su domicilio:** Si usted no puede preparar sus comidas saludables, usted puede ser elegible para tener comida llevada a su casa.

Cómo Obtener Servicios

Para obtener los servicios de alimentación y nutrición, hable con su administrador de casos.

Antes de obtener servicios en una despensa de alimentos, usted debe estar preparado para mostrar los siguientes documentos:

- Prueba de residencia en California (factura de servicios públicos o contrato de arrendamiento)
- Identificación con foto
- Prueba de ingresos (Su declaración de impuestos o talón de pago más reciente)
- Carta de diagnóstico de VIH de un médico licenciado

Visita www.hivla.org para la más actualizada listados de Alimentación y Nutrición.

Si los servicios de alimentación y nutrición que recibe no son apropiados, póngase en contacto con nuestra línea de asistencia de OAPP @ (800)260-8787.