

La elección de buenos alimentos y conseguir las calorías adecuadas, lo pueden ayudar a combatir el VIH y mejorar la calidad de su vida.

La buena nutrición mejora su capacidad para mantener el peso y la masa magra corporal; conservar los niveles de energía y potenciar la función del sistema inmunológico. Una nutrición pobre debilita su sistema inmunológico e incrementa el riesgo de adquirir otras infecciones.

Muchos medicamentos para tratar al VIH se deben tomar con alimentos, mientras que otros se deben tomar con el estómago vacío. Los alimentos juegan también un rol en su capacidad para manejar los efectos secundarios causados por la medicación.



PARA MÁS INFORMACIÓN

Lea la sección de Nutrición y Alimentos de este directorio o visite www.vihla.org

Contacte a la línea de emergencia (hotline) de Salud y Nutrición del condado de Los Angeles al (877) 597-4777

¿Qué tipos de servicios hay disponibles?

Existen muchos recursos disponibles en el condado de Los Angeles para ayudarlo a obtener alimentos y desarrollar buenos hábitos nutricionales.

Los recursos para obtener alimentos y servicios de nutrición en el condado de Los Angeles incluyen a:

- > **Asesoramiento nutricional.** Usted debería de visitar un dietista que tenga conocimiento sobre la nutrición en VIH, al menos dos veces al año. Muchas organizaciones proveen asesoramiento personalizado para personas con VIH (por citas o en determinados horarios durante el mes)
- > **Despensas de comida.** Muchos lugares en el condado de Los Angeles proveen alimentos gratuitos a clientes que califican.
- > **Estampillas de comida.** Personas con bajos ingresos y que viven con el VIH u otra discapacidad pueden calificar para recibir una asignación mensual para la compra de alimentos.
- > **Comida a domicilio.** Si usted esta incapacitado para preparar comidas nutritivas, podría calificar para recibir comidas en su domicilio.

¿Cómo acceder a los servicios?

Para acceder a los servicios de nutrición y alimentos, hable con su administrador de caso.

Antes de acceder a los servicios de alimentos, debería tener listos los documentos siguientes:

- > Comprobante de residencia en California (recibo de un servicio público o contrato de alquiler)
- > Foto de identificación
- > Comprobante de ingresos (su talón de reembolso de impuestos más reciente o talón de pago)
- > Diagnóstico de VIH escrito por un médico con licencia