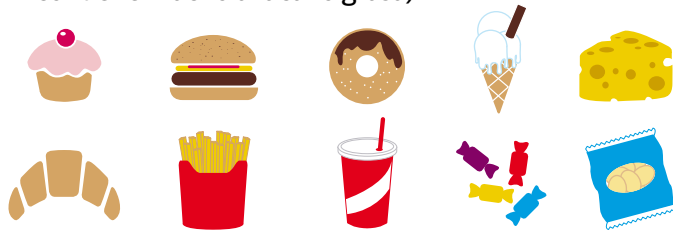


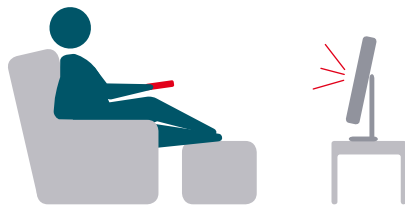
Seguir una dieta equilibrada y practicar ejercicio de forma regular te ayudarán a mantener un peso saludable.

1 Por lo general, hay dos motivos por los que las personas ganan demasiado peso:

- Por comer demasiada comida (especialmente la que contiene mucho azúcar o grasa).



- Por no hacer suficiente actividad física.



2 Los fármacos anti-VIH modernos no hacen engordar.

Anti-VIH



3 Por lo general, las personas con VIH pueden seguir los mismos consejos sobre alimentación saludable que el resto. Procura seguir una dieta equilibrada.



4 Las personas adultas que deseen perder peso necesitan realizar de 45 a 60 minutos de actividad física cada día.



A destacar

- La mayor parte de las personas deberían comer menos alimentos con alto contenido en grasa o azúcar.

- Puedes incorporar la actividad física en tu vida diaria, por ejemplo caminando en lugar de usar el coche o el autobús.

- Los fármacos anti-VIH modernos no hacen engordar.



Esta ficha se basa en una publicación con copyright original de NAM, organización sin ánimo de lucro del VIH, con sede en el Reino Unido. La publicación original está disponible en www.aidsmap.com. La traducción de este material se ha realizado con la autorización de NAM.

grupo de trabajo sobre
tratamientos del VIH
contact@gtt-vih.org
www.gtt-vih.org
Barcelona (España)

POR FAVOR, FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULAR

Subvencionado por:



Colaboran:

