

# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTE CON HEPATOPATÍA

Los pacientes con daño hepático pueden presentar dismución en su ingesta, lo que puede causar riesgo de desnutrición.

A continuación, se describe una serie de recomendaciones que serán de gran ayuda en casa:

- Se sugiere realizar de 3 a 5 tiempos de comida al día, manejando porciones pequeñas. Evitando periodos de ayuno de más de 6 hrs.
- Tomar de 1 litro a 1.5 litros de agua por día (el consumo de líquidos dependerá de la presencia de ascitis y si existe deberá preguntar a su médico).
- Evitar el consumo de alimentos fritos, empanizados o capeados, prefiera cocinar alimentos asados, hervidos o a la plancha.
- No consuma alimentos irritantes como alcohol, picante en exceso, café, condimentos.
- Evite el consumo de alimentos enlatados, prefiera alimentos naturales para disminuir el consumo de sodio.
- El consumo de sal dependerá de los niveles de sodio (sal) en sangre, ascitis y tensión arterial.
- Se puede utilizar sustituto como Splenda o Stevia para endulzar alimentos con moderación y controlar la glucemia.
- Evite el consumo de uva, jugo de uva, toronja y naranja para evitar interacción por el consumo de inmunosupresores.
- Incluya una colación nocturna antes de dormir.
- Adecuar la textura de acuerdo con las necesidades (purés, alimentos picados, alimentos suaves).

## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL O PROTEÍNA

- Consumir alimentos de origen animal como pollo, salmón, sardina fresca, res, cerdo (cortes sin grasa), queso panela y atún en lonja y previamente lavado a chorro de agua (incluir un alimento de este grupo en cada tiempo de comida).
- Evitar el consumo de embutidos como chorizo, salchichas, tocino. Está permitido el uso de pechuga de pavo baja en sodio.
- Evite el consumo de leche de vaca o entera, prefiera leche descremada, de soya o almendras.

## LÍPIDOS O GRASAS

- Evite el uso excesivo de aderezos como mayonesa, Mil Islas, ranch, mostaza, mantequilla, prefiera usar aceite de oliva o canola para preparar sus alimentos.
- Se puede consumir grasa vegetal en alimentos como: aguacate, almendras, cacahuates naturales y nueces en las cantidades sugeridas por su nutriólogo. Disminuya su consumo en caso de presentar diarrea.

## HIDRATOS DE CARBONO

- En este grupo se incluyen algunos cereales como pasta integral, pan negro, bolillo integral, cereal de caja integral, arroz, quinoa, avena.
- Consumo de frutas en cantidades sugeridas por su nutriólogo.
- Consumo de verduras todas limitando el consumo de brócoli, col y coliflor para evitar distensión.

## LEGUMINOSAS

- Este grupo de alimentos será importante ya que servirá para garantizar un aporte de fibra, hierro y proteína vegetal en su dieta. Es importante la combinación de leguminosas y cereales para obtener una proteína de alto valor biológico.
- Se puede consumir: frijol, soya, habas, lentejas, siempre y cuando se laven perfectamente y se deje remojar una noche antes de su preparación para disminuir el aporte de sustancias que causan distensión y gases.