



# Una alimentación sana para personas con hepatitis crónica

## Healthy Eating for Chronic Hepatitis

### ¿Qué es la hepatitis crónica?

La hepatitis crónica es una inflamación del hígado que dura al menos 6 meses. Las causas más comunes son el virus de la hepatitis B, el virus de la hepatitis C, la enfermedad del hígado graso y la enfermedad hepática alcohólica.

Con el tiempo, las personas con hepatitis crónica pueden desarrollar síntomas. El síntoma más común es la fatiga. La fatiga es una sensación de cansancio que no desaparece después de descansar. Otros síntomas incluyen la pérdida de apetito, malestar abdominal y fiebre.

Algunas personas con hepatitis crónica pueden llegar a desarrollar cirrosis. La cirrosis daña el hígado de manera que este no funciona bien. Si usted tiene cirrosis u otras complicaciones, sus necesidades nutricionales podrían ser diferentes. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria o con un nutricionista sobre su dieta.

### ¿Existe una dieta especial para la hepatitis crónica?

No. Intente comer lo mejor que pueda para ayudar a mantener su hígado y su salud en general. Trate de seguir un patrón de alimentación saludable, que incluya frutas y verduras, alimentos integrales y proteínas.

Algunos ejemplos de patrones de alimentación saludable son la Guía alimentaria canadiense (Canada's Food Guide) y las dietas mediterránea y DASH.

Es importante que cubra sus necesidades proteicas. Intente incluir proteínas en cada comida y tentempié. Entre las proteínas se incluyen:

- Frijoles, arvejas/guisantes, lentejas, frutos secos y semillas
- Leche, yogures y queso con menor contenido en grasa
- Bebida fortificada de soya
- Pescado, aves, carne magra, huevos, tofu

Si usted bebe café, continúe disfrutándolo con moderación. No dañará su hígado. Algunos estudios sugieren que el café con cafeína ayuda a proteger el hígado. Sin embargo, las pruebas no son lo suficientemente sólidas como para recomendar que beba café si usted no lo bebe o no lo tolera.

### ¿Qué pasa si me siento demasiado cansado para preparar alimentos?

Puede ser difícil comer si está demasiado cansado para preparar alimentos o si no se siente bien. Intente tener a mano tentempiés saludables y comidas fáciles de preparar, como:

- Pan integral, naan, bagel o galletas saladas con mantequilla de nueces o de semillas
- Galletas saladas integrales y queso
- Verduras con hummus o una salsa a base de yogur como el tzatziki
- Verduras y un huevo cocido
- Fruta fresca, congelada o enlatada con yogur o tofu suave
- Manzana o pera en rodajas con mantequilla de nueces
- Frutas del bosque frescas o congeladas con queso *cottage*/quesosón
- Pescado en conserva con galletas saladas integrales o pan tostado
- Cereales calientes con nueces y semillas o surtido de frutos secos
- Sopa de frijoles o de lentejas en lata, baja en sodio (sal), con galletas saladas integrales

Cuando se sienta con fuerzas para cocinar, prepare más de lo que necesita. Deje las sobras en el congelador para comerlas en otra ocasión.

## ¿Qué hago si estoy bajando de peso?

Si está por debajo del peso adecuado, si está perdiendo peso sin querer, o si tiene poco apetito, es posible que no esté tomando suficientes calorías para satisfacer sus necesidades energéticas.

Para prevenir la pérdida de peso, intente consumir pequeñas cantidades de alimentos más a menudo y elija alimentos que tengan más calorías. A continuación se presenta una lista de alimentos nutritivos que puede incluir en sus comidas o tentempiés:

- Nueces, semillas y la mantequilla derivada de estas
- Leche entera con un 2 % o 3,25 % de materia grasa, yogur y quesos altos en grasas
- Batidos con yogur y bebidas sustitutivas de comidas
- Pescado, aves, tofu, legumbres, carne y huevos
- Aguacate
- Aceite de oliva o de canola y margarina no hidrogenada (utilizados para cocinar, aliñar ensaladas, en salsas o para untar)

Limite el consumo de caramelos, papas fritas, donuts (donas), refrescos, bebidas especiales de café y té endulzadas, bebidas energéticas y bebidas deportivas. Estos alimentos le dan energía, pero no proporcionan nutrientes importantes como proteínas, vitaminas y minerales.

## ¿Qué sucede si tengo sobrepeso?

Llevar una alimentación saludable y una vida activa es importante para todos, independientemente del tamaño corporal o la salud. Lograr y mantener su mejor peso puede ayudar a la salud de su hígado. Para las personas que tienen la enfermedad del hígado graso, una pérdida de peso moderada podría ayudar a desacelerar el daño hepático.

Si le preocupa su peso o un cambio en su peso, llame al **8-1-1** y pida hablar con un nutricionista.

## ¿Necesito tomar suplementos vitamínicos y minerales?

Quizás. Existe la posibilidad de que las personas con hepatitis no puedan absorber o usar los nutrientes de manera adecuada. Si no está comiendo bien, es posible que necesite un suplemento multivitamínico/mineral.

No tome altas dosis de ninguna vitamina ni mineral, especialmente hierro y vitamina A, salvo si así se lo indica su proveedor de asistencia sanitaria.

Altas dosis de algunas vitaminas y minerales pueden ser tóxicas. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria antes de tomar cualquier suplemento o remedio natural/herbal.

## ¿Puedo consumir alcohol?

El alcohol puede dañar su hígado y empeorar los problemas causados por la hepatitis. Para no correr riesgos, evite el alcohol por completo.

Si quiere recibir apoyo para limitar o evitar el consumo de alcohol, hable con su proveedor de asistencia sanitaria o llame al **8-1-1** para obtener más información.

## ¿Y la actividad física?

El ejercicio o la actividad física puede mejorar el apetito, reducir el estrés, reducir la depresión y ayudarle a lograr o mantener un peso corporal saludable. Si lleva mucho tiempo inactivo, aumente su nivel de actividad poco a poco.

Hacer ejercicio es seguro para la mayoría de las personas. Si tiene otros problemas médicos o lesiones, consulte a su proveedor de asistencia sanitaria o a un especialista en ejercicio antes de incrementar su nivel de actividad.

## Para más información

- Canada's Food Guide (Guía alimentaria canadiense) <https://food-guide.canada.ca/en/>
- [HealthLinkBC File #40a Infección por el virus de la hepatitis C](#)
- [HealthLinkBC File #40b Cómo vivir bien con la infección del virus de la hepatitis C](#)
- [HealthLinkBC File #40d Cómo vivir bien con la infección del virus de la hepatitis B](#)
- Canadian Liver Foundation (Fundación Canadiense del Hígado) en [www.liver.ca](http://www.liver.ca), o llame al número gratuito 1 800 563-5483
- Asistencia para la salud mental y el consumo de sustancias en B.C. [www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc)
- Para obtener información nutricional, llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista