



# 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. La causan virus como los de la hepatitis B o C, el alcohol, el hígado graso, la hepatitis autoinmune y ciertos medicamentos que dañan las células del hígado.

Con el tiempo, las personas con hepatitis crónica pueden desarrollar síntomas de la enfermedad. El síntoma más común de la hepatitis crónica es la fatiga, o una sensación de cansancio que no desaparece después de descansar. Muchas personas pierden el apetito y padecen malestar estomacal. Las personas que tienen hepatitis también pueden tener fiebre, diarrea y dolor en las articulaciones.

Algunas personas con hepatitis crónica pueden llegar a desarrollar cirrosis, o cicatrices (fibrosis) en el hígado. Sus necesidades nutricionales pueden cambiar dependiendo de su función hepática. Si tiene cirrosis, hable con su proveedor de asistencia sanitaria o con un nutricionista sobre su dieta.

### ¿Necesito seguir una dieta especial?

No. Puede satisfacer sus necesidades nutricionales siguiendo una dieta equilibrada y variada. Siga las recomendaciones de *Una alimentación sana con la Guía alimentaria canadiense (Eating Well with Canada's Food Guide)* para planificar sus comidas. Esto le ayudará a mantenerse saludable.

Para leer más acerca del uso de la Guía alimentaria canadiense visite <https://food-guide.canada.ca/en/>. Si no está seguro de que su alimentación actual sea saludable, consulte a un nutricionista.

### ¿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
- Verduras con hummus o una salsa a base de yogur
- Fruta fresca, congelada o enlatada con yogur o tofu suave
- 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.

Si sus síntomas empeoran o no desaparecen, consulte a su proveedor de asistencia sanitaria.

### ¿Cuánta proteína necesito?

La mayoría de las personas con hepatitis necesitan la cantidad de proteína recomendada en la Guía alimentaria canadiense. Consuma alimentos con proteínas con cada una de sus comidas:

- Entre 2 y 3 porciones al día de carnes y alimentos alternativos como carne magra, aves, pescado, huevos, legumbres (frijoles y lentejas), tofu, frutos secos y semillas
- Entre 2 y 3 porciones al día de bebidas lácteas y alimentos alternativos como leche, bebida fortificada de soya y yogur

### ¿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. Para prevenir la pérdida de peso, intente tomar pequeñas cantidades de alimentos más a menudo y elija alimentos que tengan más calorías.

A continuación se presenta una lista de alimentos ricos en calorías 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 magra 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 edulcoradas, bebidas energéticas y bebidas deportivas. Estos alimentos le dan energía, pero no proporcionan nutrientes importantes como proteínas, vitaminas y minerales.

### ¿Qué hago si tengo sobrepeso?

Seguir una alimentación saludable y el mantenerse activo puede mejorar su salud general sin importar su peso. El alcanzar y mantener un peso saludable puede ayudar a conservar el hígado sano y prevenir enfermedades crónicas como la diabetes. Si le preocupa su peso y le gustaría recibir consejos sobre una alimentación sana o sobre la actividad física, llame al **8-1-1** y pida hablar con un nutricionista o un especialista en ejercicio.

### ¿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, o tiene vómitos o diarrea, es posible que necesite un suplemento multivitamínico/mineral. No tome altas dosis de ninguna vitamina ni mineral, especialmente hierro, cobre, manganeso, niacina 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?

No. 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 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

Para obtener información sobre la nutrición, las opciones alimentarias y la actividad física, llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista o especialista en ejercicio.

Para obtener más información, consulte:

- [HealthLinkBC File #40a Infección por el virus de la hepatitis C](#)
- [HealthLinkBC File #40b Convivir con una infección del virus de la hepatitis C](#)
- [HealthLinkBC File #40d Cómo vivir bien con la infección del virus de la hepatitis B](#)
- Para más información sobre la hepatitis, visite el sitio web de la Canadian Liver Foundation (Fundación Canadiense del Hígado) en [www.liver.ca](http://www.liver.ca), o llame al número gratuito 1 800 563-5483

Para obtener apoyo e información sobre el abuso de sustancias, visite Mental Health and Substance Use Supports in B.C. (Apoyos para la Salud Mental y el Abuso 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 leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.