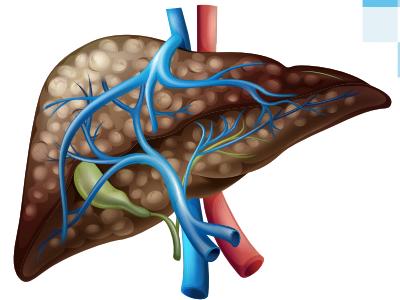


DIETA BLANDA EN HEPATOPATÍA

Objetivos del tratamiento:

Conservación o restablecimiento del estado nutricional del paciente mediante un correcto aporte de energía, proteínas y micronutrientes.



Recomendaciones generales:

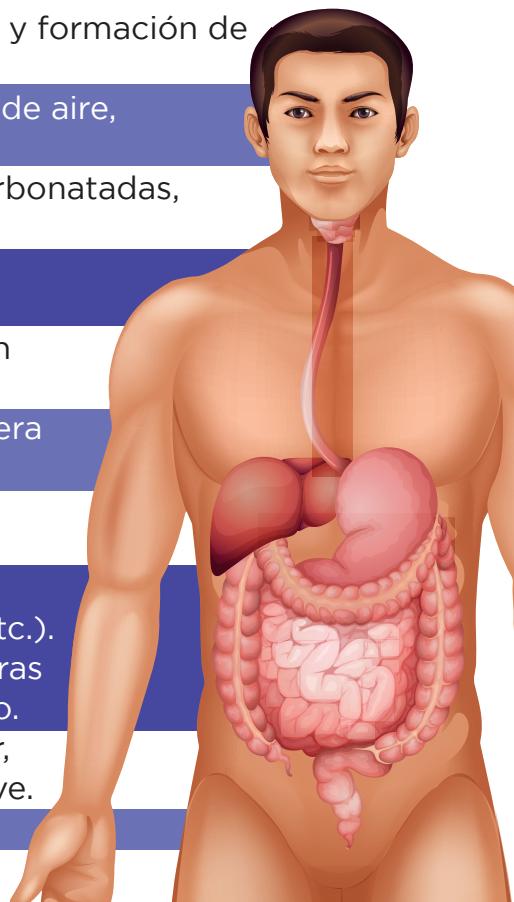
La prescripción dietética debe individualizarse atendiendo a la gravedad y cronicidad de la enfermedad de base y las complicaciones metabólicas asociadas. En líneas generales, la dieta deberá cumplir con las siguientes características:

No contener irritantes, picantes o condimentos en exceso.

- Ser moderada en grasas principalmente de origen animal.
Emplear formas sencillas de preparación de los alimentos (hervidos, asados y al vapor).
- Establecer horarios regulares de comida y fraccionadas de 5 a 6 tomas (desayuno, colación matutina, comida, colación vespertina, cena y colación nocturna) diarias (menor volumen de alimentos por toma, mejor control).
Evitar ayunos prolongados (4 horas).
- Comer despacio, masticar bien, con la boca cerrada y reposar sentado hasta media hora después de las comidas principales. Esto evitara dolor abdominal y formación de flatos.
Evitar el uso de popotes y masticar chicle reduce la acumulación de aire, presencia de hipo y reflujo.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas, bebidas gaseosas y carbonatadas, bebidas cítricas, tabaco, café, especias y chocolate.

Dada la mejor tolerancia. Ingerir proteínas de origen vegetal

- Alto aporte de fibra (25 g/día) como coadyuvante en la reducción del tiempo de tránsito intestinal.
Disminuir el consumo de grasas saturadas (charcutería, leche entera y derivados, vísceras, aderezos, mariscos, etc.).
- Utilizar aceites vegetales para cocinar. Evite reciclar y requemar el producto.
Disminuir el consumo de azúcares refinados (repostería, bebidas azucaradas, golosinas, miel, mermeladas, jugos industrializados, etc.).
Separar, disminuir y Preferir el consumo de carnes blancas y magras (pollo, pescado), así como claras de huevo para el aporte proteico.
- Evitar temperaturas extremas en los alimentos y bebidas, es decir, ingerir templados. Así como elegir alimentos de consistencia suave.
Consumir bebidas probióticas por lo menos 4 veces a la semana.

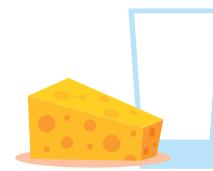


Consejos por grupos de alimentos para la obtención de una dieta con 60 g proteína/día:

LÁCTEOS Y DERIVADOS:

Semidescremados o descremados según la tolerancia digestiva.

Cantidad Recomendada: 1 ración/día. Una ración equivale a 240 ml de leche o yogurt natural. PREFERIR lácteos vegetales como leche de quinoa, arroz, avena (sin azúcar) y yogurt griego.

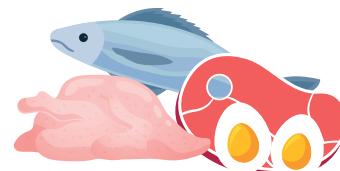


CARNES, PESCADOS Y HUEVOS:

Carnes: carnes blancas y magras como pollo y pavo.

Pescado blanco (merluza, rape, gallo) y salmón. NO pescado azul (atún, sardinas) Claras de huevo.

Cantidad Recomendada: 2 a 3 raciones/ día. Una ración equivale a 45 gr.



CEREALES Y LEGUMBRES:

Arroz, pastas bajas en grasa e integrales

Pan integral.

Tortillas de maíz

Amaranto

Avena

Quinoa

Cantidad recomendada: 6 - 11 raciones/ día



VERDURAS Y HORTALIZAS:

Todas recomendadas, crudas en forma de ensaladas, hervidas, horno, etc. Es importante incluirlas en las dos comidas principales por su contenido en fibra. Se limitará el consumo de verduras como la col, coliflor, brócoli, alcachofas, etc., si la tolerancia digestiva no es buena.

Cantidad Recomendada: libre o de 3-5 porciones/ día.



FRUTAS:

Todas recomendadas y/o de acuerdo a tolerancia digestiva.

Preferir frutas de bajo índice glicémico, es decir, menos dulces.

Cantidad recomendada: 2 - 4 raciones/ día



BEBIDAS:

Cantidad Recomendada líquidos generales: de 1500 cc/ día o disminuir dicha cantidad si el Médico tratante así lo indica.

Reducir ingesta de sal y alimentos con sodio (embutidos, embotellados, enlatados, en salmuera, etc.).



Los alimentos se pueden condimentar con hierbas aromáticas, NO utilizar especias.

