Roche

Recomendaciones y consejos de la alimentación en pacientes con *hepatocarcinoma*

Cuando se tiene cáncer de hígado generalmente el hígado sufre de una **cirrosis**.

Un aumento en las necesidades de calorías

Problemas con el metabolismo de la glucosa (azúcar elevada)

Sensación de saciedad al inicio de la comida

Bajo apetito

Dificultad para absorber algunos nutrientes

Pérdida acelerada de masa muscular

Heces grasosas

¿Qué **cambios** en la alimentación y la digestión se pueden experimentar al tener una cirrosis?

¿Cuáles son **recomendaciones nutricionales** importantes que pueden ayudar a pacientes con enfermedad hepática?

1. Mantener un peso saludable es fundamental para la adecuada *preservación de sus músculos y para una mejor evolución* de su enfermedad.

2. Consumir una adecuada cantidad de calorías, por ejemplo un paciente de 70 kg *debería consumir entre 2100 y 2500 calorías.*

Por ejemplo

Desayuno:
- 1 taza de jugo de 2 naranjadas de 200 gramos
- 3 huevos revueltos con 1 cucharadita de aceite y 2 tortillas de maíz
- 1 taza de fruta picada

Almuerzo:
- 1 taza de arroz, 1 porción de lentejas cocidas, 1 taza de ensalada, 3 porciones de carne de pollo asada, agua (2 porciones) y postre de la tarde

Cena:
- 2 tazas de pasta con carne baja en grasa, 1 porción de ensalada, 1 taza de fruta

Merienda matinal:
- 1 taza.

Merienda tarde:
- 2 tortillas con 1 porción de queso

Merienda noche:
- Bolo de avena (1 taza de fruta con 1 cucharadita de miel)

3. Es frecuente que los pacientes con problemas en el hígado sientan que es difícil consumir alimentos en grandes cantidades, por lo que no cubrir sus necesidades deben comer pequeñas porciones, varias veces al día.
Se recomiendan entre 5 y 8 tiempos de comida, esto también mejoraría la absorción de nutrientes.

4. *Un ingesta de proteína debe ser alta*, es recomendable que las fuentes proteicas sean carnes bajas en grasa, huevos y productos lácteos (queso, yogurt o leche).

5. *Un paciente de 70 kg aproximadamente debería consumir entre 10y 13 porciones de proteína* (3 porciones de proteína en carnes es el equivalente a la palma de la mano).

6. *El uso de suplementos de aminoácidos ramificados y fórmulas enriquecidas con estas* puede ser útil, sobre todo en pacientes con encefalopatía hepática.

7. En caso de que sea diagnosticado con encefalopatía hepática se recomienda *reducir la cantidad de ingesta de proteínas* y seguir la alimentación mientras se resuelve la condición.

8. *El consumo de carbohidratos es muy importante*, se deben preferir carbohidratos complejos como arroz, pasta y pan integral, leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos).

9. *Evitar los ayunos prolongados ya que pueden provocar desgaste muscular.* Consumir una merienda nocturna que incluya carbohidratos y proteína.

10. Limitar el consumo de sal, ya que puede mucho sodio. *Se pueden revisar las etiquetas nutricionales* y verificar que el alimento contenga menos de 140 mg de sodio por porción, ya que este puede empeorar la ascitis (líquido abdominal) y los edemas (hinchazón).

11. *La suplementación con vitaminas y minerales puede ser necesaria.* En ese caso, utilizar únicamente los suplementos que el médico indique.

12. En casos de ascitis, edema o alteraciones del sodio *puede ser necesaria la restricción de líquido.* Consulte a su médico.

13. *Se debe evitar* el consumo de alcohol.

14. Si las heces tienen aspecto *grasoso, aparece abundante espuma en la orina o se presenta diarrea,* consulte a su médico.

15. *El consumo de fibra debe ser de 30 g por día,* por lo que se recomienda consumir leguminosas y cereales de 3 raciones de frutas y verduras por día. Priorizar los vegetales para disminuir el aporte de azúcar proveniente de la fruta.

Por ejemplo

Es fundamental el abordaje con personal **especialista en nutrición** para realizar los ajustes a la alimentación de los pacientes con enfermedad hepática y poder mejor sus necesidades.

Referencias bibliográficas

[1] Ferrer-Fábrega O, Gelabert-Gisbert A, Wanden-Berghe C. Malnutrición y cirrosis hepática. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2011 [cited 2020 Jun 1]; 26(1). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
[2] Ferrer-Fábrega O, Gelabert-Gisbert A, Wanden-Berghe C. Malnutrición y cirrosis hepática. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2011 [cited 2020 Jun 1]; 26(1). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
[3] Ferrer-Fábrega O, Gelabert-Gisbert A, Wanden-Berghe C. Malnutrición y cirrosis hepática. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2011 [cited 2020 Jun 1]; 26(1). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
[4] Ferrer-Fábrega O, Gelabert-Gisbert A, Wanden-Berghe C. Malnutrición y cirrosis hepática. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2011 [cited 2020 Jun 1]; 26(1). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
[5] Ferrer-Fábrega O, Gelabert-Gisbert A, Wanden-Berghe C. Malnutrición y cirrosis hepática. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2011 [cited 2020 Jun 1]; 26(1). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
[6] Ferrer-Fábrega O, Gelabert-Gisbert A, Wanden-Berghe C. Malnutrición y cirrosis hepática. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2011 [cited 2020 Jun 1]; 26(1). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
[7] Ferrer-Fábrega O, Gelabert-Gisbert A, Wanden-Berghe C. Malnutrición y cirrosis hepática. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2011 [cited 2020 Jun 1]; 26(1). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
[8] Ferrer-Fábrega O, Gelabert-Gisbert A, Wanden-Berghe C. Malnutrición y cirrosis hepática. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2011 [cited 2020 Jun 1]; 26(1). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
[9] Ferrer-Fábrega O, Gelabert-Gisbert A, Wanden-Berghe C. Malnutrición y cirrosis hepática. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2011 [cited 2020 Jun 1]; 26(1). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
[10] Ferrer-Fábrega O, Gelabert-Gisbert A, Wanden-Berghe C. Malnutrición y cirrosis hepática. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2011 [cited 2020 Jun 1]; 26(1). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
[11] Ferrer-Fábrega O, Gelabert-Gisbert A, Wanden-Berghe C. Malnutrición y cirrosis hepática. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2011 [cited 2020 Jun 1]; 26(1). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
[12] Ferrer-Fábrega O, Gelabert-Gisbert A, Wanden-Berghe C. Malnutrición y cirrosis hepática. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2011 [cited 2020 Jun 1]; 26(1). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
[13] Ferrer-Fábrega O, Gelabert-Gisbert A, Wanden-Berghe C. Malnutrición y cirrosis hepática. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2011 [cited 2020 Jun 1]; 26(1). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
[14] Ferrer-Fábrega O, Gelabert-Gisbert A, Wanden-Berghe C. Malnutrición y cirrosis hepática. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2011 [cited 2020 Jun 1]; 26(1). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
[15] Ferrer-Fábrega O, Gelabert-Gisbert A, Wanden-Berghe C. Malnutrición y cirrosis hepática. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2011 [cited 2020 Jun 1]; 26(1). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es.