



**DR. J M<sup>a</sup> DEL CASTILLO URÍA**  
**LANDETA**

**DRA. LIBE MARCE**

Col.7255

*Especialistas Gastroenterología y Hepatología*

Col.7279

***Licenciados Universidad de Navarra***

## **TRATAMIENTO DIETÉTICO-NUTRICIONAL EN LA ENCEFALOPATÍA HEPÁTICA**

En líneas generales, la dieta deberá cumplir con las siguientes características:

- Un aporte de 0,5 g de proteína y día en pacientes que cursen con encefalopatía grado III, y a partir de 0,8 g/día ante encefalopatías menos severas. Dichos aportes deberán irse incrementando hasta un máximo de 1,5 g/día a medida que las alteraciones vayan remitiendo. (se entiende g por kg de peso del enfermo).
- Mayor cantidad de proteína de origen lácteo o vegetal, dada su mejor tolerancia.
- Alto aporte de fibra (> 25 g/día) como coadyuvante en la reducción del tiempo de tránsito intestinal.
- Disminución del volumen de las comidas repartiendo la ingesta diaria total en un mayor número de ingestas, lo cual puede mejorar la tolerancia proteica y optimizar el metabolismo energético-proteico.

Consejos por Grupos de Alimentos para la Obtención de una Dieta con 50-60 g Proteína /día

### **·LÁCTEOS Y DERIVADOS:**

Pueden tomarse enteros, semidescremados o descremados según su tolerancia digestiva.

Cantidad Recomendada: 3 raciones al día. Una ración equivale a:

150 cc (1 vaso) de leche, 125 g (1 unidad) de yogurt, o 50 g de queso fresco.

### **·CARNES, PESCADOS Y HUEVOS:**

Carnes: suelen tolerarse mejor las carnes blancas no grasas como el pollo, pavo y conejo.

Pescados: puede escoger entre pescado blanco: merluza, rape, gallo, etc., o pescado azul: atún, sardinas, etc.

Huevos: se aceptan bien en tortilla, pasado por agua o duros.

Cantidad Recomendada: 100 g al día. Puede repartirse en dos tomas de 50 g en comida o cena o una sola ración de 100 g en una de las dos comidas principales.

### **·CEREALES Y LEGUMBRES:**

Arroz, pasta italiana (espagueti, macarrones, etc.), pasta de sopa o legumbres (lentejas, garbanzos, etc.) .

Cantidad Recomendada: 75 g al día (peso en crudo)

Pan: blanco, integral, tostadas, etc.

Cantidad Recomendada: 100 a 120 g al 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.

**·FRUTAS:**

Todas recomendadas, frescas, en almíbar o en zumos naturales.

Cantidad Recomendada: libre.

**·GRASAS:**

Se recomienda el aceite de oliva, girasol o maíz. El consumo de mantequilla en cantidades moderadas.

Cantidad Recomendada: aceite 40 - 50 g al día.

**·AZÚCARES Y DULCES:**

Están permitidos el azúcar, miel, mermeladas, etc. que son útiles para cubrir los requerimientos energéticos.

**·BEBIDAS:**

Agua, zumos, té suave, infusiones, etc. Evitar las bebidas alcohólicas.

Cantidad Recomendada: de 1 a 1,5 l /día; sólo se limitará la cantidad cuando sea necesario una restricción hídrica.