



**FEAD**  
FUNDACIÓN ESPAÑOLA  
DEL APARATO DIGESTIVO



---

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES – Hepatopatía no alcohólica

Los pacientes con hepatopatía no alcohólica en fase no cirrótica no presentan síntomas y no necesitan una dieta específica, por lo que **las recomendaciones dietéticas no difieren de las directrices de dieta equilibrada para la población general**

La dieta equilibrada es aquella que permite, teniendo en cuenta sexo, edad y posibles situaciones biológicas especiales, el mantenimiento de un adecuado estado de salud a la vez que capacita para la realización del ejercicio que exige cada tipo de trabajo.

### Recomendaciones generales para seguir una dieta equilibrada

1. Coma despacio, masticando bien, no realice otras actividades al mismo tiempo y, si es posible, hágalo acompañado.
2. Planifique la compra periódicamente y adaptada a la elaboración de los menús.
3. Elija alimentos propios de cada estación y almacénelos adecuadamente. El etiquetado que acompaña a los alimentos es un medio útil para conocer el contenido en sustancias nutritivas.
4. No olvide que, “el comer es un placer” al que no se debe renunciar porque además contribuye a mantener una buena salud mental.
5. Una alimentación saludable consiste en comer de todo sin exceso y distribuir los alimentos a lo largo del día.
6. Es muy importante que el almuerzo y la cena sean completos, es decir que tengan alimentos de todos los grupos nutricionales; deberá haber verduras,

hidratos de carbono (cereales, legumbres, patatas, arroz o pasta) y proteínas (carne, pescado o huevo).

7. Cocine los alimentos de forma sencilla para facilitar la digestión y conservar todas las vitaminas y minerales de los alimentos: al vapor, hervidos, al horno, en el microondas, al papillote o a la plancha. Se pueden tomar guisos suaves preparados con verduras como el calabacín, las zanahorias, cebollas, también puede tomar ocasionalmente frituras, sofritos, etc, según la tolerancia. Utilice aceite de oliva preferentemente.
8. Se recomienda un consumo moderado de grasas, especialmente las de origen animal (consuma carnes blancas o magras y pescado). Evite los embutidos, el tocino y los alimentos precocinados.
9. Coma fruta varias veces al día porque son ricas en vitaminas y minerales.
10. Utilice la sal con moderación sustitúyala por otros condimentos como el vinagre, el limón y diferentes especias para mejorar el sabor.
11. Distribuya la ingesta en 5 ó 6 comidas al día.
12. Procure beber suficiente cantidad de agua, preferiblemente entre las comidas (agua, infusiones, caldos, zumos) si no hay contraindicación médica.
13. Manipule los alimentos de forma higiénica: lave las frutas y verduras antes de pelarlas, guarde los alimentos en la nevera bien tapados.

*Dra. Jimena Abilés Osinaga*  
*Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo*  
*Hospital Costa del Sol, Marbella*

*Dr. Robin Rivera Irigoín*  
*Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo*  
*Hospital Costa del Sol, Marbella*