

# Nutrición y cáncer de hígado: consejos y herramientas para cuidarte<sup>1-6</sup>



El cáncer de hígado puede afectar distintos aspectos de tu vida, incluyendo el apetito o la forma en la que el cuerpo procesa los alimentos. Una buena alimentación puede ayudar a mantener nuestra energía diaria, mejorando el bienestar durante el tratamiento. A continuación, encontrarás algunos consejos prácticos y fáciles de seguir para cuidar tu alimentación durante este proceso.

1

## Mantener una alimentación equilibrada

### Trata de incluir variedad de nutrientes en un mismo plato

Incluye **frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras** (como pollo, pescado, tofu o legumbres) en cada comida.

### Prioriza el consumo de grasas saludables frente a otras menos sanas

Incorpora **aceites saludables como el de oliva, aguacate y frutos secos**.

### Es importante controlar el azúcar y las grasas saturadas

Evita alimentos **ultraprocesados** y con alto contenido de **azúcares añadidos**.

2

## Prioriza comer en pequeñas porciones frente a comidas copiosas



### Frecuencia ante todo

Si tienes poco apetito, intenta comer **pequeñas porciones 5-6 veces al día**, evitando comidas copiosas que puedan sentarte mal.

### Incluye en tu dieta snacks saludables

**Yogur, frutos secos, frutas y batidos** pueden ser una excelente opción entre comidas.



3

## La hidratación es clave



### Hidrátate adecuadamente

Trata de incluir la ingesta de agua como prioridad. **Bebe agua a lo largo del día**, aunque no sientas sed.

### Considera otras opciones nutritivas

Alterna con **caldos, infusiones suaves o jugos naturales** sin azúcar añadido.



4

## Presta atención a la salud digestiva



### Ajusta la cantidad de fibra diaria

Es importante elegir alimentos ricos en fibra como **frutas, verduras o cereales integrales**. Modera la cantidad si sientes malestar digestivo, tan importante es tu ingesta como su control.

### Suaviza tus comidas

Opta por opciones más suaves como la **cocción al vapor, hervido o a la plancha**. Evita frituras o comidas muy condimentadas que puedan traducirse en digestiones más pesadas.



5

## Vigila la pérdida de peso



### Trata de incluir proteínas en cada comida

Incluye **fuentes de proteína para mantener tu masa muscular**. Consulta con tu médico o nutricionista para diseñar un plan de alimentación que se ajuste a tus necesidades y situación actual.

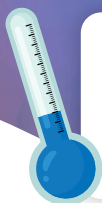
### Añade calorías sanas

Si necesitas aumentar de peso, agrega **aceite de oliva, aguacate o frutos secos** a tus platos. Ayudarán a que tu cuerpo se mantenga con energía.



6

## Presta atención a los síntomas de la enfermedad y efectos del tratamiento



### Controla náuseas y vómitos

Algunos trucos para controlar las náuseas y vómitos incluyen comer fríos o a temperatura ambiente, u optar por comidas suaves como arroz o manzana cocida.

### Recetas sencillas

Frente a la fatiga, prepara comidas simples y que requieran poco esfuerzo. Considera pedir ayuda a familiares o amigos para cocinar.



7

## Mantén una actitud positiva con la comida



### Disfruta de tus comidas

Come en un ambiente relajado y sin prisas. Disfrutar de la comida es tan importante como comer bien.

### Escucha a tu cuerpo

Aprende a reconocer qué alimentos te sientan mejor y ajusta tu dieta en consecuencia.



8

## Consulta con un nutricionista especializado



### Personaliza tu dieta

Estos consejos son generales pero cada paciente es único. Un nutricionista especializado puede ayudarte a adaptar tu alimentación según tus necesidades y tratamiento

## Y recuerda... no estás solo, no estás sola

Hablar con tu médico, familiares o amigos sobre tus necesidades nutricionales puede marcar una gran diferencia en tu calidad de vida.

En caso de tener alguna duda te animamos a consultar con:

Tu equipo médico

Asociaciones como FNETH

rochepacientes.es

Conocer mejor el cáncer de hígado es el primer paso para evitarlo cuando sea posible, y mejorar su abordaje cuando haga su aparición.

Llegados  
a ti

Con el aval de:



M-ES-00013278

[1] Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM). "Dieta y Cáncer: Recomendaciones Nutricionales". Disponible en: [https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/infopublico/publicaciones/soporteNutricional/pdf/cap\\_09.pdf](https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/infopublico/publicaciones/soporteNutricional/pdf/cap_09.pdf). Último acceso septiembre 2024.

[2] American Cancer Society. "Nutrition for People With Cancer". Disponible en: <https://www.cancer.org/cancer/survivorship/coping/nutrition.html>. Último acceso septiembre 2024.

[3] Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD). "Recomendaciones nutricionales Cáncer". Disponible en: <https://www.saludigestivo.es/mes-saludigestivo/cancer-de-colon/recomendaciones-nutricionales-cancer-colorrectal/>. Último acceso septiembre 2024.

[4] National Cancer Institute. "Nutrition in Cancer Care". Disponible en: <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq>. Último acceso septiembre 2024.

[5] Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). "Cuidados alimentarios". Disponible en: <https://www.contraelcancer.es/es/todo-sobre-cancer/viviendo-con-cancer/durante-tratamiento/cuidados/cuidados-alimentarios>. Último acceso septiembre 2024.

[6] Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). "Alimentación y cáncer: consejos durante el proceso oncológico". Disponible en: <https://blog.contraelcancer.es/alimentacion-cancer-consejos-tratamiento/>. Último acceso septiembre 2024.