

CARCINOMA HEPATOCELULAR

Autoras: Karla Sánchez Lara | Ceriolith Tenorio Flores

MARCO CONSENTIDO

La información incluida en esta sección ofrece orientación general sobre la alimentación en este padecimiento. No sustituye la valoración ni las recomendaciones personalizadas de un profesional de la salud.

► **Objetivo nutricional**

En pacientes con carcinoma hepatocelular, la alimentación busca:

- Mantener el peso y la masa muscular durante el tratamiento
- Prevenir la desnutrición y la debilidad
- Mejorar la tolerancia a tratamientos (cirugía, quimioterapia e inmunoterapia)
- Disminuir la fatiga y la pérdida de apetito
- Evitar complicaciones por enfermedad hepática asociada

► **Recomendaciones prácticas**

- Comer tres comidas principales más dos a tres colaciones para evitar ayunos largos
- Incluir proteína en cada tiempo de comida
- Priorizar preparaciones suaves: cocidas, al vapor o asadas
- Comer incluso si no hay mucho apetito
- Mantener una buena hidratación con agua natural
- Ajustar la textura si hay fatiga o dificultad para comer
- Evitar completamente el consumo de alcohol
- Mantener actividad física ligera según tolerancia (caminar o moverse)

Preferir

- Verduras y frutas frescas (crudas o cocidas según tolerancia)
- Cereales integrales (tortilla de maíz, avena y arroz integral)
- Leguminosas (frijoles, lentejas y garbanzos)
- Proteínas de fácil digestión (pollo, pescado y huevo)
- Lácteos naturales (leche, yogur natural y jocoque)
- Grasas saludables (aguacate, semillas y aceite de oliva)
- Agua natural

Moderar

- Carne de res (en poca cantidad y no de forma diaria)
- Quesos grasos o muy salados
- Pan blanco y cereales refinados
- Jugos y licuados con mucha fruta
- Alimentos con sal moderada (especialmente en caso de ascitis)

Evitar o limitar

- Consumo de alcohol (empeora el hígado y el pronóstico)
- Embutidos (jamón, salchicha y tocino).
- Ultraprocesados (refrescos, frituras y galletas).
- Exceso de sal
- Suplementos "milagro" o hierbas sin supervisión médica

► Equivalencias y sustituciones mexicanas

Proteínas	• Pollo • Pescado • Huevo • Yogur natural	• Queso fresco (bajo en sodio) • Frijoles • Lentejas
Verduras	• Calabacita • Zanahoria • Chayote	• Espinaca • Nopales • Ejote tierno
Cereales y tubérculos	• Tortilla de maíz • Arroz • Avena	• Papa • Camote • Pan integral
Frutas	• Papaya • Manzana • Guayaba	• Pera • Melón • Mango
Grasas	• Aguacate • Aceite vegetal	• Semillas (cacahuete natural y pepitas)

Estas opciones pueden intercambiarse dentro del mismo grupo según disponibilidad, temporada y preferencia cultural.

► Menú

Ejemplo de menú diario
Desayuno
Avena con plátano y nuez, preparada con leche descremada
Colación matutina
Yogur natural con frutos rojos
Comida
Filete de pescado al horno con arroz integral, acompañado de verduras al vapor
Cena
Pollo con puré de papa, servido con galletas integrales

► Recetas

Avena con plátano y nuez		
	Ingredientes	Preparación
	1/3 de taza de avena cocida 1/2 taza de leche descremada 1 plátano 14 nueces picadas	- Cocer la avena en leche a fuego medio durante 5 minutos - Agregar el plátano en rodajas - Servir y espolvorear las nueces picadas

Filete de pescado al horno con arroz integral		
	Ingredientes	Preparación
	180 g de filete de pescado blanco 1/2 taza de arroz integral cocido 1/2 taza de verduras al vapor (zanahoria y brócoli) 1 cucharadita de aceite de oliva Sal y especias al gusto	- Precalentar el horno a 180 °C - Colocar el pescado en una bandeja, sazonar y hornear durante 15 minutos - Servir acompañado de arroz integral y verduras al vapor, y rociar con aceite de oliva