

Datos C Sencillos

Dieta

Una de las mejores cosas que puede hacer para estar sano es seguir una dieta equilibrada que contenga fruta y verduras frescas en abundancia y carne magra en cantidades moderadas. La mayoría de las personas con hepatitis C (VHC o Hep C para abreviar) no necesitan una

dieta especial, a no ser que el hígado esté tan dañado que no funcione bien. Si es posible, consulte con un bromatólogo (especialista en nutrición) que le diga qué debe comer para mantenerse sano. ***En general, se recomienda seguir una dieta basada en la nueva Pirámide Alimenticia.***

Hábitos de Alimentación Saludables...

- ◆ Consuma muchas frutas y verduras, así como pollo, pescado y un poco de carne roja magra. También es bueno tomar cereales, pan, arroz y pasta, siempre que sean integrales o multicereales.
- ◆ No coma marisco crudo o poco hecho, ya que puede causar aún más daños al hígado.
- ◆ Trate de evitar los alimentos ricos en grasas, azúcar y sal. Si es posible, evite los fritos y alimentos refinados que se utilizan en los restaurantes de comida rápida.
- ◆ Visite www.mypyramid.gov para informarse en detalle sobre el mejor modo de alimentarse bien.