



Importante: esta ficha es educativa y **complementa, no sustituye**, la medicación ni los suplementos que tu médico te haya pautado. En hepatitis autoinmune, el calcio y la vitamina D **suelen prescribirse como suplemento** por el efecto de los corticoides sobre el hueso. No suspendas ningún suplemento sin consultarlo con tu equipo médico.

El tratamiento habitual (corticoides ± azatioprina) controla la inflamación, pero puede afectar a los **huesos, el músculo y el metabolismo**. Una buena alimentación ayuda a contrarrestarlo. Estos son los nutrientes a cuidar y los alimentos que los aportan:



Calcio

Por qué: Los corticoides reducen la masa ósea. El calcio ayuda a prevenir la osteoporosis.

Alimentos: Lácteos (yogur, queso), sardinas con espina, brócoli, tofu, almendras, sésamo

Suele requerir suplemento prescrito; los alimentos lo complementan.



Vitamina D

Por qué: Necesaria para fijar el calcio y para la función inmune. Suele estar baja en enfermedad hepática.

Alimentos: Pescado azul (salmón, sardina, caballa), huevo, lácteos enriquecidos, sol moderado

A menudo se pauta como suplemento junto al calcio. Vigilar niveles en analítica.



Proteína de calidad

Por qué: Mantiene la masa muscular (que los corticoides tienden a reducir) y ayuda a la reparación.

Alimentos: Pescado, pollo y pavo sin piel, huevo, legumbres, lácteos, tofu

~1,2 g/kg/día salvo indicación contraria. Prioriza magras y de fácil digestión.



Antioxidantes (vit. C, E)

Por qué: Ayudan a proteger las células del hígado del estrés oxidativo de la inflamación.

Alimentos: Frutas y verduras de colores, cítricos, frutos rojos, pimiento, brócoli, aceite de oliva

Al menos 5 raciones de fruta y verdura al día.



Omega-3

Por qué: Grasa antiinflamatoria que cuida el hígado y el sistema cardiovascular.

Alimentos: Pescado azul, nueces, semillas de lino y chía, aceite de oliva virgen extra

Prioriza el pescado azul 2-3 veces por semana.



Fibra y B (grupo)

Por qué: La fibra mejora el tránsito y ayuda a eliminar productos nitrogenados; las vit. B apoyan el metabolismo.

Alimentos: Cereales integrales, legumbres, verduras, fruta con piel, frutos secos

~30 g de fibra/día. Aumenta el aporte de forma gradual.

⚠️ Conviene limitar o evitar

Alcohol (evitar por completo) · Fritos y ultraprocesados · Exceso de sal · Azúcares refinados · Grasas saturadas en exceso.



Dieta variada y equilibrada + seguimiento médico

Combina estos grupos a diario y acude a tus revisiones y analíticas para ajustar el tratamiento.