

# 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 ChooseMyPlate.gov.***

### ***Hábitos de Alimentación Saludables...***

- ◆ Consuma muchas frutas y verduras, así como pollo, pescado y un poco de carne roja magra. También es bueno comer cereales, pan, arroz y pasta que sean 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.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para informarse en detalle de cómo alimentarse bien.