

PANCREATITIS CRÓNICA

Autoras: Gabriela Gutiérrez Salmeán | 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 pancreatitis crónica, la alimentación busca:

- Disminuir el dolor, la náusea y la sensación de inflamación o distensión
- Favorecer la tolerancia progresiva a la alimentación
- Prevenir la desnutrición y la pérdida de peso
- Mejorar la absorción de nutrimentos (especialmente grasas)
- Mantener la energía y la masa muscular

► **Recomendaciones prácticas**

En pancreatitis aguda, la alimentación se reinicia de forma temprana con dieta suave si los síntomas lo permiten.

En pancreatitis crónica, la alimentación necesita ser continua, suficiente y adaptada a los síntomas.

- Iniciar con alimentos suaves y bajos en grasa cuando haya síntomas
- Comer en porciones pequeñas varias veces al día (cuatro a seis tiempos)
- Evitar ayunos prolongados
- Preferir preparaciones hervidas, al vapor, asadas o a la plancha
- Masticar bien y comer despacio
- Mantener la hidratación con agua natural durante el día

- Evitar completamente el alcohol
- Si hay mala digestión (grasas en heces o inflamación), puede requerirse suplementación con enzimas pancreáticas indicadas por tu médico
- Reintroducir alimentos poco a poco, según tolerancia

Preferir

- Preparaciones bajas en grasa y fáciles de digerir
- Verduras cocidas (calabaza, zanahoria, chayote y espinaca)
- Frutas sin cáscara o cocidas (manzana, pera y papaya)
- Cereales simples (arroz, tortilla de maíz y avena)
- Proteínas magras (pollo sin piel, pescado y huevo)
- Leguminosas bien cocidas y en pequeñas cantidades
- Lácteos bajos en grasa (según tolerancia)

Moderar

- Grasas saludables en poca cantidad (aguacate y aceite vegetal)
- Frutos secos y semillas (nueces, cacahuates, semillas de calabaza, linaza y almendras)
- Lácteos enteros
- Carne de res o cerdo magra
- Verduras crudas o muy fibrosas (apio, pimientos, ejotes, rábano y col)
- Platillos condimentados o con salsa

Evitar o limitar

- Alcohol (principal factor de recaídas)
- Alimentos fritos, capeados o muy grasos
- Embutidos y carnes procesadas
- Comida rápida y alimentos ultraprocesados
- Cremas, mantequilla y manteca
- Bebidas azucaradas

Equivalencias y sustituciones mexicanas

Proteínas	Preferir bien cocidas, sin grasa	
	• Pollo sin piel • Pescado (tilapia, sardina y atún en agua) • Huevo • Queso panela	• Requesón • Lentejas • Frijoles
Verduras	Preferir bien cocidas	
	• Calabaza • Zanahoria • Chayote • Espinaca • Ejotes • Betabel	
Cereales y tubérculos	• Tortilla de maíz • Arroz • Avena • Pasta simple • Papa • Camote	
Frutas	Preferir sin cáscara ni semillas, en compota o puré	
	• Papaya • Manzana • Pera • Plátano • Melón • Guayaba	
Grasas	• Aguacate • Aceite de oliva o canola • Semillas (en pequeñas cantidades, según tolerancia)	

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

► Menú

Desayuno
Huevo con papas y jitomate, acompañado de tortillas de maíz y melón.
Colación matutina
Licudo de fresa y crema de cacahuete
Comida
Sopa de papa con zanahoria acompañada de aguacate y filete de pescado empapelado con pimienta, calabacita italiana y cebolla, servido con arroz al vapor
Colación vespertina
Bowl tropical con mango, kiwi, manzana, jícama, almendras y amaranto
Cena
Sándwich de pollo y champiñones con aguacate, queso Oaxaca, jitomate, pimienta y arúgula o espinaca

► Recetas

Bowl tropical		
	Ingredientes	Preparación
	½ mango Ataúlfo ½ kiwi ½ manzana ½ taza de jícama picada 10 almendras ¼ de taza de amaranto natural (puede ser tostado)	- Lavar la fruta - Pelar y picar al gusto - Mezclar con las almendras y el amaranto

Sándwich de pollo y champiñones

	Ingredientes	Preparación
	2 rebanadas de pan integral $\frac{1}{3}$ de aguacate 30 g de pechuga de pollo 30 g de queso Oaxaca $\frac{1}{3}$ de taza de champiñones $\frac{1}{2}$ jitomate $\frac{1}{2}$ pimiento de color $\frac{1}{2}$ taza de arúgula o espinaca	- Picar los champiñones y el pimiento en rebanadas - Sofreír las verduras en un sartén - Agregar la pechuga de pollo e integrar hasta que esté completamente cocida y dorada - Agregar el queso y dejar que se derrita - Tostar el pan integral y untar el aguacate - Integrar la mezcla de verduras, queso y pollo - Añadir arúgula o espinaca fresca