

ESTEATOSIS HEPÁTICA METABÓLICA

Autoras: Eva Juárez Hernández | 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 esteatosis hepática metabólica, la alimentación busca:

- Disminuir la acumulación de grasa en el hígado
- Reducir la inflamación y el riesgo de daño hepático
- Mejorar el peso, la glucosa, el colesterol y los triglicéridos
- Evitar la progresión a fibrosis o cirrosis
- Mantener la energía y la masa muscular

► **Recomendaciones prácticas**

- Evitar ayunos prolongados seguidos de atracones
- Comer tres comidas principales (y una a dos colaciones)
- Incluir proteína en cada comida
- La mitad del plato debe estar compuesta por verduras
- Tomar agua como bebida principal
- Realizar ejercicio es parte del tratamiento, no opcional (aunque sea caminar)

Preferir

- Verduras crudas o cocidas (nopales, calabaza, espinaca, jitomate y brócoli)
- Frutas enteras (no en jugo)
- Leguminosas (frijoles, lentejas y garbanzos)
- Cereales integrales (tortilla de maíz, avena y arroz integral)
- Proteínas magras (pollo sin piel, pescado y huevo)
- Grasas saludables (aguacate, nueces, semillas y aceite de oliva)

Moderar

- Carne roja
- Lácteos enteros
- Pan blanco y arroz blanco
- Frutas muy dulces (mango y uva)
- Jugos naturales (aunque sean "caseros")

Evitar o limitar

- Refrescos, jugos industrializados y bebidas azucaradas
- Pan dulce, galletas y postres
- Cereales de caja
- Frituras y comida rápida
- Embutidos (jamón, salchicha y chorizo)
- Alcohol

► Equivalencias y sustituciones mexicanas

Proteínas	Puede cambiar la carne por leguminosas varios días a la semana	
	• Pollo • Pescado, atún en agua y sardinas • Huevo • Yogur natural bajo en grasa, sin azúcar • Queso panela	• Requesón • Frijoles • Lentejas • Garbanzos
Verduras	• Nopales • Calabacita • Zanahoria • Espinaca y acelga	• Quelites • Jitomate • Pepino • Brócoli y coliflor
Cereales y tubérculos	• Tortilla de maíz • Avena integral • Arroz integral	• Amaranto • Papa y camote
Frutas	• Manzana • Papaya • Guayaba • Pera	• Fresas • Sandía • Melón
Grasas	• Aguacate • Semillas (chía, linaza y pepitas)	• Nueces, almendras y cacahuates naturales • Aceite de oliva

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

Menú

Ejemplo de menú diario
Desayuno
Tostadas de maíz nixtamalizado con hummus de frijol y nopal asado
Colación matutina
Trufas de amaranto, cacao y chía
Comida
Tamal de quelites con salsa tatemada
Colación vespertina
Yogur con fruta de temporada y granola casera de maíz
Cena
Sopa cremosa de elote con acompañamiento de epazote y frijol tostado

Recetas

Trufas de amaranto, cacao y chía		
	Ingredientes (una porción)	Preparación
	3 cucharadas de amaranto reventado 1 cucharadita de cacao sin azúcar 1 cucharada de chía hidratada 3 cucharaditas de crema de cacahuete natural 1 cucharadita de miel de abeja Agua c/n	- Hidratar la chía: en un recipiente pequeño, mezclar la chía con una cucharada de agua y dejar reposar hasta que forme un gel espeso - Preparar la mezcla base: - En un tazón mediano, colocar la crema de cacahuete y la miel, mezclar vigorosamente - Agregar el cacao cernido, la chía hidratada y el amaranto - Mezclar hasta que el amaranto quede cubierto y la preparación tenga una consistencia densa - Formar y refrigerar: formar bolitas con las manos y refrigerar durante 10 minutos para que adquieran una consistencia firme antes de consumir
c/n: cantidad necesaria.		

Tamal de quelites con salsa tatemada

	Ingredientes (una porción)	Preparación
	70 g de masa de maíz nixtamalizado ½ taza de quelites picados 1 cucharadita de aceite de oliva 2 pizcas de sal 1 hoja para tamal Salsa: 1 jitomate guaje 1 chile chilaca 1 diente de ajo 1 pizca de sal Agua c/n	- Preparar la masa: - En un tazón, mezclar la masa de maíz nixtamalizado con una pizca de sal - Agregar una cucharadita de aceite de oliva y amasar ligeramente con las manos para integrar la grasa y suavizar la masa - Preparar el relleno: - saltear rápidamente los quelites picados con una pizca de sal - Armar el tamal: - Extender la hoja para tamal sobre una superficie plana - Distribuir la masa sobre la hoja de manera uniforme, dejando libres los bordes. Debe quedar una capa delgada, de alrededor de 3 a 5 mm de grosor - Colocar el relleno de quelites en el centro de la masa - Doblar la hoja: primero doblar el lado derecho hacia el centro, luego el izquierdo y, por último, la parte inferior hacia arriba para cerrarlo - Colocar el tamal en una vaporera y cubrirlo con más hojas de tamal o un paño - Cocinar al vapor durante 40 a 50 minutos o hasta que la masa se desprenda con facilidad de la hoja - Preparar la salsa tatemada suave: - Colocar el jitomate, el ajo y el chile chilaca sobre

		un comal o sartén caliente, sin aceite. Tatemar, volteándolos de manera ocasional, hasta que la piel esté negra y la pulpa suave (alrededor de 5 a 8 minutos) - Colocar los ingredientes tatemados en la licuadora o molcajete - Agregar una cucharada de agua y una pizca de sal. Licuar o machacar hasta obtener una salsa rústica (no debe quedar totalmente líquida)
c/n: cantidad necesaria.		