

ENFERMEDADES HEPÁTICAS AUTOINMUNES

Autoras: Laura Paola Bernal Rosales | 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 enfermedades hepáticas autoinmunes, la alimentación busca:

- Disminuir síntomas, como fatiga, comezón, sensación de inflamación o malestar digestivo
- Proteger el hígado y evitar que la enfermedad avance
- Prevenir la desnutrición y la pérdida de masa muscular
- Evitar deficiencias de vitaminas (especialmente A, D, E y K en colestasis)
- Mantener la energía y la calidad de vida

La colestasis ocurre cuando la bilis no fluye de forma adecuada desde el hígado hacia el intestino.

La bilis es un líquido que ayuda a digerir las grasas. Cuando no puede salir correctamente, se acumula y puede causar síntomas, como comezón, coloración amarilla de la piel o dificultad para digerir alimentos grasosos.

► **Recomendaciones prácticas**

- Realizar tres comidas principales y colaciones para evitar ayunos prolongados
- Incluir proteína en cada comida
- Preferir preparaciones sencillas: cocidas, asadas o al vapor
- Reducir el consumo de alimentos muy grasosos o fritos, especialmente si hay mala digestión
- Tomar agua natural durante el día (evitar bebidas azucaradas)

- Evitar completamente el consumo de alcohol
- Ajustar el consumo de grasas en caso de comezón o colestasis, según tolerancia
- Mantener actividad física ligera, según tolerancia (caminar o moverse)

Preferir

- Alimentos naturales y poco procesados
- Verduras y frutas frescas
- Cereales integrales (maíz, avena y arroz)
- Leguminosas (frijoles, lentejas y habas)
- Proteínas magras (pollo, pescado y huevo)
- Grasas saludables (aguacate, semillas y aceite vegetal)
- Agua natural

Moderar

- Lácteos enteros
- Carne roja (consumo ocasional)
- Alimentos con grasa moderada
- Pan dulce o productos refinados

Evitar o limitar

- Alcohol
- Frituras y alimentos muy grasosos
- Embutidos y carnes procesadas
- Bebidas azucaradas
- Alimentos ultraprocesados (galletas, botanas y comida rápida)

► Equivalencias y sustituciones mexicanas

Proteínas	• Pollo sin piel • Pescado • Huevo	• Queso fresco • Yogur natural • Frijoles	• Lentejas • Garbanzos • Tofu o soya
Verduras	Preferir cocidas o sin cáscara si hay distensión o malestar digestivo		
	• Calabacita • Zanahoria • Espinaca • Jitomate	• Pepino • Chayote • Brócoli • Nopales	

Cereales y tubérculos	• Tortilla de maíz • Avena • Arroz • Amaranto • Papa o camote
Frutas	• Manzana • Papaya • Guayaba • Pera • Mandarina • Mango • Sandía • Melón
Grasas	• Aguacate • Aceite de oliva o canola • Semillas (chía girasol y pepitas) • Cacahuete natural

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



Menú

Desayuno
Hotcakes de zanahoria acompañados de plátano o fresas
Colación matutina
Yogur con galletas de arroz y frambuesas
Comida
Salmón al limón con cuscús de cúrcuma, acompañado de brócoli al vapor
Colación vespertina
Avena con mango
Cena
Tortitas de atún acompañadas de frijol cocido, ejotes, zanahoria y lechuga, servidas con tortilla de maíz o tostadas horneadas
Colación nocturna (opcional)
Galletas de arroz con aguacate, queso fresco y espinacas asadas

Recetas

Hotcakes de zanahoria		
	Ingredientes	Preparación
	2 huevos 2 cucharadas de harina de trigo 1 cucharada de chía 1 zanahoria rallada ½ cucharadita de vainilla ½ cucharadita de canela Leche de almendra (para lograr consistencia deseada) c/n ½ taza de fresas o ½ plátano para decorar Aceite de aguacate en <i>spray</i> c/n	- Licuar todos los ingredientes, excepto las fresas o el plátano - Si la mezcla queda muy espesa, añadir un poco de leche de almendra; debe quedar ligeramente espesa para que los <i>hot cakes</i> no se deshagan al cocinarlos - Calentar un sartén y rociarlo con aceite de aguacate en <i>spray</i> y verter un poco de la mezcla con una cuchara grande, formando un círculo - Repetir el paso anterior hasta terminar la mezcla. - Servir los <i>hot cakes</i> y colocar las fresas o plátano arriba para decorarlos y darles sabor

Salmón al limón con cuscús de cúrcuma

	Ingredientes	Preparación
	1 filete de salmón (100 g) ½ taza de cuscús integral o quinoa 1 taza de brócoli al vapor 1 cucharadita de cúrcuma 1 pizca de pimienta negra 1 limón (su jugo) 1 pizca de ralladura de limón 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra	- Cocinar el salmón a la plancha o al horno con el aceite de oliva, el jugo de limón y la ralladura. Evitar añadir sal; en su lugar, emplear hierbas de olor, como eneldo o perejil, para dar sabor - Preparar el cuscús siguiendo las instrucciones del empaque y añadir la cúrcuma al agua de cocción para darle color vibrante y sabor - Servir el pescado sobre el cuscús y acompañarlo con el brócoli al vapor