

HIPERTENSIÓN PORTAL

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 hipertensión portal, la alimentación busca:

- Disminuir la acumulación de líquidos (evitar que el cuerpo retenga más líquido, menos sal)
- Evitar la pérdida de músculo y de peso
- Mantener la fuerza y la energía durante el día
- Reducir las complicaciones asociadas con la enfermedad hepática
- Mejorar la tolerancia a los alimentos sin empeorar los síntomas

► **Recomendaciones prácticas**

- Si hay inflamación o saciedad rápida:
 - Comer porciones pequeñas
 - Comer más veces al día
- Realizar tres comidas principales y colaciones (evitar ayunos largos)
- Incluir proteína en cada comida para proteger el músculo
- Reducir el consumo de sal (especialmente si hay retención de líquidos)
- Preferir preparaciones cocidas, al vapor, asadas o guisadas con poca grasa
- Evitar alimentos ultraprocesados (por su alto contenido de sodio)
- Mantener buena hidratación (principalmente con agua natural)

Preferir

- Verduras y frutas frescas o cocidas
- Cereales integrales
- Grasas saludables (aguacate, semillas y aceite de oliva)
- Proteínas de fácil digestión (pollo, pescado, huevo y yogur natural)

Moderar

- Quesos, especialmente los más salados (cotija, azul, costeño, feta, parmesano y manchego)
- Pan y productos de harina refinada
- Carne roja (cerdo y res)
- Café y té, según tolerancia

Evitar o limitar

- Embutidos (jamón, salchicha y tocino)
- Sopas instantáneas, enlatado y comida rápida
- Botanas saladas y frituras
- Alimentos con muchos sellos (alto contenido en sodio)
- Alcohol

Equivalencias y sustituciones mexicanas

Proteínas	• Pollo, pescado y huevo • Queso fresco, panela y requesón	• Yogur natural • Frijoles, lentejas y garbanzos
Verduras	• Calabacita • Zanahoria • Chayote • Acelga	• Espinaca • Nopales • Jitomate • Pepino
Cereales	• Tortilla de maíz • Avena • Pan integral	• Arroz (preferentemente integral)
Frutas	Frutas muy dulces consumir con moderación	
	• Papaya • Manzana • Pera • Guayaba	• Melón • Sandía • Mango (en porción moderada)
Grasas	• Aguacate • Aceite de oliva	• Semillas (cacahuete, nuez y pepitas)

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

► **Menú**

Ejemplo de menú diario
Desayuno
Tostadas integrales con aguacate y aceite de oliva
Colación matutina
Yogur natural con bayas
Comida
Salmón al limón y eneldo, con puré de coliflor, ensalada verde con lentejas y nueces
Cena
Sopa de lentejas y vegetales con aceite de oliva

► **Recetas**

Yogur natural con bayas		
	Ingredientes	Preparación
	½ taza de yogur natural descremado 1 taza de mezcla de bayas (fresas, mora azul y frambuesa) 1 naranja 1 cucharadita de miel de abeja 1 pizca de vainilla natural ¼ de cucharadita de canela molida 2 a 3 hojas de menta	- Lavar bien la naranja. Con un rallador fino, extraer solo la parte de color de la cáscara (ralladura). Evitar la parte blanca, ya que es amarga - En un tazón, mezclar el yogur natural descremado con la miel, la ralladura de naranja, la pizca de vainilla y la canela. Mezclar con suavidad hasta que el aroma se libere - Lavar y cortar las bayas más grandes, como las fresas - Colocar el yogur aromatizado en un recipiente. Distribuir las bayas por encima. Picar finamente de 2 a 3 hojas de menta fresca e incorporarlas sobre las bayas

Salmón al limón y eneldo

	Ingredientes	Preparación
	100 g de salmón fresco 150 g de coliflor cocida 3 cucharaditas aceite de oliva ½ taza de lentejas cocidas 1 taza de espinaca 1 taza de pepino 1 cucharadita de vinagre de manzana 2 cucharaditas de nueces 2 limones (su jugo) Eneldo al gusto	- Marinar el salmón con eneldo, 1 cucharadita de aceite de oliva y el jugo de 1 limón. Dejar reposar durante 10 minutos - Asar el salmón a la plancha. Reservar - En un tazón, mezclar el pepino rebanado, la espinaca, las lentejas y las nueces con 1 cucharadita de aceite de oliva, el vinagre de manzana y el jugo de 1 limón - Para el puré, procesar en licuadora o procesador la coliflor con 1 cucharadita de aceite de oliva y una pizca de sal hasta obtener una mezcla tersa - Servir el salmón con la ensalada y el puré de coliflor