

CIRROSIS HEPÁTICA COMPENSADA

Autoras: Inés Osvely Mendoza Guerrero | 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 cirrosis hepática compensada, la alimentación busca:

- Mantener el estado nutricional y evitar pérdida de músculo
- Prevenir desnutrición y debilidad
- Evitar la progresión de la enfermedad hepática
- Mantener energía estable durante el día
- Prevenir complicaciones futuras (ascitis y encefalopatía)

► **Recomendaciones prácticas**

- Evitar pasar más de cuatro horas sin comer
- Incluir proteína en cada comida
- Preferir preparaciones cocidas, asadas, al vapor o guisadas
- Mantener una buena hidratación con agua natural
- Evitar alcohol completamente
- Comer despacio y en horarios regulares

Preferir

- Verduras y frutas frescas
- Cereales de grano entero o tradicionales
- Alimentos con proteína (pollo, pescado, huevo, lácteos y leguminosas)
- Grasas saludables (aguacate, aceites vegetales y semillas)
- Agua natural como bebida principal

Moderar

- Carne de res o de cerdo
- Quesos más grasosos
- Pan blanco y productos refinados
- Jugos (aunque sean naturales)
- Café con azúcar

Evitar o limitar

- Alcohol
- Embutidos
- Frituras y comida rápida
- Refrescos y bebidas azucaradas
- Alimentos ultraprocesados

► **Equivalencias y sustituciones mexicanas**

Proteínas	• Pollo sin piel • Pescado • Huevo	• Leche • Yogur natural • Quesos frescos (panela y requesón)	• Frijoles • Lentejas • Garbanzos
Verduras	• Calabacita • Zanahoria • Chayote • Nopales • Espinaca • Jitomate		

Cereales	• Tortilla de maíz • Avena • Arroz • Pan blanco • Pasta simple • Amaranto
Frutas	• Papaya • Manzana • Pera • Guayaba • Melón
Grasas	• Aguacate • Aceites vegetales • Nueces • Semillas

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



Menú

Desayuno
Huevos revueltos con ejotes acompañados de aguacate
Colación matutina
<i>Pancakes de avena</i>
Comida
Pescado empapelado con quinoa y ensalada de garbanzo
Colación vespertina
Yogur con fruta y amaranto (o avena en hojuelas)
Cena
Sincronizada de tortilla de maíz rellena de espinacas
Colación nocturna
Galletas de arroz con $\frac{1}{2}$ plátano, 2 cucharaditas de crema de cacahuate y $\frac{1}{4}$ de taza de yogur griego

Recetas

Pancakes de avena

	Ingredientes	Preparación
	$\frac{1}{3}$ taza de avena en hojuelas $\frac{1}{2}$ taza de leche 1 huevo $\frac{1}{2}$ plátano 3 nueces 2 cucharaditas de miel de abeja 1 cucharadita de polvo para hornear 1 cucharadita de vainilla líquida	- Licuar la avena hasta obtener una harina - En la misma licuadora, agregar huevo, plátano, leche, el polvo para hornear y la vainilla - Licuar todo hasta obtener una mezcla homogénea - Deja reposar 5 minutos para que espese - Calentar un sartén sin aceite ni mantequilla y verter la mezcla por tandas - Cocinar a fuego medio hasta obtener de 3 a 4 <i>pancakes</i> medianos - Una vez listos, agregar encima las 2 cucharaditas de miel como <i>topping</i> y después las nueces en trocitos

Pescado empapelado con quinoa y ensalada de garbanzo

	Ingredientes	Preparación
	Para el pescado: 1 filete de pescado blanco (120 g) 1 cucharadita de aceite de oliva Sal y pimienta al gusto Hojas aromáticas (cilantro, perejil o epazote) Para la quinoa: 1 taza de quinoa ya cocida Sal, pimienta y limón al gusto Para la ensalada de garbanzo: ½ taza de garbanzo cocido ⅓ de aguacate picado en cubos ½ jitomate picado en cubos ½ taza de pepino picado en cubos Cilantro, limón, sal y pimienta al gusto 1 cucharadita de bicarbonato (solo para cocer el garbanzo) Tip: remojar los garbanzos un día antes mejora la cocción y su digestibilidad	Pescado empapelado: - Colocar el filete sobre papel aluminio - Sazonar con sal, pimienta, agregar las hojas aromáticas y 1 cucharadita de aceite de oliva - Cerrar bien el papel formando un sobre - Cocinar durante 12 a 15 minutos en sartén tapado o en horno a 180°C Quinoa: - Usar 1 taza ya cocida - Sazonar con un toque de sal y pimienta Ensalada de garbanzo: - Mezclar en un bol el garbanzo cocido, aguacate, jitomate, pepino, cilantro, limón, sal y pimienta