

CIRROSIS HEPÁTICA DESCOMPENSADA

Autoras: Paola Judith Andrenacci| 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 descompensada, la alimentación busca:

- Disminuir síntomas, como inflamación, fatiga y pérdida de apetito
- Evitar la desnutrición y pérdida de músculo
- Mantener energía y fuerza para actividades diarias
- Mejorar la tolerancia a los alimentos sin empeorar síntomas

► **Recomendaciones prácticas**

- Comer cinco a seis veces al día (ingerir porciones pequeñas y evitar ayunos largos)
- Incluir proteína en cada comida
- Preferir este tipo de preparaciones: cocido, al vapor, asado o guisado suave
- Reducir el consumo de sal (especialmente si hay ascitis o hinchazón)
- Evitar alimentos muy grasosos o pesados si causan malestar
- Mantener una buena hidratación (según indicación médica si hay restricción)
- Si hay poco apetito, priorizar alimentos con proteína y energía en poco volumen

Preferir

- Verduras cocidas o suaves
- Frutas frescas (enteras o en trozos)
- Cereales de grano entero (tortilla de maíz, avena y arroz)
- Leguminosas (frijoles, lentejas y garbanzos)
- Proteínas magras (pollo, pescado y huevo)
- Lácteos naturales sin azúcar (leche y yogur natural)
- Agua natural

Moderar

- Carne roja (poca cantidad y no diariamente)
- Quesos más grasosos o salados
- Pan blanco o cereales refinados
- Jugos (aunque sean naturales)
- Alimentos con sal moderada (revisar tolerancia)

Evitar o limitar

- Embutidos (jamón salchicha y tocino)
- Comida muy salada (enlatados, sopas instantáneas, y botanas)
- Alimentos ultraprocesados
- Alcohol (totalmente contraindicado)
- Frituras o alimentos muy grasosos
- Caldos concentrados o sazónadores comerciales

► **Equivalencias y sustituciones mexicanas**

Proteínas	• Pollo • Pescado • Huevo • Lentejas	• Yogur natural • Queso fresco (bajo en sodio) • Frijoles
Verduras	• Calabacita • Zanahoria • Chayote	• Espinaca • Nopales • Ejote tierno
Cereales y tubérculos	• Tortilla de maíz • Arroz • Avena	• Papa • Camote • Pan integral
Frutas	• Papaya • Manzana • Guayaba	• Pera • Melón • Mango
Grasas	• Aguacate • Aceite vegetal • Semillas (cacahuete natural y pepitas)	

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

Menú

Desayuno
Infusión al gusto (café o té) con fruta cortada en rodajas muy finas y dos tortillas de maíz rellenas de queso ricota
Colación matutina
Infusión al gusto (café o té) con una rebanada de pan integral con queso untado, aguacate y tomate
Comida
Crema de calabaza con tres brochetas al horno de carne de res, pollo y vegetales acompañadas de papas al horno, y una fruta pequeña de postre
Colación vespertina
2 barritas proteicas caseras de plátano con ½ fruta fresca
Cena
2 hamburguesas caseras de lentejas con puré de papa y calabaza y 1 fruta de postre

Recetas

Barritas proteicas caseras de plátano

	Ingredientes (cantidad para 5 barritas)	Preparación
	1 huevo 1 plátano mediano 1 taza de avena ½ cucharadita de esencia de vainilla 3 cucharadas soperas de leche líquida 1 cucharada de mezcla de semillas 1 cucharada de miel 3 cucharadas soperas leche en polvo Frutos secos (3 nueces)	- Mezclar el huevo, la esencia de vainilla, la leche en polvo y las semillas; agregar la miel - Incorporar el plátano, previamente cortado en cubos muy pequeños o machacado - Añadir la avena, la leche líquida y los frutos secos - Mezclar bien todos los ingredientes antes de verter en un molde - Colocar la mezcla en un molde forrado con papel manteca o antiadherente y llevar al horno a temperatura media durante aproximadamente 16 minutos - Dejar enfriar, cortar en forma de barritas y retirar con cuidado del molde

Crema de calabaza		
	Ingredientes	Preparación
	½ calabaza 1 cebolla mediana 400 mL de agua 400 mL de leche o 4 cucharadas soperas de queso untable	- Pelar la calabaza y la cebolla. Cortar en cubitos - Colocar los cubitos de calabaza y de cebolla en una olla con un poco de agua, suficiente para que no se peguen mientras se cocinan - Cuando la calabaza y la cebolla estén doradas, agregar 400 mL de leche o 4 cucharadas soperas de queso untable, junto con los 400 mL de agua, y revolver - Cocinar hasta que la calabaza se ablande y tenga la textura para hacer puré; luego apagar el fuego - Dejar reposar la mezcla hasta que esté tibia y licuarla - Calentar de nuevo y emplatar