

TRASPLANTE HEPÁTICO

Autoras: Aline Huerta Álvarez | 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 trasplante hepático, la alimentación busca:

- Favorecer la recuperación después del trasplante
- Prevenir infecciones y complicaciones
- Mantener o recuperar la masa muscular
- Evitar la desnutrición o el aumento excesivo de peso
- Adaptar la alimentación a los medicamentos (inmunosupresores)

► **Recomendaciones prácticas**

- Comer tres comidas principales con colaciones (evitar ayunos prolongados largos)
- Incluir proteína en cada comida
- Priorizar los alimentos bien cocidos y seguros (para prevenir infecciones)
- Lavar y desinfectar muy bien frutas y verduras
- Evitar alimentos crudos de riesgo (especialmente al inicio)
- Preferir preparaciones cocidas, al vapor o asadas
- Tomar suficiente agua natural durante el día
- Limitar el consumo de azúcar, sal y grasas saturadas
- Evitar completamente el consumo de alcohol

Preferir

- Verduras cocidas y desinfectadas
- Frutas lavadas y desinfectadas
- Cereales integrales (tortilla de maíz, avena y arroz integral)
- Leguminosas (frijoles, lentejas y garbanzos)
- Proteínas magras (pollo, pescado bien cocido y huevo)
- Lácteos pasteurizados
- Agua natural

Moderar

- Carne roja
- Quesos grasos (de cabra, parmesano, gouda, cheddar y manchego)
- Pan blanco o refinado
- Jugos naturales
- Grasas como aceite o aguacate

Evitar o limitar

- Alcohol
- Alimentos crudos de origen animal (*sushi*, carne y huevo crudos)
- Lácteos no pasteurizados
- Embutidos y ultraprocesados
- Comida callejera de dudosa higiene
- Toronja (puede interferir con los medicamentos)
- Exceso de azúcar y bebidas azucaradas

► **Equivalencias y sustituciones mexicanas**

Proteínas	• Pollo • Pescado • Huevo • Frijoles	• Lentejas • Atún en agua • Sardina
Verduras	• Calabaza • Chayote • Zanahoria	• Nopales • Espinaca
Cereales y tubérculos	• Tortilla de maíz • Avena • Arroz	• Papa • Amaranto
Frutas	• Papaya • Manzana • Guayaba	• Pera • Melón
Grasas	• Aguacate • Aceite vegetal	• Semillas

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

► Menú

Ejemplo de menú diario
Desayuno
Huevo con nopales a la mexicana, acompañado de frijoles, guacamole y tostadas horneadas
Colación matutina
Guayabas y jícama picada
Comida
Pozole de pollo acompañado de lechuga, rábano, cebolla, aguacate y jugo de limón
Colación vespertina
Manzana picada con canela en polvo
Cena
Sopa de la milpa preparada con arroz, leguminosas, queso y verduras, acompañada de aguacate
Colación nocturna
Pudín de avena con yogur, chía, fresas y almendra

► Recetas

Pudín de avena con yogur		
	Ingredientes	Preparación
	$\frac{2}{3}$ de taza de hojuelas de avena 2 cucharadas de chía 1 cucharadita de esencia de vainilla 1 pizca de canela en polvo 1 taza de agua caliente $\frac{3}{4}$ de taza de yogur natural sin azúcar 1 taza de fresas rebanadas 2 cucharadas de almendra fileteada	- En un recipiente pequeño, mezclar la avena, chía, esencia de vainilla y canela en polvo con agua caliente durante 20 minutos - Agregar el yogur y mezclar - En un frasco o recipiente transparente, colocar una capa de la mezcla de avena con yogur, seguida de una capa de fresas rebanadas - Repetir el proceso alternando capas hasta terminar los ingredientes - Finalizar agregando las almendras

Pozole de pollo saludable

	Ingredientes	Preparación
	90 g de pechuga de pollo sin piel, cocida y desmenuzada 1 taza de maíz cacahuazintle previamente cocido ½ taza de consomé de pollo natural 1 jitomate 1 diente de ajo ¼ de cucharadita de sal 1 pizca de orégano seco 2 cucharaditas de aceite ¼ de taza de cebolla (para el caldo) ¼ taza de lechuga finamente picada 2 rábanos en rebanadas ⅓ de aguacate Hass ½ limón (su jugo) 1 cucharada de cebolla picada (para servir)	- Licuar el jitomate, ajo, consomé de pollo, sal, orégano, aceite y ¼ de taza de cebolla - Cocer el caldo preparado con anterioridad a fuego medio durante 5 a 7 minutos, hasta que hierva - Agregar el maíz y la pechuga de pollo, y dejar cocer durante 5 minutos más a fuego bajo - Servir en un tazón y acompañar con lechuga, rábano, aguacate, limón y cebolla picada