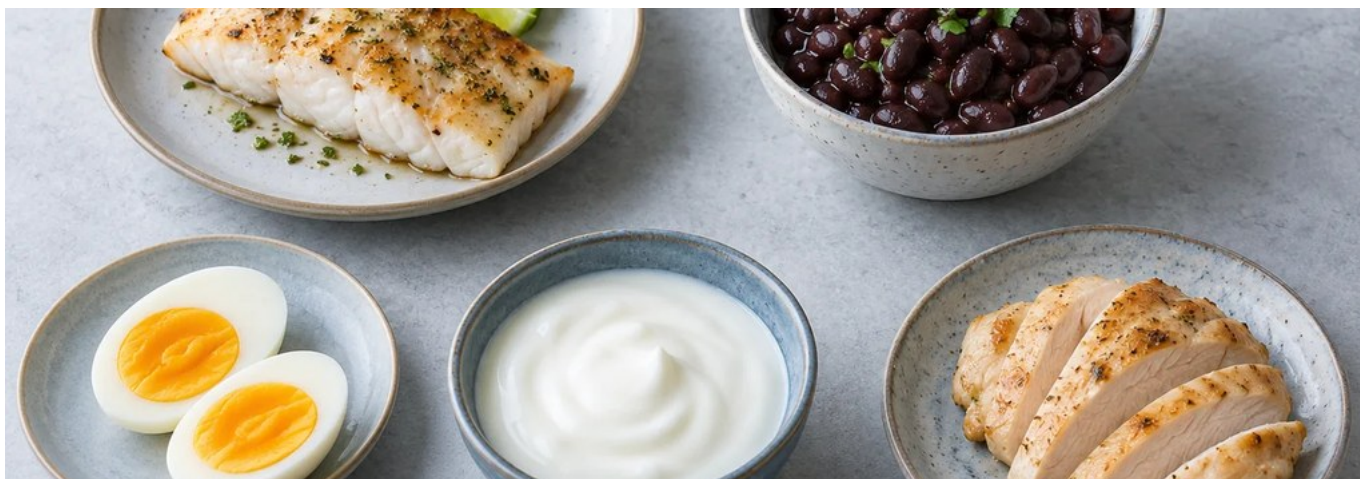




Alimentos con proteínas para conservar tu fuerza

Guía práctica para personas con enfermedad del hígado o cirrosis.



¿Por qué importan?

La cirrosis puede reducir el músculo aunque el peso parezca estable por retención de líquido. Reparte alimentos con proteínas en varias comidas; tu equipo ajustará la cantidad a tus necesidades.

Elige entre estas opciones cotidianas

01 Pescado o pollo

Con arroz, papa o quinoa y verduras.

02 Huevo

En el desayuno con pan o avena.

03 Yogur o leche

Como comida pequeña; natural si corresponde.

04 Frejoles o lentejas

En una porción que toleres, con tu comida.

Recuerda

Si has tenido encefalopatía, no retires las proteínas por tu cuenta. Evita el alcohol y pide una evaluación si pierdes peso, músculo o fuerza. Camina o haz ejercicios de fuerza según tu capacidad y seguridad.



El bocadillo antes de dormir

Una forma sencilla de acortar las horas sin comer durante la noche.



¿Por qué ayuda?

En la cirrosis, el cuerpo puede agotar antes sus reservas de energía y recurrir al músculo durante un ayuno largo. Una comida pequeña al final del día aporta energía; combinar un carbohidrato complejo con proteína es una opción práctica.

Tres ideas para la noche

01

Avena + yogur

Un tazón pequeño de avena cocida con yogur natural.

02

Pan integral + huevo

Una rebanada de pan integral con huevo cocido.

03

Quinoa + leche

Quinoa cocida con leche o yogur, sin exceso de azúcar.

Son ejemplos, no una receta fija. Si tienes diabetes o ascitis, acuerda la porción y la sal con tu equipo. No hay una combinación única demostrada: importan el menor tiempo de ayuno y una alimentación suficiente durante el día.



Si tienes líquido en el abdomen (ascitis)

Estas indicaciones son para personas a quienes se les ha diagnosticado ascitis o hinchazón y se les ha indicado reducir la sal.

- Cocina con menos sal y evita agregarla en la mesa. Revisa embutidos, sopas instantáneas y cubitos de caldo.
- Mantén suficientes comidas y proteínas. Una dieta tan estricta que te impida comer puede perjudicarte.
- Si te lo indicaron, anota tu peso cada mañana después de ir al baño. No cambies diuréticos por tu cuenta.

No limites el agua automáticamente

Solo restringe líquidos si tu médico te lo indicó, por ejemplo, por un sodio bajo en sangre.

Controles que conviene recordar

- Análisis y consulta: revisar tratamiento, hígado, riñones, nutrición y vacunas.
- Si tienes cirrosis, en la mayoría de casos se hace vigilancia del cáncer hepático cada 6 meses con ecografía y, según el plan, alfafetoproteína.
- Pregunta si necesitas endoscopia o medicamentos para prevenir sangrado por várices.
- Si ya presentaste ascitis, sangrado o encefalopatía, solicita un plan de seguimiento y pregunta si corresponde valorar trasplante.

Ve a emergencia

Vómito con sangre o deposiciones negras; confusión nueva o somnolencia marcada; fiebre o dolor abdominal si tienes ascitis; desmayo o dificultad para respirar. No esperes una respuesta por WhatsApp.

Fuentes: AASLD, Malnutrition in the Adult with Cirrhosis y Outpatient Management of Cirrhosis; ESPEN, Clinical Nutrition in Liver Disease (2019); AASLD, Ascites Practice Guidance (2021); NIDDK, Treatment for Cirrhosis.