

Dieta Cirrosis Hepática con Desnutrición

Una de las complicaciones más frecuentes de la cirrosis hepática es la malnutrición, que incluye sarcopenia, caquexia y/o obesidad sarcopénica.

Debe controlar su estado nutricional periódicamente con su médico de atención primaria.

Recomendaciones

- Evite totalmente el consumo de ALCOHOL (incluyendo vino o la cerveza)
- Coma 6-7 veces al día (no estar muchas horas en ayunas)
- Realice una recena antes de acostarse.
- Consuma alimentos ricos en fibra:
 - Verduras y hortalizas a diario tanto en comida como en cena, alternando cocciones.
 - 2-3 piezas de fruta natural entera al día.
 - Cereales (arroz, trigo, quinoa) y sus derivados (pan, pasta, etc.) integrales.
 - Legumbres, mínimo 2 veces por semana
- Mantenga un consumo regular de proteínas (no reducirlas) Solo restringir el consumo de sal en caso de que su médico le indique que presenta retención de líquidos.
- Camine diariamente 20-25 min a horas de exposición solar. Utilizar cocciones saludables: plancha, horno, vapor, etc.
- Utilice AOVE (aceite de oliva virgen extra) para cocinar y condimentar los platos.

Formas de cocción recomendadas:

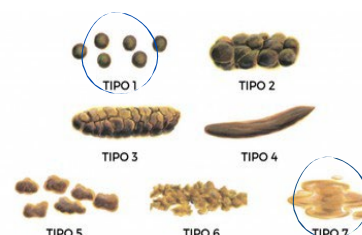
✓ PRIORIZAR			✗ EVITAR	
• HERVIDO	• PLANCHA	• HORNO	• REBOZADO	• GUISO
• VAPOR	• PAPILLOTE	• AIR FRYER	• FRITO	• EMPANADO

Diuréticos

Si Toma	Debe
Diuréticos que eliminan potasio (furosemida)	debe tomar abundantes zumos de frutas
diuréticos que ahorran potasio (espironolactona)	no debe tomar zumos de frutas

¿Cuándo contactar con su médico?

- Si pierde peso.
- Si presenta menos apetito de lo habitual y está comiendo menos.
- Si presenta estreñimiento. Debe realizar mínimo una deposición diaria.
- Si presenta descomposición.



Método Plato: alimentación saludable



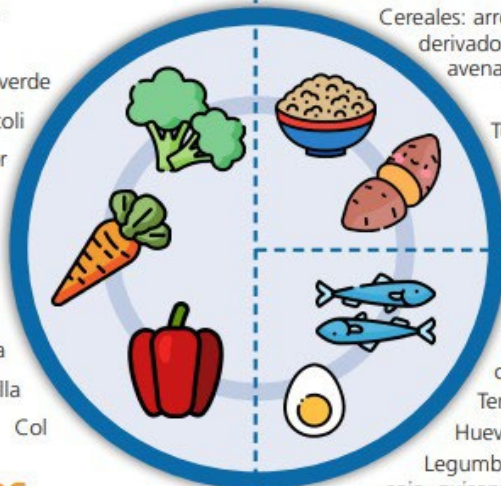
Agua

Bebe suficiente agua al día;
también puedes beber infusiones.
Evita bebidas azucaradas
y alcohólicas.

50% Verduras y hortalizas

Cómelas diariamente
y en cada comida,
cocidas y crudas.

Judía verde
Brócoli
Coliflor
Lechuga
Espinacas
Acelgas
Pimiento
Zanahoria
Cebolla
Col



25% Cereales y tubérculos

Escoge cereales integrales.

Cereales: arroz, trigo y
derivados (pan y pasta),
avena, quinoa

Tubérculos:
patata, boniato,
yuca

Fruta

Cómelas como postre
o entre comidas.
Bien limpias con piel.
Evita zumos.



Pescado azul (mejor pequeño)
Pescado blanco
Carnes blancas (pollo, pavo,
conejo)
Ternera, cerdo, cordero
Huevos

Legumbres (lenteja, garbanzo, judía,
soja, guisante, haba)

Frutos secos

Alimentos proteicos 25%

Limita el consumo de carnes rojas.
Evita embutidos y carnes procesadas.

Aceites saludables

Aliña y cocina preferentemente
con aceite de oliva virgen.
Si utilizas aceite de girasol, que sea alto oleico.
Evita grasas trans y limita el uso
de mantequillas.



→ Vida activa y social

→ Evita ultraprocesados

→ Alimentación sostenible