



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



DIETA HEPATOPATÍA CRÓNICA 2000KCAL

Usted tiene una enfermedad crónica del hígado, que consiste en la inflamación del mismo en un periodo de al menos 6 meses que puede derivar a cirrosis y/o insuficiencia hepática con un aumento de tamaño del bazo, acumulación del líquido del abdomen y deterioro de la función cerebral.

Esta situación puede causar alteraciones metabólicas que pueden conducir a la pérdida de peso y al deterioro del estado nutricional, por tanto, una dieta equilibrada es esencial para evitar estas condiciones.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES

- Su alimentación debe ser **variada y equilibrada, pero evitando el consumo de alimentos ricos en grasa.**
- Es esencial **evitar todas las bebidas alcohólicas**, sea cual sea su graduación (vino, cerveza, licores...). (TÓXICO PARA EL HÍGADO).
- Además de las tres comidas principales (desayuno, comida y cena) es recomendable **comer un poco a media mañana, media tarde y antes de acostarse.**
- Es conveniente fraccionar la ingesta en 5 o 6 tomas al día de poco volumen.
- Tipos de alimentos a ingerir:
 - Incluir en cada comida la mayor cantidad posible de alimentos ricos en hidratos de carbono de absorción lenta (pan blanco, pasta, arroz, patata, galletas, biscotes, fruta) junto con algún alimento rico en proteínas de alto valor biológico (carnes, pescados, lácteos, huevos).
 - Tomar directamente, repartidos en comida y cena, un total de 250-300 g de pescado o carne, o bien 150g de carne o pescado y dos huevos.
 - Puede tomar 4-5 huevos a la semana.
 - La cantidad recomendada de lácteos es de 3-4 raciones al día (1 ración de lácteo es igual a un vaso de leche, dos yogures, 2-3 lonchas de queso, 3 quesitos o 100g de queso fresco).
 - Trate de tomar 5 raciones de fruta y verdura diariamente (1 ración es igual a una pieza de fruta, un plato de verdura o ensalada, un tomate grande...).
 - Si lo tolera bien, puede tomar 2-4 veces por semana legumbres enteras o en purés.
- Modo de cocinado, aceite y condimentos:
 - Puede utilizar cualquier forma de cocinado pero es preferible optar por las formas de cocinado sencillas que precisen poco aceite: hervido, plancha, vapor, microondas, wok, horno o papillote.
 - Las frituras, rebozados, empanados, estoados y guisos han de usarse moderadamente.
 - Evitar los picantes, los ácidos y los agrios.
 - Utilizar preferentemente aceite de oliva para cocinar y condimentar los alimentos.
- Si tiene molestias digestivas o poco apetito, elija los alimentos con poca grasa y preparaciones con texturas blandas, fáciles de masticar y digerir (purés, compotas, batidos de frutas...).
- Si tiene varices esofágicas:
 - Evite alimentos que puedan irritar o erosionar la mucosa esofágica: huesos, espinas, semillas, salvado, alimentos ácidos o picantes así como alimentos muy calientes.
 - Elija texturas blandas y alimentos fáciles de masticar y digerir.
 - Evite acostarse tras las comidas.



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



RECOMENDACIONES EN CIRROSIS Y RETENCIÓN HIDROSALINA

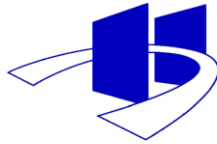
- Puede y debe consumir todo tipo de alimentos (carne, pescado, legumbres, leche y derivados, verduras, frutas, huevos...)
- No añadir sal a los alimentos y evitar aquellos que la contengan. No utilizar potenciadores del sabor "tipo cubitos" y tomar pocos líquidos.
- Controlar la cantidad de líquido ingerido al día.
- Dado que la dieta sin sal es poco apetitosa puede añadir a sus alimentos algunos productos que potencien su sabor: hierbas aromáticas (tomillo, orégano, romero, laurel...), zumo de limón, vinagre, ajo, perejil, cebolla, pimienta, pimentón...

Alimentos permitidos:

- Carnes de todo tipo, frescas.
- Vísceras (riñones, hígado, callos).
- Pescado (no en conserva).
- Huevos.
- Leche, yogur, cuajada, requesón, mantequilla.
- Queso sin sal.
- Pan sin sal.
- Pasta italiana, cereales, arroz.
- Patatas y legumbres.
- Verduras y hortalizas.
- Fruta fresca, compotas y zumos naturales (no en conserva).
- Azúcar, miel, pastelería y helados caseros.
- Chocolate, cacao.
- Agua natural, aguas minerales con poco sodio, sifón, gaseosa, refrescos.

Alimentos prohibidos:

- Sal (tanto al cocinar como en la mesa).
- Carnes saladas y ahumados.
- Pescados ahumados, en salazón o en conserva. Bacalao, mariscos.
- Embutidos y charcutería.
- Queso en general.
- Pan con sal.
- Aceitunas.
- Sopas y purés de sobre, caldos en cubitos.
- Zumos envasados.
- Frutos secos salados.
- Pastelería industrial.
- Conservas en general.
- Condimentos salados (mostaza, pepinillos).
- Bebidas alcohólicas.



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



DIETA PARA HEPATOPATÍA CRÓNICA (retención hidrosalina) 2000 KCAL

DESAYUNO: (Elegir una opción):

1. Leche semidesnatada (200ml) con café (5g) + copos de avena (30g) + una fruta (150g).
2. Leche semidesnatada (200ml) con café (5g) + tostadas (pan de molde 60g) de tomate (30g) y aceite de oliva (10ml) + una fruta (150g).
3. Leche semidesnatada (200ml) con café (5g) + cereales de desayuno sin azúcares (40g) + una fruta (150g).

MEDIA MAÑANA: (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Pulguita (pan blanco bajo en sal 40g) con aguacate (30g).
2. Yogur entero natural (125g) con miel (10g).
3. Una pieza de fruta (150g).

COMIDA:

En las comidas consumir 40g de pan blanco bajo en sal.

1. **Primer plato:** Lentejas (60g) estofadas: zanahoria (30g), cebolla (20g), patata (50g). **Segundo plato:** Ensalada (lechuga 70g, tomate 40g, zanahoria 30g, aceite de oliva 10ml, vinagre 5ml). **Postre:** fruta (150g).
2. **Primer plato:** Menestra de verduras: alcachofa (70g), judías verdes (50g), zanahoria (50g), patata (50g), guisantes (30g), ajo (5g). **Segundo plato:** Pechugas de pollo (120g) con guarnición de tomate (100g). **Postre:** fruta (150g).
3. **Plato único:** Arroz (60g) con verduras: cebolla (20g), pimiento (30g), zanahoria (30g), guisantes (20g). **Postre:** fruta (150g).
4. **Primer plato:** Garbanzos (60g) con espinacas (200g). **Segundo plato:** Ensalada (lechuga 70g, remolacha 50g, zanahoria 30g, aceite de oliva 10ml, vinagre 5ml). **Postre:** fruta (150g).
5. **Primer plato:** Puré de verduras: calabacín (60g), zanahoria (60g), puerro (60g), judías verdes (60g), patata (100g). **Segundo plato:** Conejo (160g) a la cazadora: zanahoria (30g), tomate (40g), champiñón (50g), cebolla (20g). **Postre:** fruta (150g).
6. **Primer plato:** Macarrones (70g) con verduras: berenjena (50g), pimiento rojo (30g), cebolla (20g), salsa de tomate (30g). **Segundo plato:** Ensalada (lechuga 70g, tomate 40g, zanahoria 30g, aceite de oliva 10ml, vinagre 5ml). **Postre:** fruta (150g).
7. **Primer plato:** Coliflor (250g) con patata (100g). **Segundo plato:** Dorada (130g) al horno con guarnición de ensalada: (lechuga 40g, tomate 40g, aceite de oliva 10ml, vinagre 5ml). **Postre:** fruta (150g).

MERIENDA: (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Pulguita (pan blanco bajo en sal 40g) con humus (15g), tomate (30g) y canónigos (20g).
2. Yogur entero natural (125g) con cereales (15g).

CENA:

En las cenas consumir 40g de pan blanco bajo en sal.

1. **Primer plato:** Puré de calabaza (250g): patata (100g). **Segundo plato:** Lubina al horno (130g) con arroz (30g) y verduras: judías verdes (30g), guisantes (20g), cebolla (10g). **Postre:** fruta (150g).
2. **Primer plato:** Sopa de fideos (40g). **Segundo plato:** Tortilla (60g) con calabacín (100g) al horno. **Postre:** fruta (150g).
3. **Primer plato:** Puré de calabacín (150g) y puerro (100g): patata (100g). **Segundo plato:** Pechugas de pavo (120g) a la plancha con pimientos (70g) y cebolla (30). **Postre:** fruta (150g).
4. **Plato único:** Ensalada de pasta (70g): maíz (30g), pepino (40g), tomate (50g), zanahoria (30g), aceite de oliva (10ml), vinagre (5ml). **Postre:** fruta (150g).
5. **Primer plato:** Zanahoria (250g) guisada con patatas (100g). **Segundo plato:** Revuelto (huevo 60g) con champiñones (100g). **Postre:** fruta (150g).
6. **Plato único:** Pimientos rellenos (250g) de merluza (80g): salsa bechamel (leche desnatada 30ml y harina de trigo 6g) y guarnición de ensalada (lechuga 50g, tomate 40g, aceite de oliva 10ml). **Postre:** fruta (150g).
7. **Plato único:** Ensalada de pollo (80g) con manzana (100g): lechuga (70g), mayonesa (20g), nueces (10g), zanahoria (30g), aceite de oliva (10ml), vinagre (5ml). **Postre:** fruta (150g).

RECENA:

1. Yogur entero natural (125g).
2. Leche semidesnatada (200ml).



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



SANIDAD DE CASTILLA Y LEÓN

MEDIDAS CASERAS

- 1 Cazo:
 - De crema/puré: 160g
 - De sopa líquida: 140g
 - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
 - De verduras cocinadas: 140g
 - De pasta: 120g
 - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 Taza → 250ml de Líquidos (leche, agua,...)
- 1 Vaso → 200 ml de líquido (leche, agua,...)
- 1 cuchara sopera:
 - Aceite de oliva: 10g
 - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena,...): 30g
 - Pasta (macarrones, espirales,...): 15g
- 1 cuchara de postre:
 - Aceite: 5g
 - Azúcar: 8g
 - Miel: 20g
 - Mermelada: 15g
 - Café soluble: 2g
 - Sal: 5g