



RECETARIO

Para pacientes que
viven con Cirrosis



Desayuno

Avena con plátano y yogur

Ingredientes

- ½ taza avena
- 1 taza leche descremada
- 1 plátano
- Chía
- Yogur bajo grasa

Preparación

Cocer avena, añadir plátano, chía y yogur.

Comida

Pescado al vapor

Ingredientes

- 150 g pescado blanco
- Limón
- Hierbas
- Arroz integral
- Brócoli

Preparación

Marinar pescado, cocinar al vapor, servir con arroz y brócoli.



Cena

Sopa de verduras con huevo

Ingredientes

- Caldo de verduras
- Zanahoria
- Espinaca
- Huevo
- Pan integral

Preparación

Cocinar sopa, añadir huevo batido, servir con pan.

Snack

Fruta fresca con yogur

Ingredientes

- Manzana o pera
- Yogur bajo en grasa

Preparación

Servir fruta cortada con yogur.



Recomendaciones generales:

Usar poca sal, cocinar al vapor o plancha, consumir pequeñas porciones frecuentes, añadir colación nocturna para evitar catabolismo nocturno.



Desayuno

Tostadas integrales con aguacate y huevo

Ingredientes

- 2 tostadas integrales
- ½ aguacate
- 1 huevo cocido

Preparación

Tostar pan, untar aguacate, colocar huevo en rodajas.

Comida

Pollo a la plancha

Ingredientes

- 150 g pechuga de pollo
- Puré de calabaza
- Zanahorias

Preparación

Cocinar pollo a la plancha, servir con puré y zanahorias.



Cena

Ensalada de pollo

Ingredientes

- Pollo cocido
- Lechuga
- Jitomate
- Aceite de oliva

Preparación

Mezclar ingredientes, servir fría.

Snack

Palitos de zanahoria con hummus

Ingredientes

- Zanahoria
- Hummus

Preparación

Cortar zanahoria, servir con hummus.



Recomendaciones generales:

Usar poca sal, cocinar al vapor o plancha, consumir pequeñas porciones frecuentes, añadir colación nocturna para evitar catabolismo nocturno.



Desayuno

Smoothie de frutos rojos

Ingredientes

- 1 taza frutos rojos
- 1 yogur
- Linaza

Preparación

Licuar frutos rojos, yogur y linaza.

Comida

Filete de pescado con quinoa

Ingredientes

- 150 g pescado
- ½ taza quinoa
- Ensalada verde

Preparación

Cocinar pescado y quinoa, servir con ensalada.



Cena

Puré de zanahoria

Ingredientes

- Zanahoria
- Caldo de verduras
- Pan integral
- Queso fresco

Preparación

Hacer puré, servir con pan y queso.

Snack

Yogur con linaza

Ingredientes

- Yogur bajo en grasa
- Semillas de linaza

Preparación

Mezclar yogur con linaza.



Recomendaciones generales:

Usar poca sal, cocinar al vapor o plancha, consumir pequeñas porciones frecuentes, añadir colación nocturna para evitar catabolismo nocturno.



Desayuno

Pan integral con queso fresco

Ingredientes

- 2 rebanadas pan integral
- 50 g queso fresco bajo en sal
- Jitomate

Preparación

Colocar queso y jitomate sobre pan integral.

Comida

Lentejas guisadas

Ingredientes

- 1 taza lentejas
- Arroz integral
- Verduras mixtas

Preparación

Guisar lentejas, servir con arroz y verduras.



Cena

Crema de calabaza

Ingredientes

- Calabaza
- Caldo de verduras
- Pan integral

Preparación

Cocinar calabaza, licuar, servir con pan.

Snack

Galletas integrales

Ingredientes

4 galletas integrales sin azúcar

Preparación

Servir galletas.



Recomendaciones generales:

Usar poca sal, cocinar al vapor o plancha, consumir pequeñas porciones frecuentes, añadir colación nocturna para evitar catabolismo nocturno.



Desayuno

Cereal integral con leche y manzana

Ingredientes

- 1 taza cereal integral
- 1 taza leche descremada
- ½ manzana

Preparación

Servir cereal con leche y trozos de manzana.

Comida

Pollo y espinacas

Ingredientes

- 150 g pollo
- Espinacas salteadas
- Puré de papa

Preparación

Cocinar pollo, servir con espinacas y puré.



Cena

Sándwich de pavo

Ingredientes

- Pan integral
- Pechuga de pavo
- Espinaca

Preparación

Armar sándwich, servir frío.



Snack

Plátano con crema de cacahuate

Ingredientes

- Plátano
- Crema de cacahuate natural

Preparación

Cortar plátano, untar crema.

Recomendaciones generales:

Usar poca sal, cocinar al vapor o plancha, consumir pequeñas porciones frecuentes, añadir colación nocturna para evitar catabolismo nocturno.



Desayuno

Avena con pera y canela

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ taza avena
- 1 taza leche
- 1 pera
- Canela

Preparación

Cocer avena, añadir pera en rodajas y canela.

Comida

Tofu salteado

Ingredientes

- 150 g tofu
- Verduras mixtas
- Arroz integral

Preparación

Saltear tofu con verduras, servir con arroz.



Cena

Sopa de lentejas

Ingredientes

- Lentejas
- Zanahoria
- Apio
- Pan integral

Preparación

Cocinar sopa, servir con pan.

Snack

Pepino con limón

Ingredientes

- Pepino
- Limón

Preparación

Cortar pepino, agregar limón.



Recomendaciones generales:

Usar poca sal, cocinar al vapor o plancha, consumir pequeñas porciones frecuentes, añadir colación nocturna para evitar catabolismo nocturno.



Desayuno

Hot cakes de avena

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ taza avena
- 1 huevo
- Leche
- Miel ligera

Preparación

Mezclar, cocinar en sartén antiadherente, servir con miel.

Comida

Sopa de verduras con pollo

Ingredientes

- Caldo de verduras
- Pollo desmenuzado
- Pan integral

Preparación

Cocinar sopa, añadir pollo y pan.



Cena

Ensalada de atún

Ingredientes

- Atún
- Aguacate
- Pepino
- Lechuga

Preparación

Mezclar ingredientes, servir fría.

Snack

Nueces sin sal

Ingredientes

- Un puñado de nueces

Preparación

Servir nueces.



Recomendaciones generales:

Usar poca sal, cocinar al vapor o plancha, consumir pequeñas porciones frecuentes, añadir colación nocturna para evitar catabolismo nocturno.



Desayuno

Sándwich integral de pavo

Ingredientes

- 2 rebanadas pan integral
- 50 g pechuga de pavo
- Lechuga

Preparación

Armar sándwich, servir frío o caliente.

Comida

Merluza con puré

Ingredientes

- 150 g merluza
- Puré de papa
- Ejotes

Preparación

Cocinar merluza, servir con puré y ejotes.



Cena

Crema de verduras

Ingredientes

- Verduras mixtas
- Caldo
- Pan integral

Preparación

Cocinar verduras, licuar, servir.

Snack

Gelatina sin azúcar

Ingredientes

- 1 Porción de gelatina sin azúcar

Preparación

Preparar y servir gelatina.



Recomendaciones generales:

Usar poca sal, cocinar al vapor o plancha, consumir pequeñas porciones frecuentes, añadir colación nocturna para evitar catabolismo nocturno.



Desayuno

Batido verde

Ingredientes

- Espinaca
- Manzana
- Yogur
- Linaza

Preparación

Licuar todos los ingredientes y servir.

Comida

Tacos de pescado

Ingredientes

- 2 tortillas integrales
- Pescado
- Col

Preparación

Cocinar pescado, armar tacos con col.



Cena

Huevos revueltos con espinaca

Ingredientes

- Huevos
- Espinaca
- Pan integral

Preparación

Revolver huevos con espinaca, servir con pan.

Snack

Batido de frutas

Ingredientes

- Frutas mixtas
- Agua o leche

Preparación

Licuar frutas con líquido de su preferencia.



Recomendaciones generales:

Usar poca sal, cocinar al vapor o plancha, consumir pequeñas porciones frecuentes, añadir colación nocturna para evitar catabolismo nocturno.



Desayuno

Tostadas con hummus y pepino

Ingredientes

- 2 Tostadas integrales
- Hummus
- Pepino

Preparación

Untar hummus, colocar rodajas de pepino.

Comida

Pollo al horno

Ingredientes

- 150 g pollo
- Calabacín
- Ensalada verde

Preparación

Hornear pollo y calabacín, servir con ensalada.



Cena

Sopa de pollo con arroz

Ingredientes

- Caldo de pollo
- Verduras
- Arroz

Preparación

Cocinar sopa, añadir arroz.

Snack

Rebanadas de melón

Ingredientes

- Melón fresco

Preparación

Cortar y servir melón.



Recomendaciones generales:

Usar poca sal, cocinar al vapor o plancha, consumir pequeñas porciones frecuentes, añadir colación nocturna para evitar catabolismo nocturno.



Desayuno

Yogur con granola casera

Ingredientes

- 1 Yogur bajo en grasa
- ¼ taza granola casera
- Fresas

Preparación

Servir yogur con granola y fresas.

Comida

Hamburguesa de garbanzos

Ingredientes

- Garbanzos
- Especias
- Pan integral
- Ensalada

Preparación

Preparar hamburguesa, servir con ensalada.



Cena

Ensalada de quinoa

Ingredientes

- Quinoa
- Verduras al vapor

Preparación

Cocinar quinoa, mezclar con verduras y servir.

Snack

Mini sándwich de queso

Ingredientes

- Pan integral
- Queso fresco bajo sal

Preparación

Armar mini sándwich, servir frío o caliente.



Recomendaciones generales:

Usar poca sal, cocinar al vapor o plancha, consumir pequeñas porciones frecuentes, añadir colación nocturna para evitar catabolismo nocturno.



Desayuno

Pan integral con crema de cacahuate

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral
- Crema cacahuate natural
- Plátano

Preparación

Untar crema y colocar plátano.

Comida

Pescado en papillote

Ingredientes

- Pescado
- Verduras
- Arroz integral

Preparación

Cocinar pescado envuelto en papel con verduras.



Cena

Tostadas de pollo

Ingredientes

- Tostadas integrales
- Pollo desmenuzado
- Aguacate

Preparación

Armar tostadas con ingredientes.



Snack

Uvas con yogur

Ingredientes

- Uvas frescas
- Yogur bajo en grasa

Preparación

Servir uvas con yogur.

Recomendaciones generales:

Usar poca sal, cocinar al vapor o plancha, consumir pequeñas porciones frecuentes, añadir colación nocturna para evitar catabolismo nocturno.



Desayuno

Smoothie de mango

Ingredientes

- 1 mango
- 1 yogur
- Leche

Preparación

Licuar mango, yogur y leche.

Comida

Ensalada de atún

Ingredientes

- Atún en agua
- Vegetales
- Pan integral

Preparación

Mezclar ingredientes, servir con pan.



Cena

Crema de champiñones

Ingredientes

- Champiñones
- Caldo
- Pan integral

Preparación

Cocinar champiñones, licuar, servir.

Snack

Pan integral con aguacate

Ingredientes

- Pan integral
- Aguacate

Preparación

Untar aguacate en pan.



Recomendaciones generales:

Usar poca sal, cocinar al vapor o plancha, consumir pequeñas porciones frecuentes, añadir colación nocturna para evitar catabolismo nocturno.



Desayuno

Hot cakes de avena con frutas

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ taza avena
- 1 huevo
- Leche
- Frutas mixtas

Preparación

Cocinar hot cakes, servir con frutas.

Comida

Pollo en salsa de jitomate

Ingredientes

- 150 g pollo
- Salsa de jitomate
- Arroz integral

Preparación

Cocinar pollo con salsa, servir con arroz.



Cena

Omelette de claras

Ingredientes

- Claras de huevo
- Jitomate
- Espinaca

Preparación

Cocinar omelette, servir caliente.

Snack

Leche con galleta integral

Ingredientes

- 1 taza leche descremada
- 1 galleta integral

Preparación

Servir leche con galleta.



Recomendaciones generales:

Usar poca sal, cocinar al vapor o plancha, consumir pequeñas porciones frecuentes, añadir colación nocturna para evitar catabolismo nocturno.