



# 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 cacahuete**

## Ingredientes

- Plátano
- Crema de cacahuete 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

- ½ 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

- ½ 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, amarr 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 cacahuete**

## Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral
- Crema cacahuete 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

- ½ 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.