



# Plan Nacional de Educación **Multimodal** en SST 2026

Talentos que **hacen país**

---



# COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

# SESIÓN 1: EL MANEJO NUTRICIONAL EN LA ENFERMEDAD HEPÁTICA CRÓNICA COMO CIRROSIS



## Mireya Delgadillo Sánchez

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN NUTRICIÓN  
Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE



[mireya.delgadillosanchez@gmail.com](mailto:mireya.delgadillosanchez@gmail.com)



+57-3118121655

### Perfil profesional:

Nutricionista Dietista de la Universidad Nacional de Colombia.  
Magister en Alimentación y Nutrición, con énfasis en Planeación,  
Administración y Evaluación de Programas de la Pontificia Universidad  
Javeriana.

- Posgrados en Producción de Alimentos y Tecnología de Cereales.
- Diplomado en Riesgo Biológico.
- Diplomado en Planeación Educativa



## Ruta del conocimiento



01

SESIÓN 1:  
EL MANEJO NUTRICIONAL EN  
LA ENFERMEDAD  
HEPÁTICA CRÓNICA COMO  
CIRROSIS



02

SESIÓN 2:  
NEUROLOGÍA NUTRICIONAL - EL  
PAPEL DE CIERTOS NUTRIENTES  
EN LA SALUD CEREBRAL



03

SESIÓN 3:  
ALIMENTOS FUNCIONALES CON  
PROPIEDADES  
ANTIINFLAMATORIAS



04

SESIÓN 4:  
MICRODOSIS DE SUPLEMENTOS  
Y NUTRACEÚTICOS EN LA  
PREVENCIÓN

## Ruta del conocimiento



**05**

SESIÓN 5:  
IMPACTO DE LA  
ALIMENTACIÓN EN LA  
EPIGENÉTICA - EFECTO EN LA  
PREVENCIÓN DE  
ENFERMEDADES  
HEREDITARIAS



**06**

SESIÓN 6:  
TÉCNICAS DE ALIMENTACIÓN  
CONSCIENTE (MINDFUL-  
EATING) RELACIÓN SALUDABLE  
CON LA COMIDA



**07**

SESIÓN 7:  
ALIMENTACIÓN Y LONGEVIDAD  
- SU APLICABILIDAD MODERNA



**08**

SESIÓN 8:  
NUTRICIÓN Y SALUD  
HORMONAL - PREVENCIÓN DE  
ENFERMEDADES

# Evaluémonos











“De la mano por mejores alimentos y un futuro mejor”

FAO



# Contenido

-  **01.** Definir que es el hígado y que papel juega en el metabolismo..
-  **02.** Conocer que es la cirrosis.
-  **03.** Identificar las principales causas de la cirrosis hepática.
-  **04.** Informar sobre los efectos nocivos del alcohol.

-  **05.** Establecer las diferencias entre la cirrosis por alcohol y la ocasionada por otras causas.
-  **06.** Informar sobre los tratamientos nutricionales en las dos.
-  **07.** Definir las conclusiones y recomendaciones..
-  **08.** Realizar evaluación final y responder dudas..



**01.**

Revisar la importancia del hígado en nuestro organismo.

**02.**

Identificar las principales patologías hepáticas como la cirrosis.

**03.**

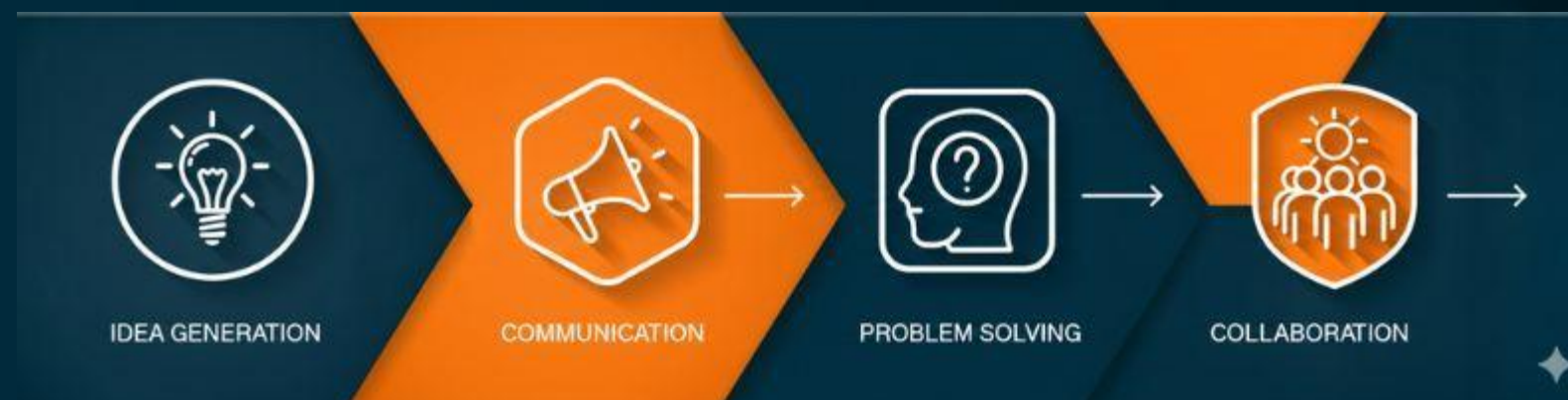
Establecer pautas nutricionales que contribuyen al mejoramiento de la salud.

**Objetivo**



Cirrosis Hepática

Cirrosis alcohólica



-Alteraciones metabólicas

Alteraciones metabólicas por el alcohol.

# HÍGADO

## ¿Para que sirve?

El hígado es uno de los órganos más importantes del cuerpo humano, desempeñando funciones esenciales para el metabolismo, la detoxificación y la digestión. Con un peso promedio de 1,5 kilogramos en adultos, este órgano vital está ubicado en el cuadrante superior derecho del abdomen y se caracteriza por su capacidad de regeneración única.



# HÍGADO



## FUNCIONES DEL HÍGADO

Las enfermedades hepáticas, si no se tratan, pueden tener consecuencias graves para la salud general, por lo que comprender su anatomía y funciones es fundamental.

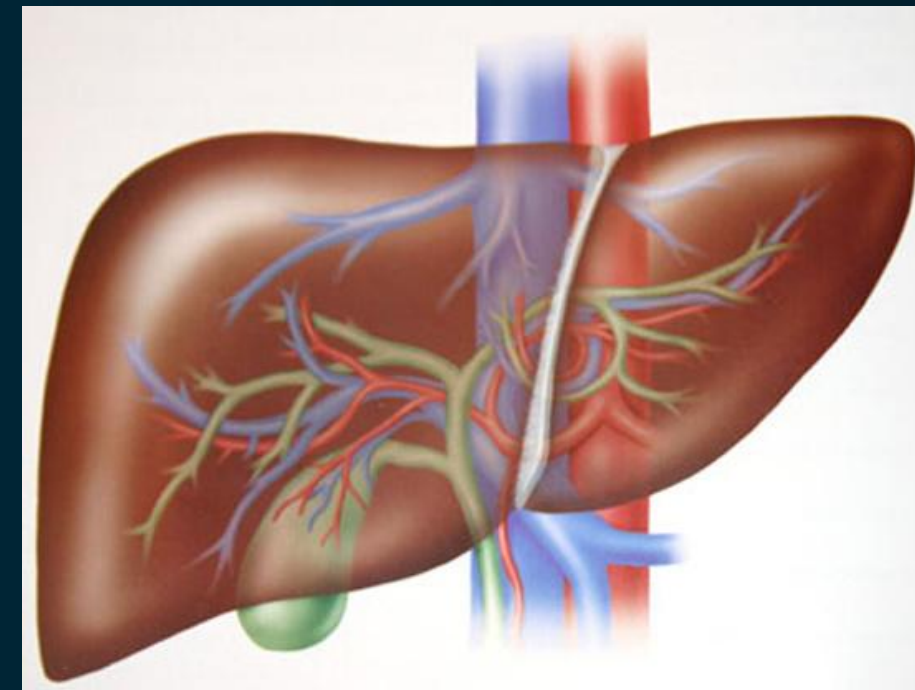
- **Digestión y Metabolismo:** Produce bilis, esencial para la absorción de grasas en el intestino delgado, y regula los niveles de glucosa, convirtiendo el exceso en glucógeno y liberándolo según la necesidad de energía.



# FUNCIONES

- **Desintoxicación y Filtración:**

Filtra continuamente la sangre, descomponiendo sustancias nocivas, medicamentos, drogas y alcohol, convirtiéndolos en productos inocuos.



- **Síntesis de Proteínas y Coagulación:** Fabrica proteínas plasmáticas fundamentales como la albúmina y factores esenciales para la coagulación sanguínea.

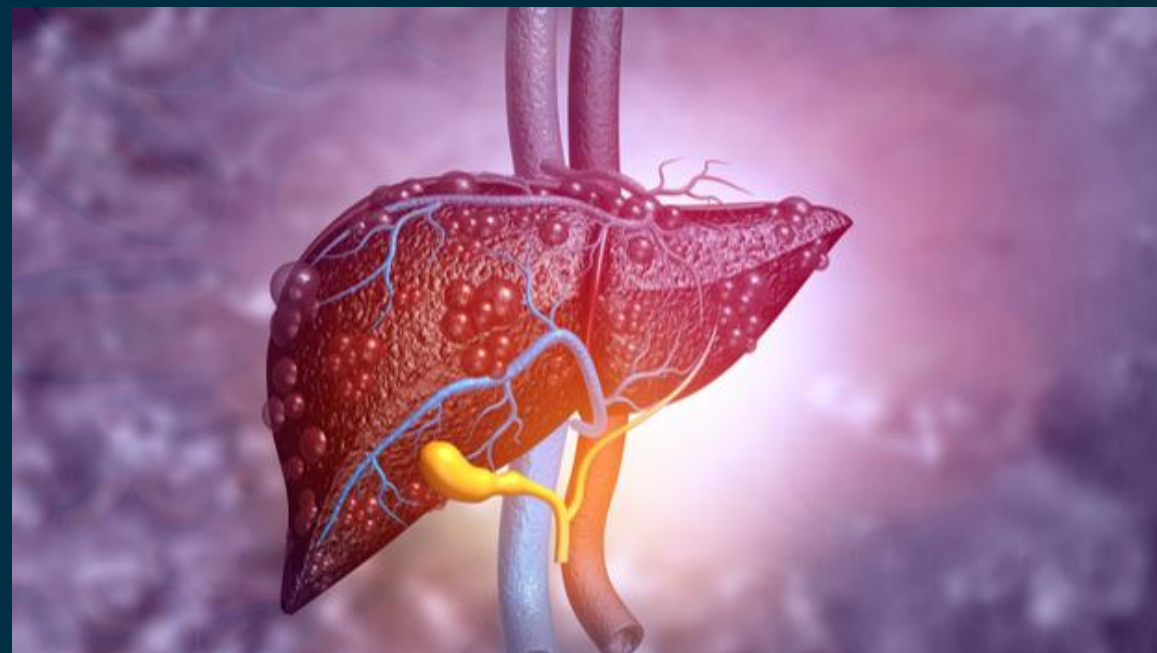
# FUNCIONES

## Almacenamiento y Reserva:

Almacena hierro, cobre y vitaminas liposolubles (A, D, E, K), además de energía.

## Inmunidad y Gestión de Desechos:

Elimina bacterias de la sangre y procesa la hemoglobina de glóbulos rojos viejos, convirtiéndola en bilirrubina para ser excretada.



## El Hígado es nuestra "Bodega"

- El hígado sano almacena energía (glucógeno). En la cirrosis, esa bodega es más pequeña o está dañada.
- **La consecuencia:** El cuerpo entra en "estado de ayuno" muy rápido. Si no recibe alimento constante, empieza a "comerse" sus propios músculos para obtener energía.



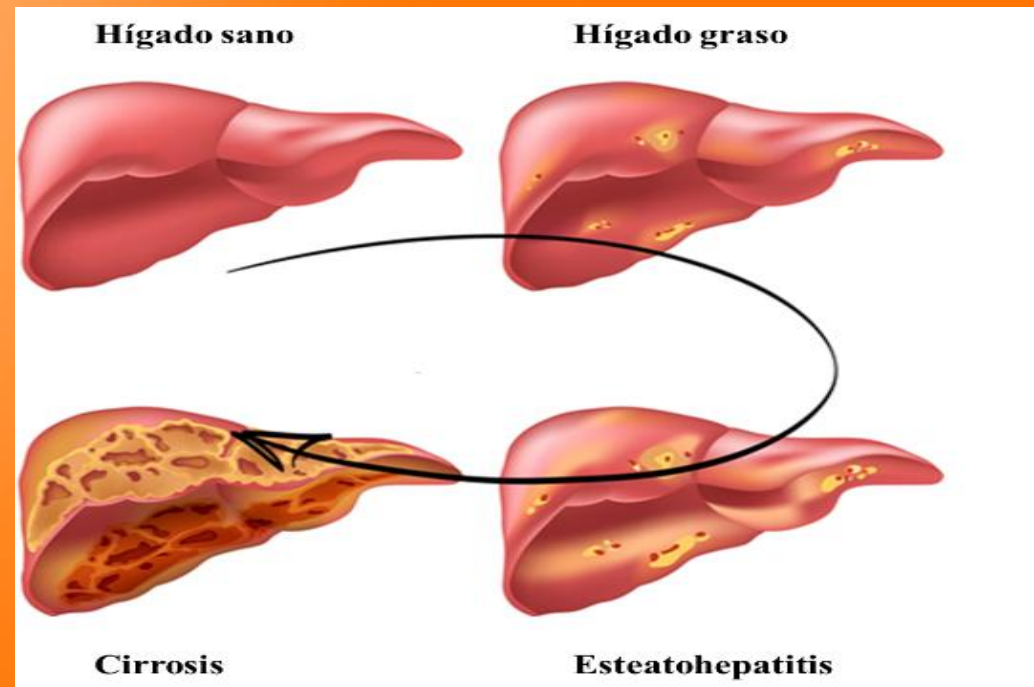
# Diferentes patologías hepáticas.

## 1. Hepatitis Virales (A, B, C, D, E). Otras patologías.

Son inflamaciones del hígado causadas por virus.

• **Hepatitis A y E:** Transmisión fecal-oral. Generalmente agudas.

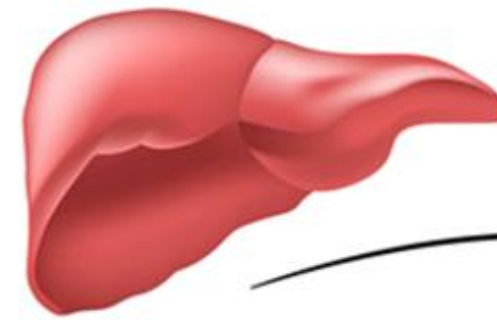
• **Hepatitis B, C y D:** Transmisión parenteral/sexual. Pueden cronificarse y evolucionar a cirrosis o carcinoma hepatocelular.



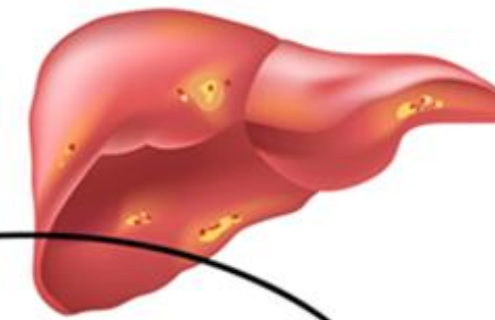


# HÍGADO ENFERMO

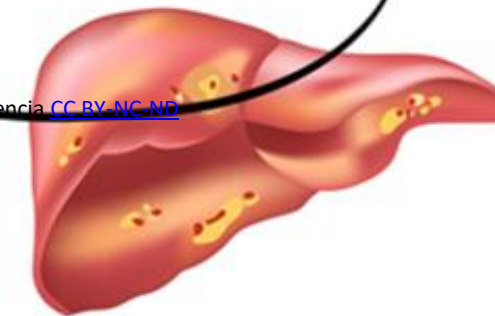
Hígado sano



Hígado graso



Cirrosis



Esteatohepatitis

Esta foto de Autor desconocido esta bajo licencia CC BY-NC-ND

## DIFERENTES PATOLOGÍAS HEPÁTICAS

### ➤ **Enfermedad del Hígado Graso No Alcohólico (EHGNA / MASLD)**

Es actualmente una "epidemia" metabólica ligada a la obesidad y resistencia a la insulina.

➤ **Esteatosis simple:** Acumulación de triglicéridos en los hepatocitos.

➤ **Esteatohepatitis (MASH):** Cuando ya hay inflamación y daño celular.

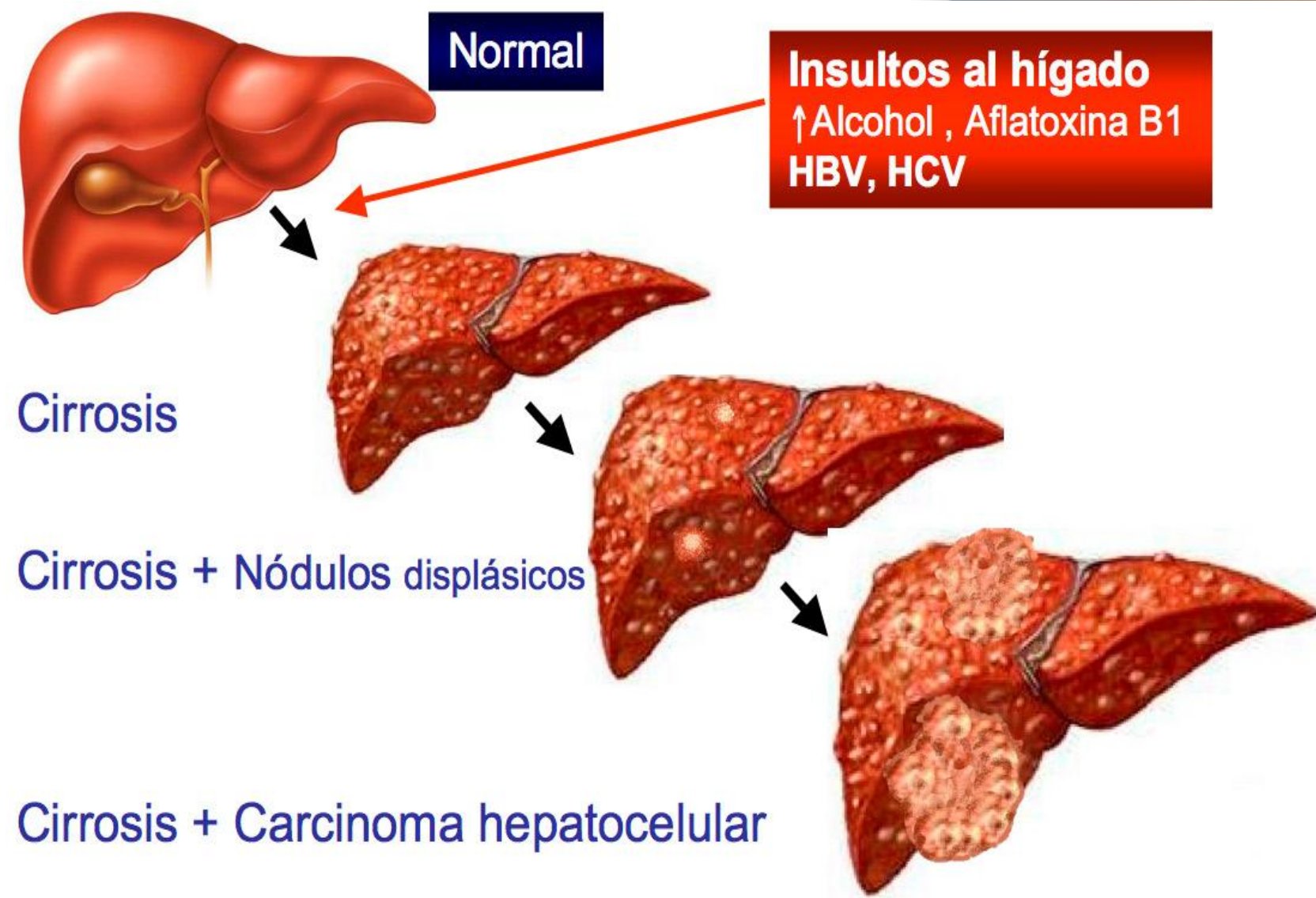


# Cirrosis

## Hepatopatía Alcohólica

El daño derivado del consumo crónico de etanol.

- Evoluciona desde esteatosis alcohólica hasta hepatitis alcohólica aguda (un cuadro grave con alta mortalidad) y finalmente cirrosis.



## CAUSAS

Esta patología se considera como una enfermedad curable y prevenible siempre y cuando se modifique el estilo de vida. Su aparición se debe principalmente al **consumo de bebidas alcohólicas o por infecciones virales como hepatitis B y hepatitis C**. Por esta razón, se debe disminuir el hábito de consumo de alcohol, así como tener la vacunación al día.



# SINTOMAS

La cirrosis hepática, por lo general, no da señales hasta que la lesión se hace peor y muy grave. En sus primeras fases es asintomática pero con el paso del tiempo y a medida que evoluciona el cuadro, pueden aparecer las primeras manifestaciones. Estos signos son los que hacen al paciente acudir a la consulta médica. Algunos de los síntomas son:



# SINTOMAS

- **Ictericia:** coloración amarillenta de la piel y de las mucosas.
- Sangrado visceral caracterizado por la presencia de hemorragia digestiva superior.
- Presencia de una masa hepática dura en el abdomen.
- **Ascitis:** acumulación de líquido en el abdominal.
- **Fetor hepático:** consiste en un olor dulce y de carácter frutado en el aliento del paciente.



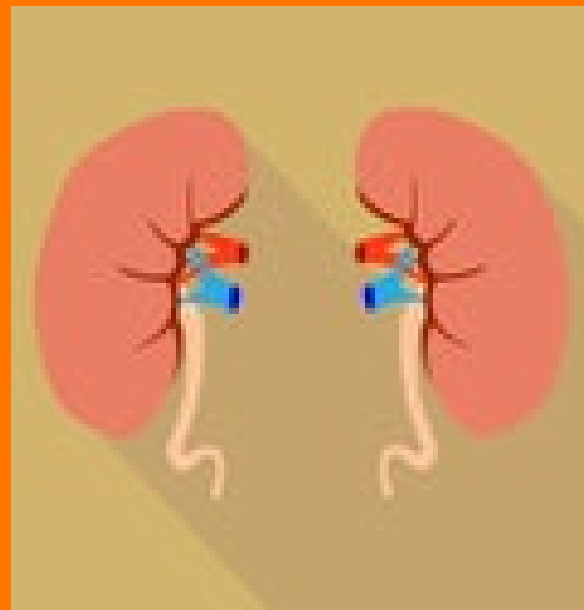
## SINTOMAS

- **Desarrollo de encefalopatías:** Se caracteriza por la aparición de confusión mental, alteración en el ciclo del sueño, somnolencia y disminución de la atención, alteración en el estado de conducta, coma, alteración de los reflejos y el tono muscular, estados convulsivos, sensación de hormigueo o pinchazos en brazos, manos, piernas o pies.



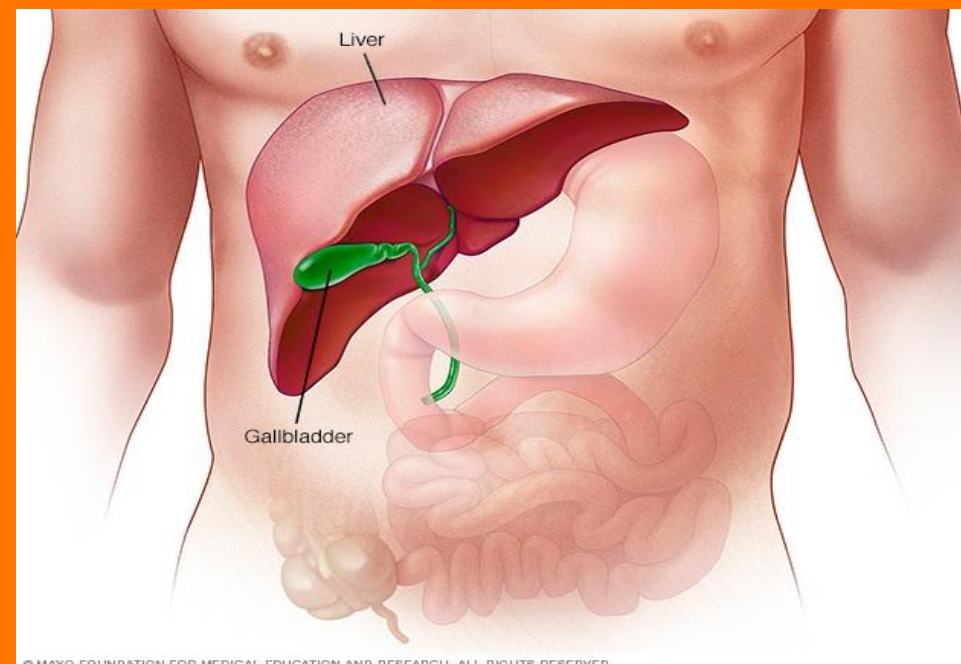
## SINTOMAS

- Desarrollo del síndrome hepatorenal, el cual aparece cuando los riñones dejan de funcionar en personas con problemas hepáticos graves. Esto, a su vez, conlleva a una menor eliminación de orina del cuerpo, así que las toxinas se acumulan en el torrente sanguíneo.



# SINTOMAS

- Hemorragia digestiva superior es, uno de los síntomas más graves de esa enfermedad.
- Alteraciones en la coagulación sanguínea.



# SINTOMAS

- Cansancio extremo
- Sangrado y formación de hematomas con facilidad
- Pérdida del apetito
- Náuseas
- [Edema](#), que es hinchazón en las piernas, los pies o los tobillos
- Pérdida de peso
- Picazón en la piel
- Ictericia, que es tener color amarillento en la piel y en los ojos
- Angiomas en araña, que son vasos sanguíneos en forma de araña en la piel
- Enrojecimiento de las palmas de las manos



# SINTOMAS

- Coma hepático: pérdida de la función cerebral cuando se daña el hígado y no elimina toxinas de la sangre.



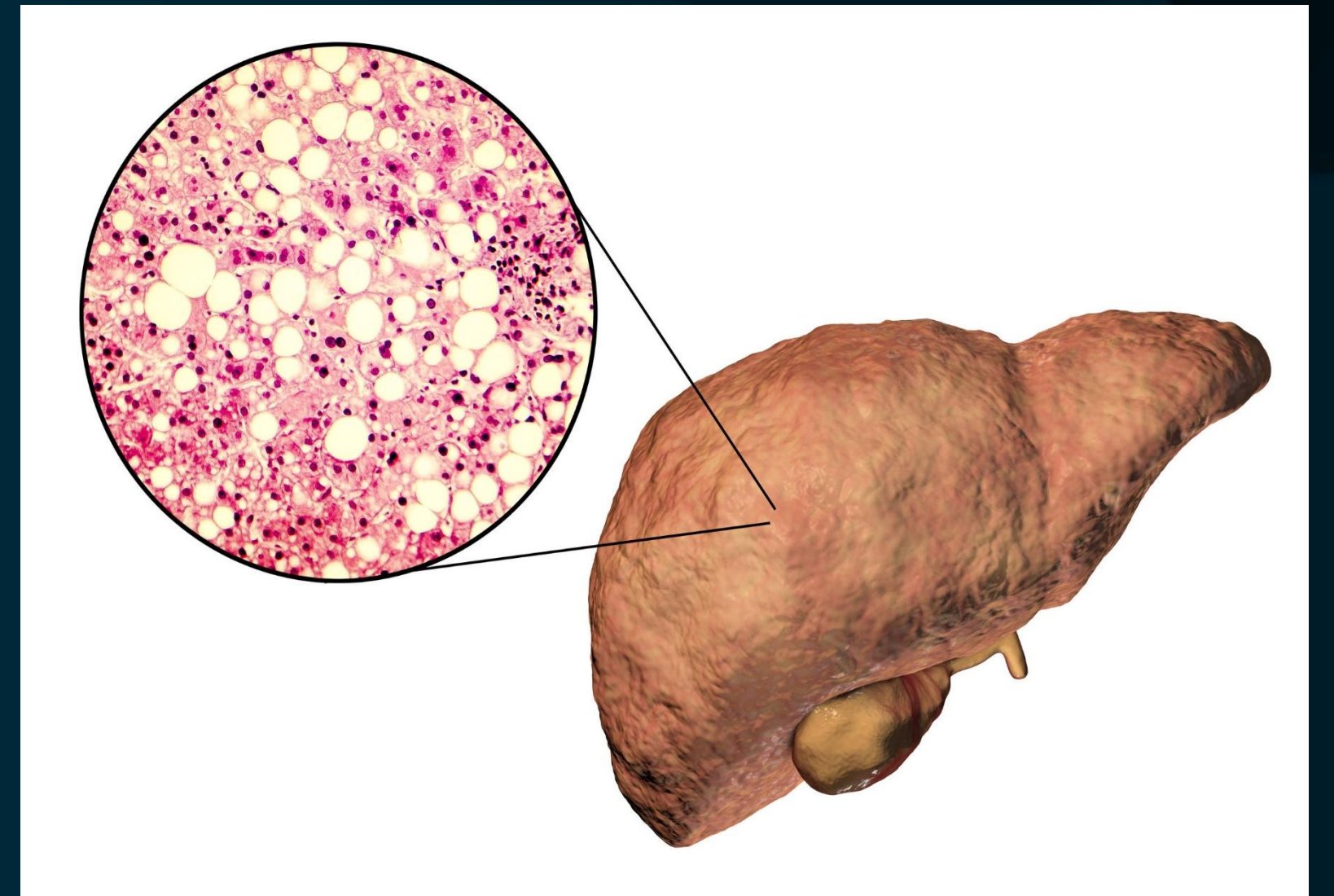
# SINTOMAS

- Hipertensión porto-pulmonar: sensación de ahogo o problemas al respirar.
- Síndrome hepato-pulmonar: dilatación de los vasos sanguíneos pulmonares que provoca que la sangre transporte menor cantidad de oxígeno.
- Aparición de varices esofágicas.



## HIGADO GRASO

La enfermedad de hígado graso no alcohólico (EHGNA) es la acumulación de grasa en el hígado que no es causada por consumir demasiado alcohol. Las personas que la presentan no tienen antecedentes de consumo excesivo de alcohol. La EHGNA está usualmente, pero no siempre, relacionada con el sobrepeso.



Su médico y/o nutricionista, deben procurar que el paciente con hepatopatía crónica (especialmente en estadios de cirrosis compensada o con riesgo de sarcopenia) debe **acortar las ventanas de ayuno**.

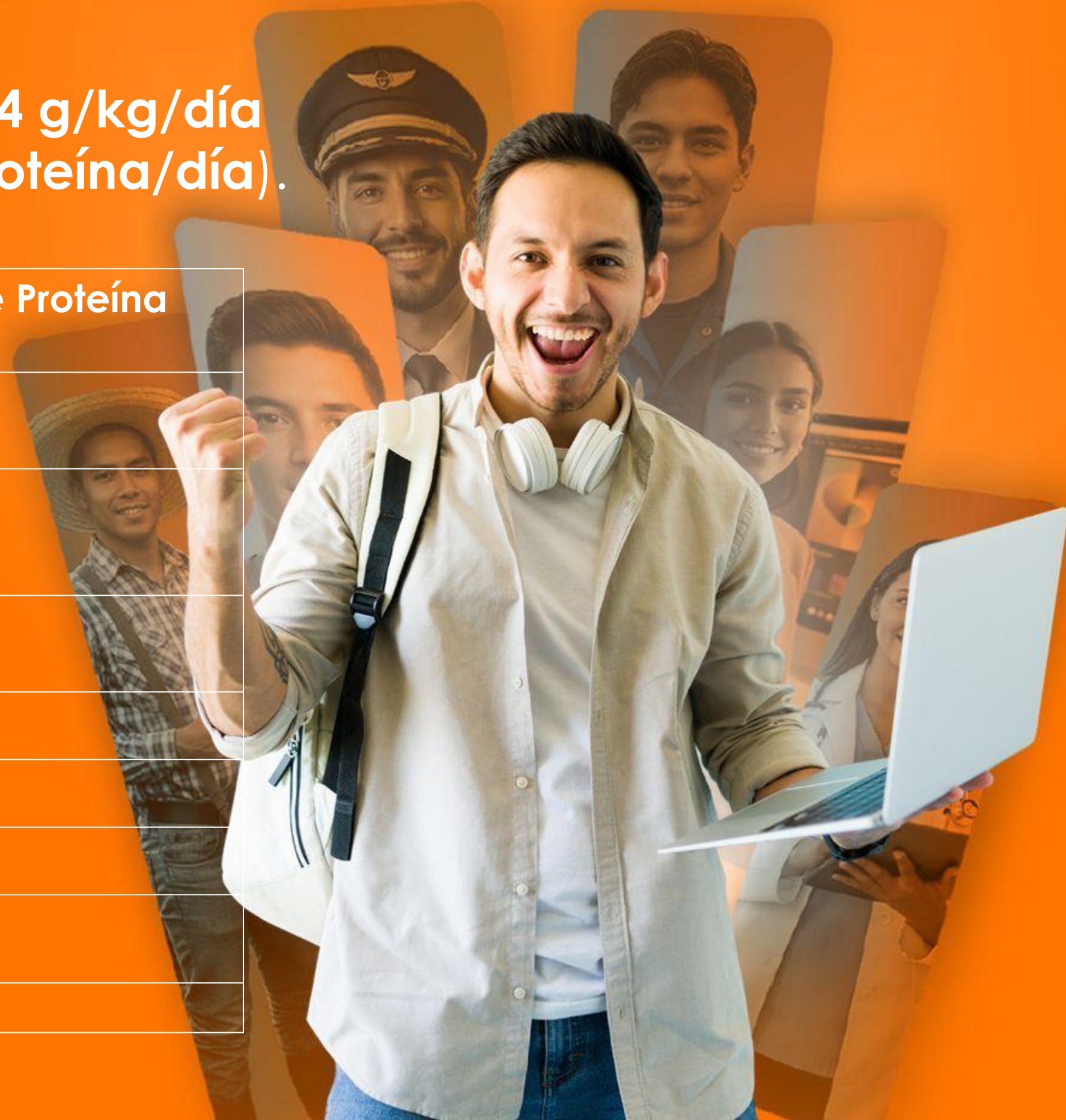
Tiempo de Comida	Ejemplo de Menú Sugerido	Objetivo Nutricional
<b>1. Desayuno</b> (7:00 AM)	Huevos revueltos (2 unidades) con espinaca + 1 rodaja de pan integral tostado + Café en leche descremada (sin azúcar).	<b>Proteína de alto valor biológico</b> para iniciar el anabolismo.
<b>2. Media Mañana</b> (10:00 AM)	1 Manzana verde picada con una cucharada de mantequilla de maní natural (sin sal ni azúcar).	Aporte de <b>fibra y grasas saludables</b> (energía densa).
<b>3. Almuerzo</b> (1:00 PM)	Pechuga de pollo a la plancha (120g) + Media taza de arroz integral + Ensalada fresca (rúcula, zanahoria, pepino) con aceite de oliva y limón.	Control de sodio y <b>carbohidratos de absorción lenta</b> .
<b>4. Media Tarde I</b> (4:00 PM)	1 Porción de papaya o melón + 3 nueces del Brasil (ricas en Selenio).	Hidratación y <b>micronutrientes antioxidantes</b> .

Tiempo de Comida	Ejemplo de Menú Sugerido	Objetivo Nutricional
<b>5. Media Tarde II (6:30 PM)</b>	Un batido de proteína (puede ser suero de leche o proteína vegetal aislada) o un yogurt griego natural (bajo en sodio).	Mantener la <b>síntesis proteica</b> activa antes de la cena.
<b>6. Cena (8:30 PM)</b>	Filete de pescado blanco (100g) + Puré de calabaza o zapallo (sin mantequilla/sal) + Vegetales al vapor.	Digestión ligera para no afectar el sueño, pero con <b>proteína suficiente</b> .
<b>7. Más tarde Snack (10:30 PM)</b>	<b>Indispensable:</b> 1 pocillo de avena en hojuelas preparada en leche o bebida vegetal + media banana.	<b>Intervención clave:</b> Evita la gluconeogénesis a partir de músculo durante la noche.

Patología	Riesgo Nutricional Principal	Intervención Clave
<b>Hepatitis Aguda</b>	Desnutrición por anorexia.	Dieta hipercalórica / Fraccionamiento.
<b>EHGNA (MASLD)</b>	Resistencia a la insulina.	Dieta antiinflamatoria / Control glucémico.
<b>Colestasis</b>	Déficit de Vitaminas K, A, D, E.	Suplementación dirigida / MCT (triglicéridos de cadena media).
<b>Falla Hepática</b>	Catabolismo severo / Sarcopenia.	Soporte proteico alto: 1.5 g / Kg / día

Este cálculo está basado en una meta de **1.4 g/kg/día** para un paciente de **70 kg** (Total: **98 g de proteína/día**).

Tiempo de Comida	Alimento Sugerido (Fuente Proteica)	Gramos de Proteína (aprox.)
<b>1. Desayuno</b>	2 Huevos (13g) + 200ml Leche descremada (7g)	<b>20 g</b>
<b>2. Media Mañana</b>	1 Cda. Mantequilla de maní (4g) + Pan integral (3g)	<b>7 g</b>
<b>3. Almuerzo</b>	120g Pechuga de pollo (30g) + Arroz integral (3g)	<b>33 g</b>
<b>4. Media Tarde I</b>	Fruta + 3 Nueces del Brasil	<b>2 g</b>
<b>5. Media Tarde II</b>	150g Yogurt Griego natural	<b>15 g</b>
<b>6. Cena</b>	100g Pescado blanco (20g)	<b>20 g</b>
<b>7. Late Evening Snack</b>	Avena en hojuelas con leche	<b>10 g</b>
<b>TOTAL DÍA</b>		<b>107 g</b>



## Medidas para cuidar el hígado y reducir el riesgo de cirrosis:

• **No bebas alcohol.** Si tienes una enfermedad hepática, no debes consumir ningún tipo de bebida alcohólica.



• **Sigue una alimentación saludable.** Elige una dieta que tenga muchas frutas y verduras. Escoge granos o cereales integrales y fuentes magras de proteína. Reduce la cantidad de grasas y frituras que comes.



## Medidas para cuidar el hígado y reducir el riesgo de cirrosis:

- **Mantén un peso saludable.** Demasiada grasa corporal puede dañar el hígado. Consulta con el profesional de atención médica sobre un plan para bajar de peso si tienes sobrepeso.
- **Reduce el riesgo para hepatitis.** Compartir agujas y tener relaciones sexuales sin protección puede aumentar el riesgo de hepatitis B y C. Pregunta al profesional de atención médica sobre las vacunas contra la hepatitis.



## **El Salero Saludable: Potenciadores de Sabor (0% Sodio)**

Propón a tus pacientes crear su propio "salero de la casa" mezclando estas especias secas en un frasco de vidrio:

### **Mezcla "La Granja" (Para Pollo y Pavo)**

Ajo en polvo +  
Cebolla en  
polvo +  
Orégano seco +  
Tomillo.

### **Mezcla "Del Mar" (Para Pescados)**

Ralladura de limón  
seca + Pimienta  
blanca + Eneldo +  
Perejil.

### **Mezcla "Criolla" (Para Guisos y Granos)**

Comino + Color  
(Achiote) + Laurel  
pulverizado +  
Pimentón dulce  
(Paprika).



## Técnicas de cocina para engañar el paladar.

### 1.El Poder de los Ácidos:

**Tip Clínico:** El ácido activa receptores en la lengua similares a los del sodio. Se recomienda añadir unas gotas de **limón, lima** o **vinagre de manzana** justo antes de servir. Esto "despierta" el sabor de las proteínas.

### 2.Sofritos de Base Natural:

En lugar de usar caldos en cubo (altísimos en glutamato monosódico), hacer una base de **ajo fresco, cebolla larga y pimentón** picados finamente y sofritos en un poco de aceite de oliva o girasol.

### 3.Tostado de Especias:

Tostar ligeramente las semillas de comino o la pimienta en una sartén seca antes de usarlas libera aceites esenciales que dan un aroma y sabor mucho más potentes.



# Conclusiones

- Evitar el consumo de alcohol en exceso.
- Consumir alimentos saludables.
- Mantener un peso saludable
- Prevenir contagio a través de agujas o fluidos
- Gestionar el estrés
- Realizar actividad física



**¡ Muchas gracias !**



# Bibliografías

- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/cirrhosis/symptoms-causes/syc-20351487>.
- .Notas de autor.

- <https://southdenvergi.com/es/conditions-procedures/liver-diseases/alcoholic-cirrhosis/>

<https://liverfoundation.org/es/salud-y-Bienestar/estilo-de-vida-saludable/dietas-para-enfermedades-del-higado/>

- .

# Evaluémonos



# Preguntas



Recuerda que Positiva tiene para ti:



**posipedia**

<https://www.posipedia.com.co/>



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAs



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece la seguridad de tu empresa!

**CURSOS**

**VIRTUALES SG-SST  
DE 50 Y 20 HORAS**

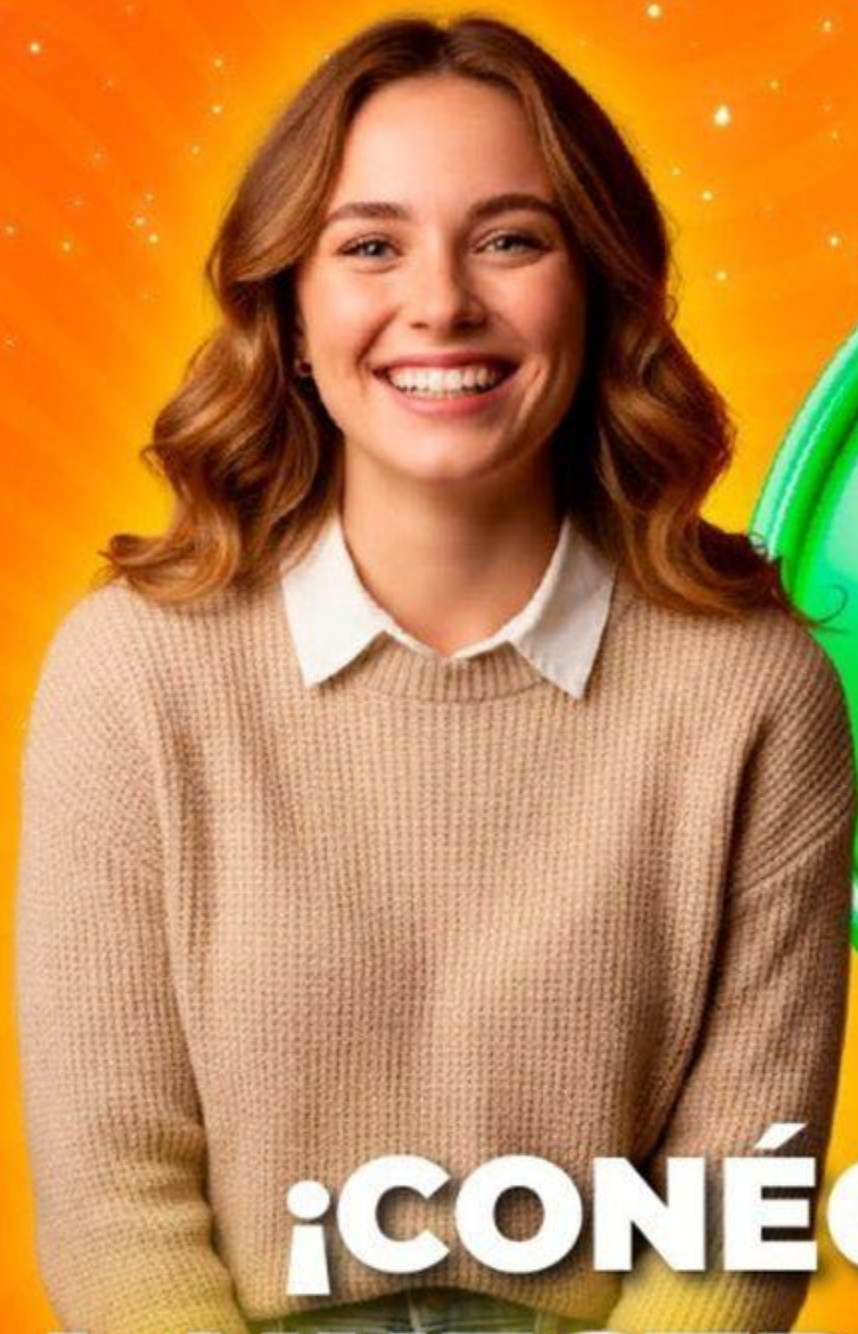
Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

**¡TE ESPERAMOS!**





**¡CONÉCTATE  
A NUESTRO CANAL  
de WhatsApp!**

**POSITIVA PREVENCIÓN**



Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

**¡Únete y sé parte de la  
comunidad de Positiva!**

# ¡Síguenos en nuestra COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código QR para entrar  
a nuestro Canal de Whatsapp