



Cómo planificar tus comidas si tienes MASH

Representación de un actor.



El hígado es un órgano importante que es responsable de muchas funciones corporales. Ayuda con la digestión, el almacenamiento de energía, la eliminación de sustancias nocivas de la sangre y más. Si tu enfermedad del hígado graso se ha transformado en esteatohepatitis asociada a disfunción metabólica (MASH, por sus siglas en inglés), tomar decisiones de estilo de vida saludables puede ayudarte a controlarla.

A menudo, llevar un estilo de vida saludable es el primer paso para controlar MASH. Para ayudar a reducir la inflamación (hinchazón) y la cantidad de grasa en el hígado, puedes intentar lo siguiente:

- Alimentarte de manera saludable
- Hacer actividad física
- Bajar un poco de peso (si es necesario)

Es posible que tu profesional de la salud te recomiende una dieta reducida en calorías además de un patrón de alimentación saludable para ayudarte a perder peso y retardar el daño hepático. Utiliza esta guía para que te ayude a planificar comidas saludables para controlar MASH.

Antes de realizar cualquier cambio en tu estilo de vida, es importante que consultes a los profesionales de la salud. Ellos conocen tus antecedentes de salud y pueden ayudarte a crear un plan que sea el mejor para ti.



Algunos planes de comidas para controlar MASH

Realizar cambios en la forma de comer no solo puede ayudar a reducir la cantidad de grasa en el hígado, sino que también puede tener otros beneficios para la salud. **Habla siempre con tu profesional de la salud antes de hacer algún cambio en la dieta.**

Dieta mediterránea

Seguir una dieta mediterránea puede ayudar a reducir la cantidad de grasas saturadas y colesterol en tu dieta.

- Come verduras, fruta fresca, aceite de oliva y frutos secos
- Come con moderación pescado, carne blanca, cereales integrales, frijoles y productos lácteos bajos en grasa o descremados
- Limita el consumo de carne roja, alimentos procesados y carne, manteca, bebidas endulzadas, azúcares añadidos y dulces

Dieta DASH* con restricción calórica

Las dietas que siguen el patrón de alimentación Enfoques Alimenticios para Detener la Hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés) son bajas en grasas saturadas y colesterol, y altas en fibra, vitaminas y minerales.

Dietary Approaches to Stop Hypertension

*Por sus siglas en inglés.

- Come verduras, fruta y cereales integrales
- Incluye productos lácteos descremados o bajos en grasa, pescado, aves, frijoles, frutos secos y aceites vegetales
- Limita el consumo de carnes grasas, productos lácteos enteros, aceites tropicales, sodio, bebidas endulzadas y dulces

Nutrición para un estilo de vida más saludable

Perder incluso poco peso (si es necesario) puede ayudar a reducir los efectos de MASH en el hígado.

- Reduce la cantidad de calorías que comes. Tu profesional de la salud puede ayudarte a establecer objetivos específicos en cuanto a calorías y pérdida de peso
- Usa un plato como guía. Haz que la mitad de tu plato contenga verduras y frutas, y la otra mitad, proteínas y cereales (intenta que la mitad sean cereales integrales)
- Elige productos lácteos bajos en grasa o descremados, o versiones sin lactosa o fortificadas con soya
- Limita los azúcares añadidos, el sodio (sal), el alcohol, las grasas saturadas y trans



No todas las grasas son iguales

✓ Grasas que debes elegir

Grasas no saturadas

Se encuentran en el aceite de oliva y de canola, los frutos secos, las semillas, los huevos y el pescado



▲ Grasas que debes evitar

Grasas saturadas

Se encuentran en la carne roja, la piel de la carne de ave, la mantequilla y los productos lácteos enteros



Grasas trans

Se encuentran en los alimentos fritos, algunos bocadillos y algunos productos de panadería



Ejemplo de lista para comprar alimentos

Trabaja con tu profesional de la salud y utiliza la siguiente lista de alimentos para programar comidas saludables que se adapten a tu plan de alimentación.

Vegetales sin almidones

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ Apio | ☐ Col verde | ☐ Pepinos |
| ☐ Berenjenas | ☐ Edamame (frijol de soya en vaina) | ☐ Pimientos morrones |
| ☐ Brócoli | ☐ Ejotes (judías verdes) | ☐ Rábanos |
| ☐ Calabacín | ☐ Espárragos | ☐ Remolachas (betabeles) |
| ☐ Calabaza espagueti | ☐ Espinaca | ☐ Tomates |
| ☐ Cebollas | ☐ Guisantes | ☐ Zanahorias |
| ☐ Champiñones | ☐ Mezcla de lechugas | ☐ _____ |
| ☐ Coles de Bruselas | ☐ Ocre | ☐ _____ |
| ☐ Coliflor | | |
| ☐ Col rizada | | |



Frutas

- | | | |
|---|-------------------------------------|--|
| ☐ Aguacate | ☐ Ciruelas | ☐ Mango |
| ☐ Albaricoques | ☐ Frambuesas | ☐ Manzanas |
| ☐ Arándanos (moras azules) | ☐ Fresas | ☐ Melocotón (durazno) |
| ☐ Arándanos rojos | ☐ Kiwi | ☐ Naranjas |
| ☐ Cerezas | ☐ Limas | ☐ Peras |
| | ☐ Limones | ☐ _____ |
| | ☐ Mandarinas | ☐ _____ |



Vegetales con almidones

- | | |
|---|--|
| ☐ Boniato | ☐ Camote (batata) |
| ☐ Calabaza | ☐ Guisantes |
| ☐ Calabaza (bellota, moscada, de invierno) | ☐ Maíz (también un cereal integral) |
| | ☐ _____ |



Lácteos

- | |
|---|
| ☐ Leche (leche de vaca o alternativa sin azúcar) |
| ☐ Queso |
| ☐ Requesón |
| ☐ Yogur (natural, como el griego) |
| ☐ _____ |



Hierbas y especias

- | | |
|---|---|
| ☐ Albahaca | ☐ Hojuelas de chile rojo |
| ☐ Canela | ☐ Jengibre |
| ☐ Cebolla en polvo | ☐ Menta |
| ☐ Cebollín | ☐ Nuez moscada |
| ☐ Chile en polvo | ☐ Orégano |
| ☐ Cilantro | ☐ Pimienta negra |
| ☐ Comino | ☐ _____ |
| ☐ Curry en polvo | |



Frutos secos y semillas

- | | |
|--|---|
| ☐ Almendras | ☐ Nueces Inglesas |
| ☐ Avellanas | ☐ Pecanas |
| ☐ Castañas (anacardos) | ☐ Pistachos |
| ☐ Mantequilla de nueces (almendras, castañas; sin azúcar añadido) | ☐ Semillas (calabaza, sésamo, girasol) |
| | ☐ _____ |
| | ☐ _____ |



Proteínas magras

- | |
|---|
| ☐ Carne de res (molida, espaldilla, lomo, molida extra magra) |
| ☐ Cerdo (chuletas, lomo) |
| ☐ Frijoles (negros, cannellini, riñón, lima, pinto, rojo, garbanzo) |
| ☐ Huevos |
| ☐ Lentejas |
| ☐ Mariscos (cangrejo, langosta, ostras, vieiras, camarones) |
| ☐ Pavo (extra magro, molido) |
| ☐ Pescado (bacalao, fletán, dorado, salmón salvaje, tilapia, atún claro) |
| ☐ Pollo (pechuga, muslo) |
| ☐ Tempeh |
| ☐ Tofu |
| ☐ _____ |
| ☐ _____ |



Granos integrales

- | |
|---|
| ☐ Arroz (integral, rojo, negro, silvestre) |
| ☐ Avena (entera, en copos o cortada; no preenvasada) |
| ☐ Cebada |
| ☐ Cereal (alto en fibra, bajo en azúcar) |
| ☐ Cuscús (grano entero) |
| ☐ Palomitas de maíz (sin aceite) |
| ☐ Pan (integral o de grano entero; sin azúcares añadidos) |
| ☐ Pita (trigo integral) |
| ☐ Quinoa |
| ☐ Tortillas (de maíz integral o trigo integral; no fritas) |
| ☐ _____ |



Artículos de despensa

- | |
|---|
| ☐ Aceite de oliva |
| ☐ Aceitunas |
| ☐ Caldo (bajo en sodio o sin sodio añadido) |
| ☐ Mantequilla de maní (solo maníes y sal como ingredientes) |
| ☐ Mostaza |
| ☐ Pasta de tomate (sin sodio agregado) |
| ☐ Pescados y aves enlatados (bajos en sodio o sin sodio añadido) |
| ☐ Salsa (sin azúcar agregada) |
| ☐ Salsa de tomate (sin azúcar ni sodio agregado) |

- | |
|---|
| ☐ Salsa para espagueti (sin azúcar agregada) |
| ☐ Salsa picante |
| ☐ Sopas (bajas en grasa y en sodio) |
| ☐ _____ |



¿Fresco o congelado?

Ambos pueden ser parte de tu dieta. Solo asegúrate de elegir opciones congeladas de alta calidad sin azúcares añadidos, salsas o sal excesiva.

Lectura de una etiqueta de información nutricional

Hay mucha información útil en la **etiqueta de información nutricional** de los alimentos y bebidas envasados. Úsala para comparar los alimentos y ayudarte a tomar decisiones sobre tu alimentación para controlar MASH. Asegúrate de consultar con tu profesional de la salud para ver si hay algún nutriente específico que debas limitar o evitar.

Verifica el tamaño de la porción

La información de la etiqueta se basa en 1 porción. Este ejemplo muestra un paquete que contiene 8 porciones. Pero la información que se proporciona es solo para 1 porción.



Presta atención a cuántas calorías hay en 1 porción

Para alcanzar o mantener un peso saludable, equilibra las calorías que consumes con las que tu cuerpo utiliza.



Ten en cuenta ciertos nutrientes

Elige alimentos con menor contenido de:

- Grasas saturadas
- Sodio
- Azúcares añadidos

Elige alimentos ricos en nutrientes esenciales para tu cuerpo:

- Fibra dietética
- Vitamina D
- Calcio
- Hierro
- Potasio



Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
8 servings per container/8 porciones por envase	
Serving size/Tamaño por porción	2/3 cup/2/3 taza (55 g)
Amount per serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías	230
% Daily Value*/Valor Diario*	
Total Fat/Grasa Total 8 g	10 %
Saturated Fat/Grasa Saturada 1 g	5 %
Trans Fat/Grasa Trans 0 g	
Cholesterol/Colesterol 0 mg	0 %
Sodium/Sodio 160 mg	7 %
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 37 g	13 %
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4 g	14 %
Total Sugars/Azúcares Totales 12 g	
Includes 10 g Added Sugars/Incluye 10 g Azúcares Añadidos	20 %
Protein/Proteínas 3 g	
Vitamin D/Vitamina D 2 mcg	10 %
Calcium/Calcio 260 mg	20 %
Iron/Hierro 8 mg	45 %
Potassium/Potasio 235 mg	6 %
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	
* El % de valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción que contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para el consejo general de nutrición.	

LanguageSolutions

230 South Bemiston Ave., Ste. 610 ♦ St. Louis, MO 63105
T: 314.725.3711 ♦ F: 314.725.3713 ♦ info@langsolinc.com ♦ www.langsolinc.com

Certification of Translation Accuracy

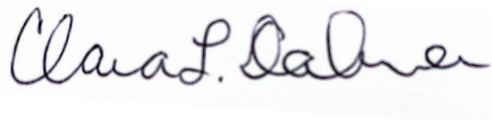
Language Solutions, Inc., an ISO 9001:2015 certified, professional translation services company, hereby certifies that the translations from English to Spanish are complete, correct, and appropriately adapted for the target audience as delivered. The qualifications of the translator meet the quality standards as defined in our ISO 9001:2015 procedures. If the translation is manipulated or changed beyond what we delivered, this certification is revoked.

ISO 9001:2015 Registry Number: C21024a

Project Unique Identifier: 2116

File name: Planning meals with MASH

English	Spanish
US25SN00714	US26SN00058



Clara L. Dahmer
Localization Project Manager
Language Solutions, Inc.

Friday, April 10, 2026
