

HÍGADO GRASO

La enfermedad del hígado graso significa que tiene una acumulación de exceso de grasa en el hígado. El hígado graso puede provocar daño hepático con el tiempo si los hábitos de estilo de vida no cambian. El hígado graso es común en personas con obesidad, diabetes tipo 2, colesterol alto y presión arterial alta.

Puede prevenir o revertir el hígado graso con cambios en el estilo de vida. Las principales causas de la enfermedad del hígado graso incluyen el consumo excesivo de alcohol, comer demasiada azúcar y productos de harina, comer mucha comida rápida y procesada, fumar y la falta de ejercicio. Apoye la salud de su hígado haciendo los cambios simples que se enumeran a continuación.

EVITA ESTOS ALIMENTOS

- **Aceites vegetales refinados:** canola, soja, pam, mazola, girasol, etc.
 - Estos aceites a menudo se esconden en los alimentos procesados. Lea los ingredientes y evite.
- **Alimentos fritos:** chips, papas fritas, pollo frito, tostadas, taquitos, flautas, churros
- **Alimentos procesados:** comida rápida, comidas congeladas, snacks, colorantes y azúcares artificiales, conservantes, fiambres, embutidos, chorizo, etc.
- **Azúcar:** bebidas dulces, bollería, helados, yogur y avena endulzados, azúcar artificial
- **Harina blanca:** pan, pasta, tortilla de harina, bollería, pizza, burritos, hamburguesas.
- **Alcohol:** cerveza, vino, seltzers, licor

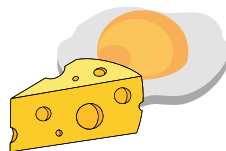
ALIMENTOS TERAPÉUTICOS

- **Grasas saludables:** aceite de oliva, aguacate, salmón, aceite de aguacate, nueces, semillas, coco
- **Verduras crucíferas:** brócoli, coles, repollo, espárragos, coles de Bruselas, col rizada, bok choy
 - **Come al menos 1 taza al día**
- **Plantas coloridas:** bayas, vegetales, batatas, té verde, cacao en polvo, hierbas, especias
- **Verduras de hoja verde: col rizada, rúcula, espinacas, verduras mixtas**
 - **Comer al menos 1 taza al día**
- **Fibra:** frutas enteras, vegetales, nueces, semillas, granos integrales, frijoles, lentejas (25-35 g/día)
- **Proteína** en cada comida para mantener el nivel de azúcar en la sangre equilibrado: huevos, pollo, pescado, yogur sin azúcar o requesón, frijoles, lentejas, tofu, tempeh.

HÁBITOS DE ESTILO DE VIDA



Mueve tu cuerpo al menos 30 minutos al día. Camine, levante pesas, yoga, o baile.



Si es posible, compre carne y productos lácteos de animales orgánicos.



Reduzca la exposición a toxinas reduciendo el uso de plástico, productos químicos agresivos.



Cocine al vapor y estofado. Reduzca los métodos secos y de alta temperatura como asar a la parrilla y freír.