

I'm not robot!

DIETA PARA EL HÍGADO GRASO

www.botanical-online.com

- **RICA EN FIBRA:** Se recomienda zanahorias, alcachofas, lechuga, brócoli,...
- **Alimentos ricos en PROTEÍNAS** en cada comida
- **Controlar el ACEITE:** Se recomienda cocinar al vapor, hervidos y papillote.
- **ANTIOXIDANTES:** Frutas y licuados de zanahoria.
- **Eliminar la grasa saturada y colesterol:** Embutidos, patés, nata, quesos grasos,...



Alcachofas



Zanahorias



Integrales

HÍGADO GRASO: Cuidado con el exceso de azúcar! No sólo produce aumento de peso, la consecuencia va más allá.

¿CÓMO SUCEDE?
 1) El hígado acumula el exceso de azúcar que consumes.
 2) El azúcar forma grasa en el interior del hígado.
 3) Se provoca la **esteatosis hepática o hígado graso**, que comúnmente se produce por una ingesta masiva de alcohol.
 4) El hígado **no funciona** correctamente.

SÍNTOMAS *Hay casos en los que no se detectan síntomas porque el paciente tiene el hígado demasiado grande

- Dolor en la parte superior derecha del abdomen.
- Fatiga crónica.
- Malestar general y pesadez después de las comidas.

DETECCIÓN

- Exámenes de sangre para evaluar el nivel de transaminasas.
- Ecografías para determinar el brillo del hígado (mientras más brillante, más enfermo está).
- Biopsias hepáticas, necesarias para saber el grado de padecimiento en el que se encuentra el hígado.

PREVENCIÓN

- Actividad física constante.
- Dieta adecuada, baja en azúcares e hidratos de carbono.
- Consumo de Vitamina B7 (ayuda a que la grasa no se acumule ni se deposite en el hígado).
- No consumir alcohol.

Es importante que controles tu nivel de azúcar en sangre para evitar el desarrollo de hígado graso. **¡LA CLAVE PARA EVITARLO ESTÁ EN TENER HÁBITOS SALUDABLES!**

Dieta para hígado graso y obesidad
 Menú para esteatosis hepática
 Una de las posibles consecuencias de sufrir sobrepeso es el hígado graso esteatosis hepática. Para poder tratar esta enfermedad la alimentación juega un rol muy importante, es por ello que es imprescindible llevar a cabo una dieta para hígado graso y obesidad. Una forma de llevar a la práctica esta dieta es realizando un menú especial bajo en grasas.

Res:

Existen dos tipos de esteatosis hepática o hígado graso:
 Hígado graso de origen alcohólico, es aquel que se da comúnmente en personas que beben de alcoholismo.
 Hígado graso no alcohólico, se puede dar en personas con una dieta alta en grasas e hidratos de carbono y baja en proteínas.
 Para poder mejorar esta situación, se debe poner en práctica el menú para esteatosis hepática.
 Fórmula dietética de la dieta para hígado graso y obesidad:
 Valor calórico total: Se ajustará, reduciendo el exceso a requerimientos individuales.
 Hidratos de carbono: se ajustarán de acuerdo a requerimientos individuales.
 Proteínas: 15% del valor calórico total.
 Grasas: 20% del valor calórico total, de este total se deberá reducir una selección de alimentos que contengan ácidos grasos monoinsaturados, saturados en mayor cantidad, reduciendo al límite los ácidos grasos trans.

DIETA PARA EL HÍGADO GRASO

www.botanical-online.com

- **RICA EN FIBRA:** Se recomienda zanahorias, alcachofas, lechuga, brócoli,...
- **Alimentos ricos en PROTEÍNAS** en cada comida
- **Controlar el ACEITE:** Se recomienda cocinar al vapor, hervidos y papillote.
- **ANTIOXIDANTES:** Frutas y licuados de zanahoria.
- **Eliminar la grasa saturada y colesterol:** Embutidos, patés, nata, quesos grasos,...



Alcachofas



Zanahorias



Integrales

