

EL HÍGADO , FUNCIONES:

- * Actúa como filtro y órgano de depósito sanguíneo.
- * Metaboliza algunas [hormonas](#) e interviene en la [inmunidad](#),
- * Regula los niveles de [glucosa](#) durante la digestión,
- * Metaboliza las [proteínas](#) y los ácidos grasos,
- * Interviene en el almacenamiento, activación y transporte de muchas [vitaminas](#) y [minerales](#),
- * Forma y excreta [bilis](#)
- * Desintoxica el cuerpo de medicamentos, alcohol y otras sustancias de desecho.



Una dieta rica en alimentos frescos, como frutas y hortalizas, reduce el riesgo de hígado graso

EL HÍGADO GRASO es "un aumento anormal de los depósitos de grasa en el hígado"

Se trata de una **enfermedad hepática crónica**. "silenciosa que apenas produce síntomas".

Distingue dos tipos dentro de esta dolencia:

- **Hígado graso alcohólico**, relacionado con la ingesta excesiva de alcohol.
- **Hígado graso no alcohólico**. "Sus principales causantes son el [sedentarismo](#) y la sobrealimentación, con dietas ricas en grasa y pobres en fibra, que derivan en enfermedades como la diabetes tipo 2, [obesidad](#) o dislipemia (valores elevados de [colesterol](#) y triglicéridos en sangre), que a su vez producen el hígado graso",
 - **Cirrosis**. El daño es mayor y puede derivar en [cáncer](#) de hígado.

SINTOMAS DEL HIGADO GRASO: Solo en contadas ocasiones se desarrolla con astenia, fatiga, malestar o dolor en el cuadrante superior del abdomen. "Lo que sí se sabe es que su prevalencia aumenta conforme lo hace el grado de **obesidad**, así como en aquellos pacientes con **síndrome metabólico**",

Ante la menor sospecha de padecer hígado graso, SE MIDEN LAS ENZIMAS HEPÁTICAS

DIETA PARA REDUCIR O COMBATIR EL HIGADO GRASO

- Retirar el consumo de alcohol.
- Llevar un patrón de **dieta mediterránea** rica en fibra.
- Mantener un peso saludable.
- Mantenerse activo, practicando ejercicio físico.
- Tomar sólo la medicación que tenga pautada por su médico y respetando las dosis.

ALIMENTOS QUE BENEFICIAN

- **Frutas y hortalizas:** al menos, 5 raciones al día.
- **Legumbres:** al menos, 3 a 4 días en semana.
- **Cereales de grano entero**, ricos en fibra: a diario y ajustado a la restricción calórica. Incluye cereales y arroces integrales o semi integrales, pan integral o semi integral, copos de avena integrales...
- **Alimentos bajos en grasas saturadas y ricos en omega 3:** **pescados**, en especial los azules (2-3 veces en semana), **frutos secos** (nueces, almendras, etc.) y semillas oleaginosas (girasol, lino, sésamo, etc.)
- **Lácteos fermentados:** yogur o kéfir.
- **Aceite de oliva virgen extra** como grasa principal.
- **Café:** 2-3 tazas al día. El consumo moderado de café podría beneficiar al hígado.

ALIMENTOS Y HÁBITOS DESACONSEJADOS

Bebidas que contengan alcohol.

- Alimentos ricos en grasas saturadas, como una gran mayoría de los alimentos ultraprocesados (bollería, embutidos, comida rápida), tocino, sebo, **carnes rojas grasas**, y fuentes de **grasas trans** (alimentos con grasas parcialmente hidrogenadas).
- Azúcares añadidos y otras fuentes de azúcares simples, como zumos, refrescos y lácteos azucarados, bollería o una amplia variedad de alimentos ultraprocesados.
- Exposición al humo del tabaco: Hay estudios que lo relacionan con una mayor inflamación y fibrosis.

PROPUESTA DE MENÚ SEMANAL PARA HÍGADO GRASO NO ALCOHÓLICO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	1 pieza de fruta Café con leche desnatada 1 rebanada de pan con aceite de oliva virgen extra	1 pieza de fruta Café cortado 1 yogur desnatado Copos de avena integral 3 nueces	1 pieza de fruta Café con leche desnatada Pan integral con aceite de oliva virgen extra 6 almendras	1 pieza de fruta Café cortado 1 yogur desnatado Copos de avena integral Semillas de chía	1 pieza de fruta Café con leche desnatada 1 rebanada de pan integral con hummus y nueces	1 pieza de fruta 1 Yogur desnatado Copos de avena integral Semillas de lino	Compota casera de manzana con semillas de chía Tostada de pan integral con jamón serrano
MEDIA MAÑANA	Yogur desnatado natural o kéfir Fresas, manzana, pera, mandarina... o cualquier otra fruta Copos de avena integral, palitos de trigo o de centeno 1 puñadito de almendras, nueces, semillas de chía o lino						
COMIDA	Ensalada de garbanzos con tomate fresco, cebolla, atún y pimientos rojos asados 1 pieza de fruta	Coles de Bruselas al vapor Pollo asado con patata 1 pieza de fruta	Plato de acelgas Lentejas 1 pieza de fruta	Cogollos de Tudela con atún Conejo asado 1 pieza de fruta	Plato de borraja Pochas a la Navarra 1 pieza de fruta	Paella de arroz integral con pescado y verduras de temporada 1 pieza de fruta	Plato de cardo Alubias rojas 1 pieza de fruta
MERIENDA	1 yogur desnatado natural + 1 infusión de manzanilla						
CENA	Plato de pimientos verdes asados 2 huevos en tortilla con calabacín y jamón serrano Infusión de manzanilla	Sopa de verduras de temporada Sardinas asadas Infusión de poleo-menta	Champiñones salteados con cebolla. Pavo a la plancha Infusión de manzanilla	Puré de verduras de temporada Queso fresco desnatado bajo en sal Infusión de poleo-menta	Plato de brócoli Salmón plancha Infusión de manzanilla	Ensalada de brotes tiernos Tortilla de jamón Infusión de poleo-menta	Alcachofas laminadas a la plancha Anchoas plancha Infusión de manzanilla

En comidas y cenas, se puede consumir una rebanada de pan integral (30 gramos).

<https://www.academianutricionydietetica.org/dietas/dieta-higado-graso/>