Hígado graso

Grasas

Elija grasas más saludables como el aceite de oliva, el aceite de aguacate y las nueces. En lugar de grasas poco saludables como la mantequilla y los alimentos fritos. Trate de limitar la ingesta de grasas totales en su dieta.

El DHA es un tipo de grasa omega-3 que puede reducir la inflamación en el hígado. El DHA se encuentra en pescados grasos como el salmón, la caballa, las sardinas, el atún y la trucha.

Vea la tabla para obtener una lista completa de grasas saludables.

Fibra

Una dieta que incluya suficiente fibra puede mejorar la función del hígado graso.

Estos alimentos ayudan al hígado porque:

- La fibra reduce el colesterol, que protege el hígado.
- Los alimentos con mucha fibra también tienen antioxidantes.
- Los carbohidratos complejos ayudan a controlar el azúcar en la sangre, lo cual es bueno para la función hepática.
- La fibra produce saciedad, lo que ayuda a comer menos calorías durante el día.

Vea la tabla para obtener una lista completa de alimentos ricos en fibra.

Antioxidantes

Coma diferentes tipos de frutas y verduras coloridas. Tienen antioxidantes que pueden reducir la inflamación en el hígado.

Algunos antioxidantes son más importantes para mantener el hígado saludable, como:

- Vitamina E (se encuentra en los frutos secos, semillas, espinacas, aguacate)
- Vitamina C (se encuentra en cítricos, fresas, pimientos, brócoli, tomates)
- Polifenoles (se encuentran en el té verde, el café, las bayas, el chocolate negro al 70%)

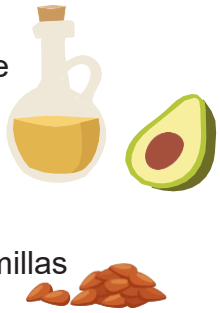
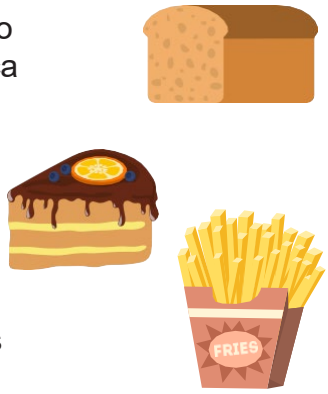
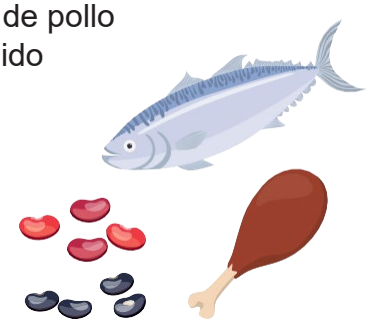
Azúcar agregada

Comer demasiada azúcar puede aumentar la grasa en el hígado. Evite las fuentes de azúcar agregada, como las bebidas azucaradas.

Vea la tabla para obtener la lista completa de alimentos con azúcar agregada.

La dieta mediterránea incluye muchos alimentos que provienen de las plantas. Esta dieta es alta en fibra y nutrientes, pero baja en grasas saturadas, lácteos, grasas animales, sal y azúcar.

CENTRAL HEALTH
TRAVIS COUNTY HOSPITAL DISTRICT

	ALIMENTOS PARA ELEGIR	ALIMENTOS PARA EVITAR
GRASAS	Aceite de oliva Aceite de aguacate Salmón Mantequilla de aguacate Aguacates Frutos secos y semillas 	Mantequilla Aceite de coco Grasas animales Mantequilla de cerdo Materia grasa Alimentos fritos Productos lácteos enteros 
CARBOHIDRATOS	Pan de trigo integral Pasta integral Arroz integral Quinoa Bulgur Harina de avena Frijoles Lentejas Papa hervida o al horno Batatas Chocolate negro 70% 	Pan blanco Arroz blanco Pasta blanca Sémola Pasteles Tortas Galletas Caramelos Helado Papas fritas 
AZÚCAR AGREGADA	Bebidas sin azúcar: • Agua • Agua con gas • Refrescos sin azúcar o dietéticos • Té verde poco dulce • Café negro 	Soda Jugo Té dulce Helado Pasteles Jarabe simple Miel Melaza Jarabe de maíz alto en fructosa 
PROTEÍNA	Pechuga de pollo Pavo molido Salmón Caballa Atún Frijoles Tofu Lentejas 	Carnes rojas Salchichas Panceta Comida frita Huevos con yema 