

La esteatohepatitis (NASH) es un hígado graso que ya se ha **inflamado**. La buena noticia: con alimentación y pérdida de peso es de las pocas que puede **revertirse**. La base es un patrón **mediterráneo**, perder peso de forma gradual y eliminar el alcohol.



Pescado azul

Omega-3 que reduce la grasa hepática.

RECOMENDADO



Verduras y hortalizas

Fibra y antioxidantes; base del plato.

RECOMENDADO



Legumbres

Proteína vegetal y fibra saciante.

RECOMENDADO



Frutas enteras

Mejor enteras que en zumo.

RECOMENDADO



Aceite de oliva virgen extra

Grasa protectora del hígado.

RECOMENDADO



Cereales integrales

Fibra y bajo índice glucémico.

RECOMENDADO



Frutos secos naturales

Grasa saludable; sin sal ni fritos.

RECOMENDADO



Café (sin azúcar)

Asociado a menor daño hepático.

RECOMENDADO



Aves y huevo

Proteína magra de calidad.

RECOMENDADO



Lo que más mueve la aguja: perder entre un **7 y un 10% del peso** de forma gradual puede reducir la inflamación del hígado. La constancia importa más que la rapidez.

El azúcar (sobre todo la fructosa líquida), el alcohol y los ultraprocesados son los que más cargan el hígado graso.



Alcohol

Tóxico directo para el hígado inflamado.

EVITAR



Refrescos y zumos azucarados

La fructosa líquida es la peor para el hígado.

EVITAR



Bollería y dulces

Azúcar y grasas que aumentan la grasa hepática.

EVITAR



Fritos y comida rápida

Grasa de mala calidad.

EVITAR



Carnes procesadas

Embutidos: grasa saturada y sal.

EVITAR



Harinas refinadas

Pan blanco, pasta blanca: mejor integral.

CON MODERACIÓN



Mantequilla y nata

Grasa saturada en exceso.

CON MODERACIÓN



Salsas y precocinados

Azúcares y grasas ocultas.

CON MODERACIÓN



Sal en exceso

Importante si hay hipertensión asociada.

CON MODERACIÓN



Importante: la esteatohepatitis necesita seguimiento médico con analíticas. La dieta es el pilar del tratamiento, pero complementa el control de tu hepatólogo o médico.