

# Cuida tu hígado: alimentos recomendados

Alimentos que **ayudan a revertir el hígado graso**: base de dieta mediterránea, ricos en fibra, grasas saludables y antioxidantes. Acompáñalos de actividad física y pérdida de peso si procede.



## Verduras de hoja verde

Recomendado

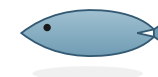
Bajas en calorías y ricas en antioxidantes que protegen el hígado.



## Brócoli y crucíferas

Recomendado

Ayudan a las enzimas hepáticas; gran densidad de nutrientes.



## Pescado azul (salmón, sardina)

Recomendado

Omega-3: reduce la grasa hepática y la inflamación.



## Aceite de oliva virgen extra

Recomendado

Grasa saludable base de la dieta mediterránea.



## Legumbres

Recomendado

Proteína vegetal y fibra; mejoran el perfil metabólico.



## Frutos secos al natural

Recomendado

Grasa buena y saciantes; un puñado al día.



### La clave: dieta mediterránea, perder peso y moverte

Perder un 7-10% del peso puede reducir mucho la grasa del hígado. Prioriza verduras, legumbres, pescado, aceite de oliva y fruta entera; bebe agua y café sin azúcar.

# Cuida tu hígado: alimentos recomendados

Alimentos que **ayudan a revertir el hígado graso**: base de dieta mediterránea, ricos en fibra, grasas saludables y antioxidantes. Acompáñalos de actividad física y pérdida de peso si procede.



## Fruta entera

Recomendado

Mejor entera que en zumo; fibra que frena el azúcar.



## Cereales integrales

Recomendado

Avena, arroz y pan integral; liberan energía despacio.



## Café sin azúcar

Recomendado

Tiene evidencia de protección frente al daño hepático.



## Agua

Recomendado

Hidratación de base; sustituye a refrescos y zumos.



## Té verde

Recomendado

Antioxidante; ayuda como bebida sin azúcar.



## Ajo y cebolla

Recomendado

Aportan compuestos azufrados beneficiosos.



### La clave: dieta mediterránea, perder peso y moverte

Perder un 7-10% del peso puede reducir mucho la grasa del hígado. Prioriza verduras, legumbres, pescado, aceite de oliva y fruta entera; bebe agua y café sin azúcar.

# Cuida tu hígado: alimentos recomendados

Alimentos que **ayudan a revertir el hígado graso**: base de dieta mediterránea, ricos en fibra, grasas saludables y antioxidantes. Acompáñalos de actividad física y pérdida de peso si procede.



## Aves magras y huevo

Recomendado

Proteína de calidad sin exceso de grasa.



## Tofu y soja

Recomendado

Proteína vegetal; alternativa saludable a la carne roja.



## Yogur natural sin azúcar

Recomendado

Lácteo fermentado; mejor que los azucarados.



## Espicias (cúrcuma, canela)

Recomendado

Dan sabor sin sal ni azúcar; con efecto antiinflamatorio.



## Alcachofa

Recomendado

Rica en fibra; tradicionalmente buena para el hígado.



## Avena

Recomendado

Fibra soluble que ayuda al control del azúcar y la grasa.



### La clave: dieta mediterránea, perder peso y moverte

Perder un 7-10% del peso puede reducir mucho la grasa del hígado. Prioriza verduras, legumbres, pescado, aceite de oliva y fruta entera; bebe agua y café sin azúcar.

# Cuida tu hígado: alimentos a evitar o limitar

Alimentos que **empeoran el hígado graso**. Los marcados en rojo conviene **evitarlos**; los ámbar, tomarlos **con moderación**. El azúcar, el alcohol y los ultraprocesados son los principales responsables.



## Alcohol

Evitar

El principal enemigo del hígado; evítalo por completo.



## Refrescos y bebidas azucaradas

Evitar

Azúcar líquido y fructosa: empeoran el hígado graso.



## Bollería y pastelería

Evitar

Azúcar y grasas que se acumulan en el hígado.



## Azúcar y dulces

Evitar

El exceso de azúcar se convierte en grasa hepática.



## Fritos y rebozados

Evitar

Mucha grasa y calorías; mejor plancha u horno.



## Ultraprocesados y comida rápida

Evitar

Grasas, azúcar y sal en exceso; lo peor para el hígado.



### Lo que más daña: alcohol, azúcar y ultraprocesados

El alcohol y el azúcar (sobre todo líquido: refrescos y zumos) son los que más grasa acumulan en el hígado. Reducirlos es el paso más eficaz, junto con evitar fritos y bollería.

# Cuida tu hígado: alimentos a evitar o limitar

Alimentos que **empeoran el hígado graso**. Los marcados en rojo conviene **evitarlos**; los ámbar, tomarlos **con moderación**. El azúcar, el alcohol y los ultraprocesados son los principales responsables.



## Embutidos y carnes procesadas

Evitar

Grasa saturada y sal; consumo muy ocasional.



## Carne roja grasa

Con moderación

Limita la grasa saturada; elige cortes magros.



## Mantequilla y nata

Con moderación

Grasa saturada; usa aceite de oliva en su lugar.



## Zumos de fruta (incluso naturales)

Con moderación

Concentran azúcar sin la fibra; mejor la fruta entera.



## Quesos muy grasos y curados

Con moderación

Ricos en grasa y sal; raciones pequeñas.



## Sal en exceso

Con moderación

Modérala; cuida también la tensión.



## Lo que más daña: alcohol, azúcar y ultraprocesados

El alcohol y el azúcar (sobre todo líquido: refrescos y zumos) son los que más grasa acumulan en el hígado. Reducirlos es el paso más eficaz, junto con evitar fritos y bollería.

# Cuida tu hígado: alimentos a evitar o limitar

Alimentos que **empeoran el hígado graso**. Los marcados en rojo conviene **evitarlos**; los ámbar, tomarlos **con moderación**. El azúcar, el alcohol y los ultraprocesados son los principales responsables.



## Pan blanco y harinas refinadas

Con moderación

Suben el azúcar rápido; elige integral.



## Salsas comerciales

Con moderación

Suelen llevar azúcar y grasa oculta.



## Snacks salados (patatas, aperitivos)

Evitar

Ultraprocesados grasos y salados.



## Helados y postres lácteos

Con moderación

Azúcar y grasa; resérvalos para ocasiones.



## Cereales de desayuno azucarados

Evitar

Mucho azúcar; elige avena o integrales sin azúcar.



## Mantequillas y cremas de chocolate

Evitar

Azúcar y grasa; de lo peor para el hígado graso.



### Lo que más daña: alcohol, azúcar y ultraprocesados

El alcohol y el azúcar (sobre todo líquido: refrescos y zumos) son los que más grasa acumulan en el hígado. Reducirlos es el paso más eficaz, junto con evitar fritos y bollería.