

## Plan de alimentación para hígado graso

La esteatosis hepática o hígado graso es la acumulación de grasa en el hígado, muchas veces causado por el consumo excesivo de alcohol o por sobrepeso y obesidad.

Las pautas nutricionales para esta patología es evitar azúcares simples, disminuir las grasas animales de la dieta, aumentar el consumo de fibra alimentaria y principalmente no ingerir alcohol.

Generalmente es silencioso, es decir, que no suele presentar síntomas claros. Sin embargo, puede generar distensión abdominal, sensación de malestar después de comer.

La dieta es muy importante para mejorar el cuadro y prevenir complicaciones.

- Es fundamental la pérdida de peso en los pacientes con sobrepeso y obesidad, por eso es necesario controlar la cantidad de calorías diarias de la alimentación.
- Aumentar el consumo de fibra ayuda a disminuir la resistencia a la insulina y el aumento de la glucemia de las comidas. Se recomienda ingerir verduras de diferentes colores en almuerzo y cena (preferentemente las de hoja), priorizar cereales integrales a los refinados (como arroz, pan y pastas integrales) e incluir legumbres 2 veces por semana.
- Incluir ácidos grasos ricos en Omega 3: para esto es importante consumir semillas de chía, sino, sésamo y girasol, previamente molidas para mejorar su absorción, aceite de canola o aceite de oliva para condimentar las ensaladas y consumir pescado una vez por semana.
- Evitar azúcares simples, ya que aumenta el nivel de triglicéridos y ácidos grasos libres que conduce a la esteatosis.
- Ingerir de 2 a 3 litros por día.
- Realizar actividad física moderada, por lo menos 30 minutos al día.

Lic. Victoria Cerullo  
Nutricionista  
MN: 6691 – MP: 2384