Dr. Johan Alvarez

GASTROENTERÓLOGO - HEPATÓLOGO

GUÍA PRÁCTICA · SALUD HEPÁTICA

5 alimentos y hábitos que ayudan a cuidar tu hígado

Lo que sí funciona, explicado sin tecnicismos y sin promesas milagrosas.



Dr. Johan Álvarez

Gastroenterólogo · Hepatólogo

hepagastro.com

LO BÁSICO EN 60 SEGUNDOS

¿Qué es el hígado graso?

Qué es

Acumulación de grasa en el hígado, ligada sobre todo a la grasa abdominal, la glucosa, los triglicéridos y la presión arterial. Su nombre médico actual es **MASLD**.

Por qué importa

Afecta a **más de 3 de cada 10 adultos** en el mundo y casi nunca da síntomas. En algunas personas avanza a inflamación y fibrosis (cicatrices).

Qué se puede hacer

Los hábitos son la base del tratamiento: con ellos la grasa puede disminuir y, en muchos casos, la fibrosis puede mejorar.

UNA VERDAD NECESARIA

Ningún alimento «limpia» el hígado.

Lo que funciona es el patrón: lo que comes y haces todos los días. Por eso esta guía combina alimentos con hábitos.

5 %
de peso perdido ya reduce la grasa del hígado

7–10 %
puede mejorar la inflamación

≥ 10 %
puede mejorar la fibrosis

Cuando hay sobrepeso. Datos de la guía clínica EASL–EASD–EASO 2024.



01

ALIMENTO Y HÁBITO 01

Verduras, legumbres y fibra en cada comida

QUÉ HACER

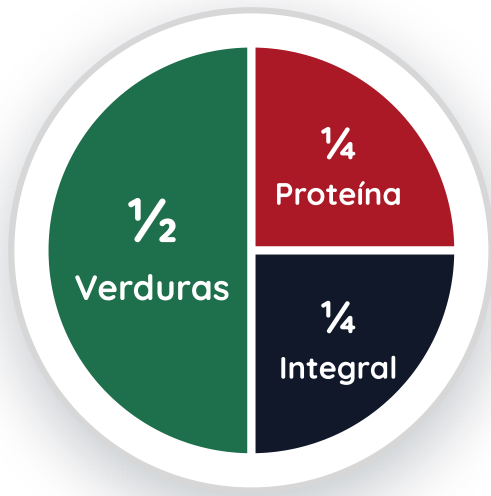
Llena **medio plato con verduras** y suma legumbres (lenteja, fréjol, garbanzo) al menos tres veces por semana.

POR QUÉ

La fibra ayuda a controlar la glucosa y el apetito. El patrón de alimentación mediterráneo, rico en vegetales y legumbres, es el más recomendado por las guías para el hígado graso.

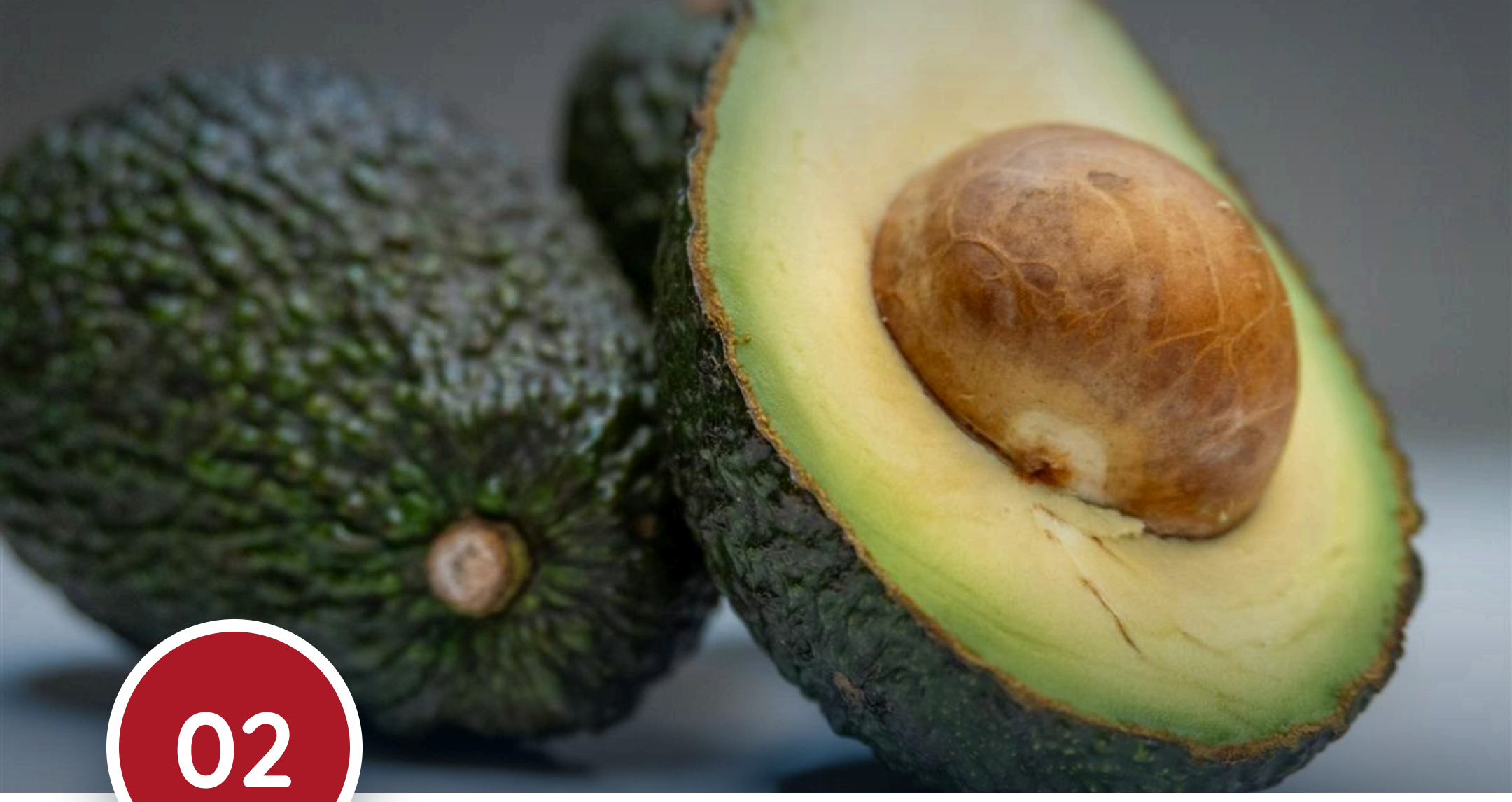
CÓMO APLICARLO

Arma el plato así: la mitad con verduras, un cuarto con proteína y un cuarto con carbohidrato integral (arroz integral, quinua, menestra).



TU MICROACCIÓN

Agrega una porción de verduras al almuerzo todos los días.



02

ALIMENTO Y HÁBITO 02

Grasas de buena calidad, en lugar de frituras

QUÉ HACER

Prefiere **aceite de oliva, aguacate, frutos secos y pescado** (sardina, atún, salmón) frente a frituras, embutidos y snacks.

POR QUÉ

Reemplazar grasas saturadas y ultraprocesados por grasas insaturadas mejora el perfil metabólico que alimenta al hígado graso.

CÓMO APLICARLO

Cocina al horno, a la plancha o al vapor. Un puñado de frutos secos sin sal al día y pescado dos veces por semana. El aguacate, con medida.

TU MICROACCIÓN

Cambia una fritura de la semana por una preparación a la plancha.



03

ALIMENTO Y HÁBITO 03

Café, pero sin azúcar

QUÉ HACER

Si ya tomas café y te sienta bien, puedes mantener **2 a 3 tazas al día, sin azúcar ni cremas**.

POR QUÉ

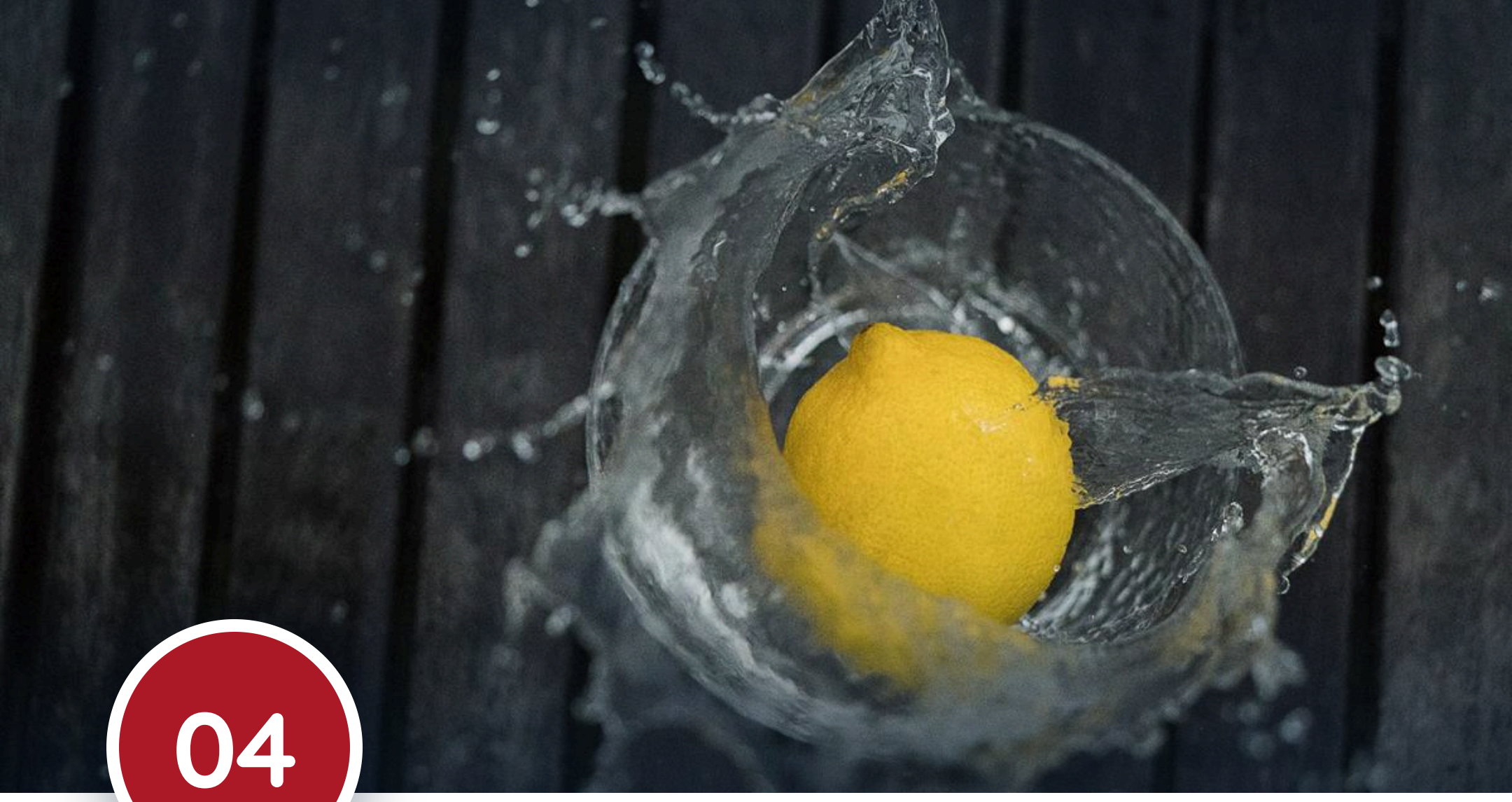
Distintos estudios asocian el consumo de café con menor rigidez del hígado y menor progresión de la enfermedad. No es un medicamento: el beneficio se pierde si se acompaña de azúcar.

CÓMO APLICARLO

Reduce el azúcar poco a poco hasta eliminarla. Evítalo si tu médico te lo ha limitado (palpitaciones, reflujo, embarazo).

TU MICROACCIÓN

Esta semana, usa la mitad del azúcar en tu café; la próxima, ninguna.



04

ALIMENTO Y HÁBITO 04

Agua en lugar de bebidas azucaradas

QUÉ HACER

Elige **agua** como bebida principal y deja gaseosas, jugos y energizantes para ocasiones puntuales.

POR QUÉ

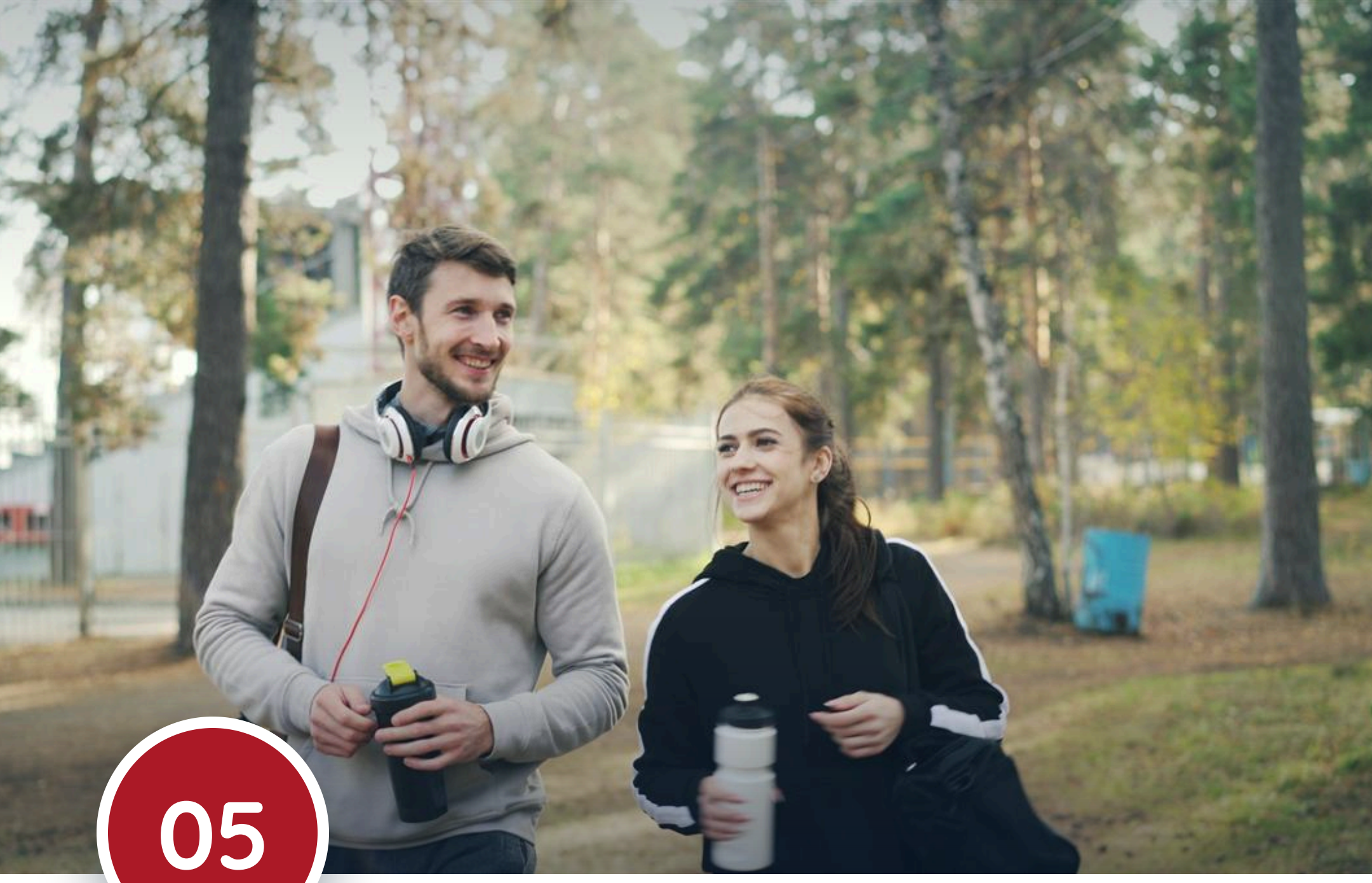
El azúcar añadido de las bebidas, sobre todo la fructosa, se transforma en grasa dentro del hígado. Es uno de los cambios con más impacto y menos esfuerzo.

CÓMO APLICARLO

Agua natural o con limón, hierbas o pepino. Cambia el jugo por la fruta entera. En las etiquetas, desconfía si el azúcar aparece entre los primeros ingredientes.

TU MICROACCIÓN

Cambia una gaseosa o jugo al día por un vaso de agua.



05

HÁBITO 05

Movimiento todos los días

QUÉ HACER

Suma **al menos 30 minutos al día** de actividad moderada, como caminar a paso ligero, y ejercicios de fuerza dos días.

POR QUÉ

El ejercicio reduce la grasa del hígado incluso cuando el peso baja poco, y mejora la sensibilidad a la insulina.

CÓMO APLICARLO

Camina 10 minutos después de cada comida y ya sumas 30 al día. Usa escaleras. Para la fuerza basta el peso del cuerpo: sentadillas, flexiones apoyadas, planchas.

TU MICROACCIÓN

Camina 10 minutos después del almuerzo, cinco días esta semana.

TU PLAN DE ESTA SEMANA

Marca cada día que lo logres

Imprime esta hoja y pégala donde la veas cada día, o márcala en tu celular.

MI NOMBRE _____

EMPIEZO EL _____ **HASTA EL** _____

No necesitas hacerlo perfecto: empieza por uno o dos hábitos y sostenlos.

	L	M	M	J	V	S	D
01 Medio plato de verduras	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
02 Una preparación sin fritura	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
03 Café sin azúcar (o ninguno)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
04 Agua en lugar de bebida azucarada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
05 10 minutos de caminata	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

CONOCE TUS NÚMEROS

Pide a tu médico revisarlos al menos una vez al año:

- Cintura
- Glucosa
- Triglicéridos
- Colesterol HDL
- Presión arterial
- Peso

¿Y el alcohol? Cuando hay grasa en el hígado, cuanto menos, mejor. Lo más seguro es evitarlo.

COMPARTE

¿Conoces a alguien que podría beneficiarse de esta guía?

Una conversación a tiempo puede marcar la diferencia.
Envíasela a quien quieres.

Compartir por WhatsApp

TEST GRATUITO

¿Cómo está tu hígado?

Conoce qué factores conviene vigilar.
Escanea el código o **haz clic aquí**.

Si quieres conocer el estado de tu hígado, el **Dr. Johan Álvarez** puede orientarte con una evaluación personalizada.

Agendar una evaluación

hepagastro.com · 099 295 7447 · info@hepagastro.com

FUENTES Y REVISIÓN MÉDICA

EASL–EASD–EASO Clinical Practice Guidelines on the management of MASLD. *J Hepatol* 2024;81:492–542 · AASLD Practice Guidance on the clinical assessment and management of NAFLD. *Hepatology* 2023;77:1797–1835. Contenido revisado por el Dr. Johan Álvarez, gastroenterólogo – hepatólogo. Octubre de 2026. Material educativo: no sustituye la consulta médica.

Dr. Johan Alvarez
GASTROENTERÓLOGO - HEPATÓLOGO