01 / ALIMENTACIÓN PARA EL DÍA A DÍA

Cómo cuidar tu hígado graso

Empieza con uno o dos cambios que puedas mantener. Tener grasa en el hígado no significa tener cirrosis; pregunta si necesitas evaluar fibrosis (cicatrices).



Ejemplo de comida. Ajusta las cantidades a tus necesidades.

Una forma sencilla de servirte

½ plato: verduras, ensalada o vegetales cocidos.
¼ plato: pescado, pollo sin piel, huevo u otra proteína.
¼ plato: quinua, arroz, papa, camote u otro carbohidrato.
Las menestras aportan proteína y carbohidratos: ajusta el arroz o la papa que las acompaña.

Tres cambios con alimentos de aquí

- Qué bebes: cambia gaseosas, jugos, néctares y chicha con azúcar por agua o infusiones sin azúcar.
- Qué comes: añade verduras, fruta entera, menestras y cereales integrales; reduce frituras, embutidos y dulces.
- Cómo te sirves: evita porciones grandes de arroz, papa y pan juntos. No necesitas prohibirlos.

02 / MOVIMIENTO Y METAS SOSTENIBLES

Muévete y cuida tu músculo

150-300 minutos por semana

Es la orientación de actividad moderada para adultos, adaptada a tu capacidad. Una primera meta: caminar a paso ligero 30 minutos, 5 días por semana. A paso moderado respiras más rápido, pero aún puedes conversar.

- Empieza gradualmente: si estás sedentario, prueba 10-15 minutos y aumenta poco a poco. Puedes dividir el tiempo.
- Añade fuerza al menos 2 días: bandas, pesas livianas o levantarte de una silla, según tu capacidad.
- Haz pausas: interrumpe los periodos largos sentado. Si tienes limitaciones físicas o enfermedad cardíaca, acuerda cómo empezar.

Si tienes exceso de peso, cada avance cuenta

Una pérdida sostenida, calculada desde tu peso inicial, puede aportar estos beneficios:

≥5 %

Menos grasa

Puede reducir la grasa del hígado.

7-10 %

Menos inflamación

Puede mejorar la inflamación hepática.

≥10 %

Posible mejoría

Puede mejorar la fibrosis; no lo garantiza.

Ejemplo desde 80 kg

Perder 5 % equivale a 4 kg; perder 7-10 % equivale a 5,6-8 kg. Son referencias, no una meta automática para todos.

Evita dietas extremas. Si tu peso es normal, no busques perder 10 % por tu cuenta. Si tienes cirrosis o pérdida de músculo, necesitas un plan nutricional específico. El ejercicio ayuda aunque la balanza cambie poco.

03 / SEGUIMIENTO Y DUDAS FRECUENTES

Qué revisar en tu control

- Salud metabólica: peso, cintura, presión, glucosa y colesterol. Lleva tus estudios, medicamentos y el registro de hábitos.
- Fibrosis: transaminasas normales o una ecografía con “grasa leve” no descartan cicatrices. Tu médico decide si necesitas FIB-4 y elastografía, como FibroScan.
- Próximo control: acuerda cuándo volver y qué repetir; no necesitas todos los exámenes cada mes.

Alcohol, café y productos “detox”

Evita el alcohol

Puede sumar daño al hígado. Comenta cuánto bebes. Si tienes fibrosis avanzada o cirrosis, abstente completamente.

El café no es un tratamiento

Su beneficio se apoya sobre todo en estudios observacionales. Si lo toleras, prefiérelo sin azúcar; no te fuerces si empeora tu reflujo, sueño o palpitaciones.

No te automediques con suplementos

Los “detox”, hierbas y vitaminas no han demostrado resolver el hígado graso. Algunos pueden dañar el hígado. Los medicamentos y el tratamiento de déficits se eligen individualmente.

Busca atención cuando corresponda

Vómito con sangre, deposiciones negras con malestar, confusión nueva o desmayo: atención inmediata. Ojos amarillos de aparición reciente: evaluación médica pronta.

EASL-EASD-EASO 2024: manejo de MASLD
NIDDK: alimentación y tratamiento
OMS: actividad física
CDC: método del plato
AASLD 2023: evaluación y seguimiento