

## RECOMENDACIONES PARA MEJORAR

### LA SALUD DEL HIGADO



- Es necesario comer saludable y balanceado.
- Comer 5 veces al día, desayuno, comida, cena y 2 snacks.
- Hacer 30 minutos de ejercicio, 5 veces a la semana, al menos.
- Consumir alimentos con mucha fibra, frutas y verduras frescas.
- Consumir alimentos con proteínas saludables.
- Cocinar con poca grasa, optando por prepararlos al horno, la plancha, al vapor o cocidos.
- Lácteos deben de ser bajos en grasa o desnatados.
- Tomar 2 litros de agua al día.
- No consumir alcohol, ya que el alcohol facilita la acumulación de grasa en el hígado.
- A continuación hay una lista de alimentos recomendados y prohibidos.

RECOMENDADOS	PROHIBIDOS
Avena Cereales integrales como: arroz, trigo, centeno Pan integral Leche light o descremada Yogurt light o bajos en grasa Quesos bajos en grasa (panela, cottage, oaxaca) Carnes: pollo y res sin grasa Pescado: sardina, atún, salmón, trucha Huevo: 2 a 3 veces a la semana Aceite de oliva: 1 cucharadita para cocinar. Espinacas Acelgas Espárragos Zanahorias Brócoli Lentejas Manzanas Kiwis Piña Peras Naranja Limón	Alimentos fritos Carnes grasas (cordero, chorizo, salami, chicharrón) Mariscos Embutidos Aceites vegetales Mantequillas o margarinas Nata Lácteos enteros Quesos grasos (amarillos) Harinas blancas Azúcares procesados Papas fritas Nachos o papitas Dulces industriales Pan dulce Alcohol Refrescos Jugos envasados Bebidas azucaradas Comida rápida Chocolate Picante Alimentos altos en sodio: sal de mesa, sopas, salsas enlatadas. Aderezos, salsas blancas, cremosas. Azúcar de mesa