



Cómo cuidar tu hígado con alimentación

¿Qué sabes sobre tu hígado?

El hígado normal tiene un peso aproximado de 1400gr en las mujeres y 1800gr en los hombres, lo que supone alrededor del 2 % del peso de una persona adulta. Regula la mayor parte de los niveles químicos de la sangre y produce bilis, que ayuda a descomponer las grasas para la digestión y absorción. Toda la sangre que sale del estómago y de los intestinos atraviesa el hígado, este procesa la sangre y separa sus componentes, los equilibra y crea los nutrientes para que el cuerpo los utilice. También ayuda a metabolizar los medicamentos que se encuentran en la sangre para que sean más fáciles de utilizar por el cuerpo.

Otras funciones importantes son:

Procesa la hemoglobina para usar su contenido de hierro (el hígado almacena hierro).

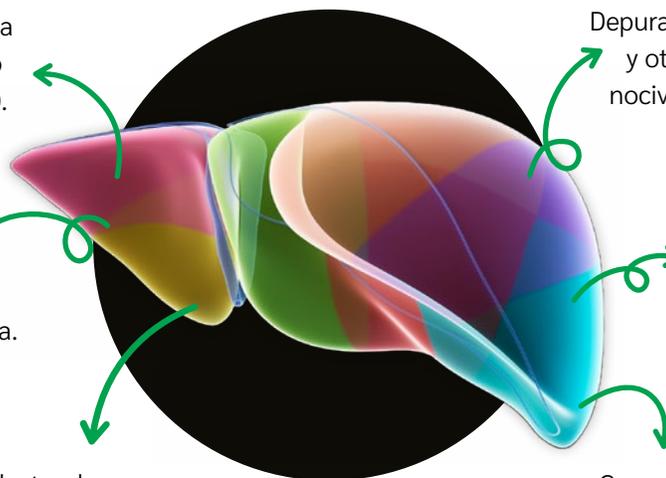
Depuración de fármacos y otras sustancias nocivas de la sangre.

Almacenamiento y liberación de glucosa.

Regulación de la coagulación sanguínea.

Producción de colesterol y proteínas especiales para ayudar a transportar las grasas por todo el cuerpo.

Crea resistencia a las infecciones al producir factores inmunitarios y eliminar bacterias del torrente sanguíneo.





¿Conoces las principales enfermedades hepáticas?

El hígado tiene muchas funciones importantes, sin embargo, también existen muchos tipos de enfermedades. Algunas están relacionadas con virus, otras pueden ser el resultado del consumo excesivo de alcohol o de drogas o por lesiones.

- **Enfermedades causadas por virus:** Hepatitis A, B y C.
- **Enfermedades causadas por toxinas o por ingerir demasiado alcohol:** Cirrosis e hígado graso no alcohólico.
- **Cáncer de hígado.**
- **Enfermedades hereditarias:** como hemocromatosis y la enfermedad de Wilson.

Para identificar estas enfermedades los principales síntomas pueden ser: **hinchazón del abdomen y piernas, tener moretones, cambios en el color de las heces y la orina, y piel y ojos amarillentos o ictericia.**

Antes de diagnosticarte, debes consultar un especialista de la salud.

¿Como cuido mi hígado?

Al ser el hígado un órgano tan complejo y vital para el cuerpo humano, la alimentación debe estar basada principalmente en frutas, verduras frescas, cereales integrales y alimentos ricos en omegas.

La alimentación sugerida es la Dieta Mediterránea, es una forma de alimentación basada principalmente en:

- **Alto consumo de grasas en especial (aceite de oliva)**
- **Elevado consumo de cereales integrales**
- **Frutas**
- **Verduras**
- **Legumbres**
- **Frutos secos**
- **Pescado, carne blanca (aves y conejo)**
- **Productos lácteos, en forma de yogur descremado o queso fresco**



Se recomienda comer una porción en cada comida principal.

Otros alimentos que pueden ayudar en el cuidado del hígado son:



AGUACATE

Varios estudios señalan que el aguacate es una gran fuente de grasas saludables, que puede ayudar a la protección del hígado y la depuración de sustancias nocivas o innecesarias.



BRÓCOLI

Ayudará a neutralizar elementos nocivos que puedan afectar su funcionamiento.



LIMÓN

En el caso del hígado, ayudará a neutralizar elementos nocivos que puedan afectar su funcionamiento.

Cuando se cuenta con el diagnóstico de algunas de las enfermedades antes mencionadas, es importante acudir con un profesional de la salud para dar el tratamiento adecuado.



LOCKTON[®]

UNCOMMONLY INDEPENDENT