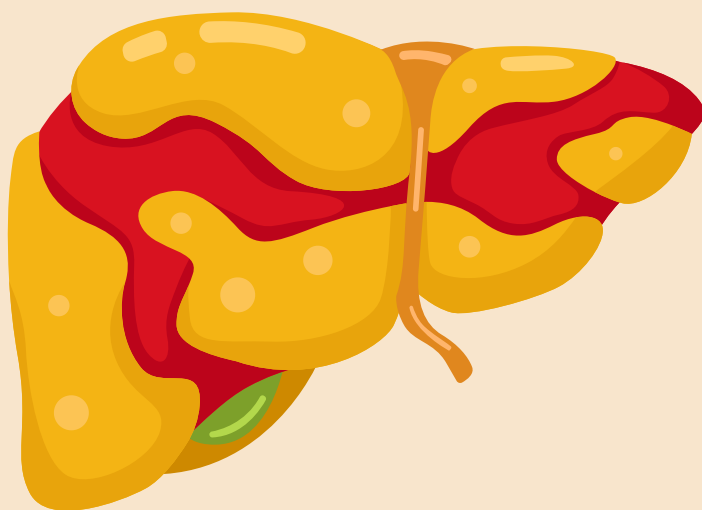




NutriKonCiencia



Cuida tu hígado

Guía sencilla sobre hígado graso no alcohólico (MASLD) en pacientes con sobrepeso/obesidad.

Si te han dicho que tienes **hígado graso no alcohólico** ahora conocido como (**esteatosis hepática asociada a disfunción metabólica MASLD**) y sobrepeso u obesidad, esta guía es para ti. Está escrita en lenguaje sencillo y sirve tanto si vives en Latinoamérica como en Europa: los alimentos cambian de nombre según el país, pero las ideas son las mismas.

1 ¿Qué es el hígado graso?

El hígado graso no alcohólico (los médicos lo llaman ahora **MASLD**) es la acumulación de grasa dentro del hígado, acompañada de algún factor metabólico: exceso de peso, glucosa elevada, colesterol o triglicéridos altos, o presión elevada.

Es muy común: afecta a **cerca de 1 de cada 4 adultos** en el mundo. **Casi nunca da síntomas al principio**, por eso muchas veces se descubre por casualidad en una ecografía o un análisis. Que no duela no significa que todo está bien: es una señal temprana de que **tu metabolismo e hígado necesitan que cambies tus hábitos**.

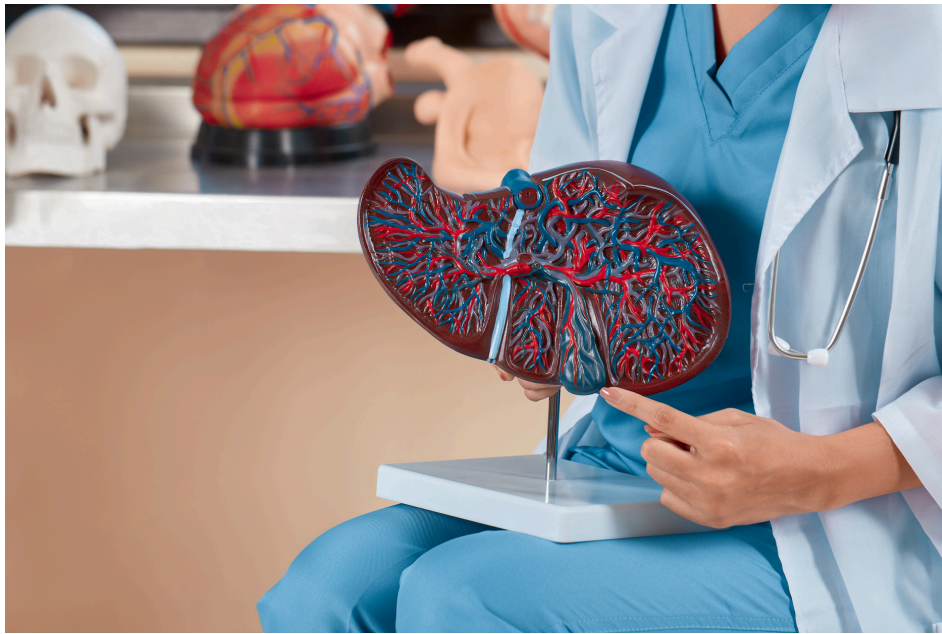
2 ¿Por qué me pasó a mí?

Una de las causas principales es la **resistencia a la insulina**: tu cuerpo maneja peor los azúcares, y ese exceso se transforma en grasa que se guarda en el hígado.

Lo que más contribuye suele ser una combinación de: exceso de azúcar y bebidas azucaradas, alimentos ultraprocesados, consumo de alcohol, poco movimiento y un exceso de peso, sobre todo el que se acumula en el abdomen. La buena noticia es que **todo eso se puede modificar**.

3 Tus análisis: ¿qué son las transaminasas?

Las transaminasas (ALT/TGP y AST/TGO) son **enzimas que viven dentro de las células del hígado**. Cuando esas células se estresan o se inflaman, las enzimas se "escapan" a la sangre, y por eso salen altas en el análisis.



Piénsalo así: las transaminasas altas **no son la enfermedad, son la alarma**. Te avisan que el hígado está trabajando de más. Y cuando mejoras tus hábitos, bajan. Verlas bajar es una de las mejores señales de que vas por buen camino.

4 La mejor noticia: tu hígado se regenera

El hígado es uno de los órganos con más capacidad de recuperación del cuerpo. La evidencia es clara:

- Perder alrededor del **5% de tu peso** ya reduce la grasa acumulada en el hígado.
- Perder entre el **7% y el 10%** puede revertir incluso la inflamación del hígado.

Ojo: no se trata de hacer una "dieta" temporal y volver a lo de antes. Se trata de **cambiar tus hábitos poco a poco**, de forma que puedas mantenerlos. Eso es lo que de verdad revierte el hígado graso (MASLD).

5 Cómo llenar tu plato

No necesitas contar calorías para empezar. Necesitas armar bien tu plato. Esta es la forma más sencilla de hacerlo, en cada comida principal:

El método del plato

½ plato de verduras y hortalizas — cocidas o en ensalada, las que gusten y mezcla varios colores en tu plato.

¼ de plato de proteína — pescado, pollo, huevo, legumbres.

¼ de plato de carbohidrato integral — arroz integral, avena, pan integral, quinoa, o un tubérculo en porción medida.

+ una grasa buena — un chorrito de **aceite de oliva virgen extra**, o un poco de aguacate/palta o frutos secos.



Este patrón, cercano a la **dieta mediterránea**, es el que más **evidencia tiene para mejorar el hígado graso y, de paso, tu corazón**.

6 Alimentos: qué priorizar y qué limitar

Los nombres cambian según el país (frijol, poroto o alubia; palta o aguacate; choclo o maíz), pero la idea es universal:

Prioriza

- Verduras y hortalizas, en abundancia
- Fruta entera (no en jugo/zumo)
- Legumbres: lentejas, garbanzos, frijoles/alubias
- Pescado, incluido el pescado azul
- Aceite de oliva virgen extra
- Frutos secos naturales, sin sal y que no sean fritos
- Granos integrales: avena, arroz integral, pan integral
- Agua y café sin azúcar

Limita

- Bebidas azucaradas: gaseosas, refrescos, energéticas
- Jugos y zumos, aunque sean naturales
- Azúcar, dulces y bollería
- Alimentos ultraprocesados y comida rápida
- Frituras y grasas de mala calidad
- Carnes procesadas: embutidos, salchichas
- Exceso de sal
- Alcohol

Sobre la fruta: cómela entera y tranquila/o. Al exprimirla para hacer jugo le quitas la fibra y queda azúcar libre, que sí afecta al hígado. **La fruta entera, en cambio, es tu aliada.**



7 Cuidado con el azúcar "escondido"

El mayor enemigo de tu hígado no es la grasa: es el **azúcar líquido**. Las bebidas azucaradas y los jugos aportan azúcar que va directo al hígado y se convierte en grasa.

Y un detalle importante: la **miel**, la **panela**, el **azúcar moreno** o el **jarabe de agave** siguen siendo **azúcar**. Son un poco mejores que el azúcar blanco, pero no son "libres". Si los usas, que sea **poca cantidad y de forma ocasional**, no todos los días.

8 Mantente hidratada/o

- **Agua** como bebida principal del día.
- **Café:** 2-3 tazas al día, **sin azúcar**, tienen un **efecto protector sobre el hígado**. Es un aliado.
- **Alcohol:** redúcelo al mínimo posible. Aunque solo bebas los fines de semana, cada copa le **añade trabajo a un hígado que ya está sobrecargado**. Concentrar mucho alcohol en una sola noche es especialmente dañino.

9 Muévete: el ejercicio es una de las mejores "medicinas" para tu hígado.

Moverte ayuda a que tu hígado acumule menos grasa y a que tu cuerpo maneje mejor el azúcar. Las recomendaciones actuales son:

- **Actividad aeróbica:** al menos **150 minutos por semana** de intensidad moderada (caminar rápido, bicicleta, nadar), repartidos en 3-5 días. Puedes empezar con 10-15 minutos e ir subiendo.
- **Ejercicio de fuerza:** 2-3 veces por semana (pesas, máquinas o ejercicios con tu propio peso). La fuerza mejora especialmente cómo tus músculos usan el azúcar y ayuda a bajar las transaminasas.

Combinar **caminar + fuerza** es la fórmula más potente. No lo veas como algo estético: cada sesión es, literalmente, **tratamiento para tu hígado**.



10 Duerme bien y baja el estrés

Dormir poco o mal aumenta el hambre, sube el azúcar y empeora la resistencia a la insulina. El sueño **es parte del tratamiento, no un lujo**.

- Intenta dormir **7-8 horas** en un horario regular.
- Si roncas fuerte o te levantas siempre cansada/o, coméntalo con tu médico: podría haber apnea del sueño, muy ligada al hígado graso.
- El estrés sostenido también influye: **busca momentos de pausa, movimiento o lo que te ayude a desconectar**.

11 Cambios pequeños y sostenibles ganan siempre

Huye de las soluciones extremas. Los "detox", los ayunos agresivos y las dietas muy restrictivas no funcionan a largo plazo.

Lo que funciona es sumar cambios que puedas mantener. Por ejemplo:

- **Semana 1:** ordena tus horarios de comida (3 comidas + 1 media mañana o media tarde).
- **Semana 2:** cambia las bebidas azucaradas por agua.
- **Semana 3:** empieza a caminar 20 minutos al día.

Un hábito a la vez. Dentro de unos meses, **tu día normal se verá muy distinto al de hoy, sin que haya sido un sacrificio imposible**.

12 ¿Cómo sé que voy bien?

No te guíes solo por la balanza. Estas son buenas señales de que tu hígado está mejorando:

- Tus **transaminasas (ALT) bajan** en los análisis de control.
- Tu **cintura se reduce**, aunque el peso baje despacio.
- Tienes **más energía** y duermes mejor.

- Tu glucosa, tu colesterol y tus triglicéridos mejoran.

Para recordar

Tu hígado tiene una capacidad enorme de recuperarse cuando le das las condiciones adecuadas: **comer mejor, moverte, dormir, cuidar el alcohol y avanzar poco a poco**. No tienes que hacerlo perfecto. Solo tienes que empezar a cambiar tus hábitos, y mantenerlos.



Sobre mí

Soy Katherine Naranjo Salavarría, **nutricionista especializada en obesidad y enfermedades cardio metabólicas**. Trabajo de forma online con pacientes en Europa y Latinoamérica.

He escrito esta guía porque veo a diario en consulta la misma historia: personas con hígado graso que reciben el diagnóstico y se quedan **sin saber qué hacer con este diagnóstico**. Les dicen "come mejor y baja de peso" y ya. Eso no es suficiente.

Si quieres ir más allá de esta guía y **trabajar tu caso de forma individualizada, puedo ayudarte**. Ofrezco una **valoración gratuita de 20 minutos** donde revisamos tu situación y vemos juntas/os si tiene sentido trabajar conmigo. Te dejo mi contacto:

✉ info@nutrikonciencia.com

🌐 nutrikonciencia.com

© 2026 Nutrikonciencia. Todos los derechos reservados. Se autoriza el uso y la impresión de esta guía con fines personales y educativos, así como su entrega gratuita a pacientes en el contexto de la consulta. Queda prohibida su reproducción, distribución o modificación con fines comerciales, así como la eliminación de la marca o la autoría, sin el consentimiento previo y por escrito de Nutrikonciencia. Este material tiene carácter informativo y no sustituye la valoración ni las indicaciones de un profesional de la salud.