

REVERSIÓN DE HÍGADO GRASO

MENÚ TERAPÉUTICO BASADO EN PLANTAS



- ✓ REDUCE GRASA HEPÁTICA
- ✓ MEJORA LA INSULINA
- ✓ DESINTOXICA EL CUERPO

MENÚ TERAPÉUTICO 7 DÍAS

Reversión de Hígado Graso

DÍA 1

Desayuno

Avena antiinflamatoria hepática

Ingredientes

- ½ taza avena integral
- 1 taza leche de almendra sin azúcar
- 1 cda chía
- ½ manzana en cubos
- 1 cdita canela
- 1 cda nuez picada



Preparación

1. Cocer avena con leche vegetal.
2. Añadir manzana y canela.
3. Al final agregar chía y nuez.

Macros aprox

- 420 kcal
 - Proteína: 14 g
 - Carbohidratos: 60 g
 - Grasas: 14 g
 - Fibra: 13 g
-

Comida

Bowl hepato-regenerativo

Ingredientes

- ¾ taza quinoa cocida
- ½ taza garbanzos cocidos
- 1 taza espinaca
- ½ taza pepino
- ½ taza jitomate
- ¼ aguacate
- jugo de limón
- 1 cdita aceite de oliva



Preparación

Mezclar todo y añadir limón y aceite de oliva.

Macros

- 520 kcal
 - Proteína: 22 g
 - Carbohidratos: 65 g
 - Grasas: 18 g
 - Fibra: 15 g
-

Cena

Tacos de lechuga con lentejas

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ taza lentejas cocidas
- hojas grandes de lechuga
- pico de gallo
- $\frac{1}{4}$ aguacate
- 1 cda semillas de calabaza

Preparación

Usar la lechuga como tortilla y rellenar con lentejas y vegetales.

Macros

- 430 kcal
- Proteína: 20 g
- Carbohidratos: 50 g
- Grasas: 15 g
- Fibra: 16 g



DÍA 2

DESAYUNO

Smoothie Hepático Antioxidante

Smoothie rico en fibra soluble, antioxidantes y omega-3 vegetal, diseñado para mejorar la sensibilidad a la insulina y disminuir la acumulación de grasa en el hígado.

Ingredientes (1 porción)

- 1 taza espinaca fresca
- ½ plátano
- ½ taza papaya
- 1 cucharada linaza molida
- 1 scoop proteína vegetal (opcional: chícharo o arroz)
- 1 taza leche de almendra sin azúcar
- 3–4 cubos de hielo
- opcional: ½ cucharadita canela

Preparación

1. Lavar bien la espinaca.
2. Colocar en la licuadora la leche de almendra.
3. Añadir espinaca, plátano y papaya.
4. Agregar linaza molida y proteína vegetal.
5. Licuar durante 30–40 segundos hasta obtener una textura homogénea.
6. Añadir hielo y licuar nuevamente.

Valor nutricional aproximado

- Calorías: 380 kcal
- Proteína: 20 g
- Carbohidratos: 45 g

- Grasas: 12 g
- Fibra: 10 g

Beneficio hepático

- espinaca: nitratos y folatos protectores hepáticos
 - linaza: omega-3 que reduce triglicéridos hepáticos
 - papaya: carotenoides antioxidantes
-

COMIDA

Tacos de Nopal con Frijoles Negros

Comida tradicional mexicana rica en fibra prebiótica, proteína vegetal y polifenoles, ideal para mejorar el metabolismo hepático.

Ingredientes (1 porción)

- 2 nopales medianos
- $\frac{3}{4}$ taza frijoles negros cocidos
- 2 tortillas de maíz
- $\frac{1}{2}$ taza pico de gallo (jitomate, cebolla, cilantro)
- 1 cucharada cilantro fresco
- jugo de $\frac{1}{2}$ limón
- 1 cucharadita aceite de oliva

Preparación

1. Preparar los nopales
 - Cortar las espinas.
 - Enjuagar bien para retirar mucílago.
2. Asar los nopales
 - Colocar en sartén o comal caliente.

- Cocinar 4–5 minutos por lado.

3. Calentar frijoles

- En una olla pequeña, calentar los frijoles negros.
- Añadir pizca de comino y ajo en polvo (opcional).

4. Calentar tortillas

- Calentar en comal durante 30 segundos por lado.

5. Armar los tacos

- Colocar nopal asado sobre la tortilla.
- Añadir frijoles negros.
- Agregar pico de gallo.
- Terminar con cilantro fresco y limón.

Valor nutricional aproximado

- Calorías: 520 kcal
- Proteína: 22 g
- Carbohidratos: 70 g
- Grasas: 12 g
- Fibra: 18 g

Beneficio hepático

- nopal: mejora sensibilidad a la insulina
 - frijoles: reducen triglicéridos hepáticos
 - tortilla de maíz: carbohidrato complejo de bajo índice glucémico
-

CENA

Sopa Detox de Verduras con Tofu

Cena ligera con alto contenido de micronutrientes y proteína vegetal, ideal para favorecer procesos nocturnos de reparación hepática.

Ingredientes (1 porción)

- 1 taza calabaza en cubos
- ½ taza zanahoria en rodajas
- ½ taza brócoli
- ¼ taza apio picado
- ½ taza tofu firme en cubos
- 1 cucharadita jengibre fresco rallado
- ½ cucharadita cúrcuma
- 1 cucharadita aceite de oliva
- 2 tazas agua o caldo vegetal
- pizca de pimienta negra
- sal baja en sodio al gusto

Preparación

1. Calentar el aceite de oliva en una olla mediana.
2. Añadir jengibre y saltear 30 segundos.
3. Agregar zanahoria y apio.
4. Cocinar 3 minutos.
5. Añadir calabaza, brócoli y tofu.
6. Incorporar agua o caldo vegetal.
7. Añadir cúrcuma y pimienta.
8. Cocinar a fuego medio 10–12 minutos.
9. Ajustar sal al gusto.

Valor nutricional aproximado

- Calorías: 350 kcal
- Proteína: 20 g
- Carbohidratos: 35 g
- Grasas: 12 g
- Fibra: 12 g

Beneficio hepático

- brócoli: activa enzimas de desintoxicación hepática
- cúrcuma: reduce inflamación hepática
- tofu: proteína vegetal de fácil digestión

DÍA 3

DESAYUNO

Pudín de Chía con Mango y Coco

Desayuno rico en omega-3 vegetal, fibra soluble y antioxidantes, que mejora la sensibilidad a la insulina y reduce la acumulación de grasa hepática.

Ingredientes (1 porción)

- 3 cucharadas semillas de chía
- 1 taza leche de almendra sin azúcar
- ½ mango fresco en cubos
- 1 cucharada coco rallado natural
- 1 cucharada nueces picadas
- ½ cucharadita canela (opcional)

Preparación

1. En un recipiente colocar la leche de almendra.
2. Añadir las semillas de chía y mezclar bien.
3. Refrigerar mínimo 4 horas o toda la noche para que se forme el pudín.
4. Al momento de consumir añadir mango, coco rallado y nuez.
5. Espolvorear canela.

Valor nutricional aproximado

- Calorías: 400 kcal
- Proteína: 12 g
- Carbohidratos: 40 g
- Grasas: 20 g
- Fibra: 16 g

Beneficio hepático

- chía: reduce triglicéridos hepáticos

- mango: carotenoides antioxidantes
 - nuez: mejora perfil lipídico
-

COMIDA

Ensalada Mediterránea de Lentejas

Comida rica en proteína vegetal, polifenoles y fibra prebiótica, diseñada para mejorar la función metabólica hepática.

Ingredientes (1 porción)

- 1 taza lentejas cocidas
- ½ taza jitomate en cubos
- ½ taza pepino en cubos
- 2 cucharadas cebolla morada picada
- 1 cucharada perejil fresco
- jugo de ½ limón
- 1 cucharadita aceite de oliva extra virgen
- pizca orégano seco

Preparación

1. Colocar las lentejas cocidas en un bowl.
2. Añadir jitomate, pepino y cebolla.
3. Incorporar perejil picado.
4. Agregar limón, aceite de oliva y orégano.
5. Mezclar bien.

Valor nutricional aproximado

- Calorías: 520 kcal
- Proteína: 24 g
- Carbohidratos: 65 g

- Grasas: 14 g
- Fibra: 20 g

Beneficio hepático

- lentejas: mejoran resistencia a la insulina
 - aceite de oliva: reduce inflamación hepática
 - perejil: antioxidante hepático
-

CENA

Salteado de Tofu con Vegetales

Cena ligera con proteína vegetal completa y compuestos antioxidantes, ideal para apoyar procesos de reparación nocturna del hígado.

Ingredientes (1 porción)

- 120 g tofu firme
- 1 taza brócoli
- ½ taza pimiento rojo
- ½ taza champiñones
- 1 cucharadita aceite de oliva
- 1 cucharada salsa de soya baja en sodio
- 1 diente ajo picado
- ½ cucharadita jengibre fresco rallado

Preparación

1. Cortar el tofu en cubos.
2. Calentar el aceite de oliva en sartén.
3. Añadir ajo y jengibre y saltear 30 segundos.
4. Incorporar tofu y cocinar 3–4 minutos.
5. Agregar brócoli, pimiento y champiñones.

6. Saltear 5 minutos.
7. Añadir salsa de soya y mezclar.

Valor nutricional aproximado

- Calorías: 380 kcal
- Proteína: 25 g
- Carbohidratos: 30 g
- Grasas: 16 g
- Fibra: 12 g

Beneficio hepático

- brócoli: activa enzimas de desintoxicación hepática
- tofu: proteína vegetal con bajo contenido de grasa saturada
- jengibre: mejora metabolismo lipídico

DÍA 4

DESAYUNO

Avena Antiinflamatoria con Frutos Rojos y Nuez

Desayuno rico en beta-glucanos, polifenoles y omega-3 vegetal, que favorecen la reducción de colesterol y triglicéridos hepáticos.

Ingredientes (1 porción)

- ½ taza avena integral
- 1 taza leche de almendra sin azúcar
- ½ taza frutos rojos (fresa, mora o arándanos)
- 1 cucharada nueces picadas
- 1 cucharada semillas de chía
- ½ cucharadita canela
- ½ manzana en cubos (opcional)

Preparación

1. Colocar la avena y la leche de almendra en una olla pequeña.
2. Cocinar a fuego medio durante 5–7 minutos.
3. Añadir canela y manzana mientras se cocina.
4. Servir en un bowl.
5. Agregar frutos rojos, chía y nuez por encima.

Valor nutricional aproximado

- Calorías: 420 kcal
- Proteína: 14 g
- Carbohidratos: 60 g
- Grasas: 15 g
- Fibra: 14 g

Beneficio hepático

- avena: reduce lipogénesis hepática
 - frutos rojos: antioxidantes protectores del hígado
 - chía: mejora perfil de triglicéridos
-

COMIDA

Bowl Mexicano Antiinflamatorio

Plato rico en fibra prebiótica, proteína vegetal y antioxidantes, ideal para mejorar metabolismo hepático.

Ingredientes (1 porción)

- $\frac{3}{4}$ taza arroz integral cocido
- $\frac{1}{2}$ taza frijoles negros cocidos
- $\frac{1}{2}$ taza nopales asados
- $\frac{1}{2}$ taza jitomate en cubos
- $\frac{1}{4}$ aguacate
- 1 cucharada cilantro fresco
- jugo de $\frac{1}{2}$ limón
- 1 cucharadita aceite de oliva

Preparación

1. Cocer el arroz integral previamente.
2. Asar los nopales en sartén o comal durante 4–5 minutos.
3. Colocar en un bowl el arroz integral como base.
4. Añadir frijoles negros calientes.
5. Incorporar nopales, jitomate y cilantro.
6. Añadir aguacate en cubos.
7. Agregar limón y aceite de oliva.

Valor nutricional aproximado

- Calorías: 520 kcal
- Proteína: 20 g
- Carbohidratos: 75 g
- Grasas: 16 g
- Fibra: 18 g

Beneficio hepático

- frijoles: reducen grasa hepática
- nopal: mejora control glucémico
- aguacate: grasas monoinsaturadas protectoras del hígado

CENA

Crema de Brócoli y Almendra

Cena ligera con alto contenido de sulforafano, antioxidantes y grasas saludables, ideal para apoyar detoxificación hepática.

Ingredientes (1 porción)

- 1 taza brócoli
- ½ taza calabaza
- ¼ taza cebolla picada
- 1 cucharada almendras
- 1 cucharadita aceite de oliva
- 2 tazas caldo vegetal
- pizca pimienta negra
- pizca cúrcuma
- sal baja en sodio al gusto

Preparación

1. Calentar aceite de oliva en una olla.
2. Sofreír cebolla 2 minutos.
3. Añadir brócoli y calabaza.
4. Incorporar caldo vegetal.
5. Cocinar 10 minutos.
6. Agregar almendras.
7. Licuar hasta obtener textura cremosa.
8. Añadir cúrcuma y pimienta.

Valor nutricional aproximado

- Calorías: 360 kcal
- Proteína: 16 g
- Carbohidratos: 30 g
- Grasas: 14 g
- Fibra: 12 g

Beneficio hepático

- brócoli: activa enzimas de detoxificación hepática
- almendra: mejora metabolismo lipídico
- cúrcuma: reduce inflamación hepática

DÍA 5

DESAYUNO

Tostadas Integrales con Hummus y Aguacate

Desayuno rico en fibra prebiótica, grasas monoinsaturadas y proteína vegetal, que favorece la regulación del metabolismo lipídico hepático.

Ingredientes (1 porción)

- 2 rebanadas pan integral 100%
- 3 cucharadas hummus de garbanzo
- ¼ aguacate
- ¼ taza jitomate picado
- 1 cucharada germinados (alfalfa o brócoli)
- pizca pimienta negra
- jugo de ¼ limón

Preparación

1. Tostar ligeramente el pan integral.
2. Untar el hummus sobre las tostadas.
3. Colocar aguacate en rebanadas.
4. Añadir jitomate picado.
5. Agregar germinados.
6. Terminar con limón y pimienta negra.

Valor nutricional aproximado

- Calorías: 420 kcal
- Proteína: 16 g
- Carbohidratos: 48 g
- Grasas: 18 g
- Fibra: 13 g

Beneficio hepático

- garbanzo: mejora sensibilidad a la insulina
 - aguacate: reduce acumulación de grasa hepática
 - germinados: antioxidantes y sulforafanos protectores
-

COMIDA

Lentejas Estilo Mexicano

Plato rico en proteína vegetal, fibra soluble y polifenoles, ideal para mejorar el metabolismo hepático.

Ingredientes (1 porción)

- 1 taza lentejas cocidas
- ½ taza zanahoria en cubos
- ½ taza jitomate picado
- ¼ taza cebolla picada
- 1 diente ajo
- ½ taza calabaza en cubos
- 1 cucharadita aceite de oliva
- 2 tazas caldo vegetal
- 1 cucharada cilantro fresco

Preparación

1. Calentar aceite de oliva en una olla.
2. Sofreír cebolla y ajo 2 minutos.
3. Añadir zanahoria y calabaza.
4. Agregar jitomate picado.
5. Incorporar lentejas cocidas.
6. Añadir caldo vegetal.

7. Cocinar 10–12 minutos.
8. Terminar con cilantro fresco.

Valor nutricional aproximado

- Calorías: 520 kcal
- Proteína: 24 g
- Carbohidratos: 70 g
- Grasas: 12 g
- Fibra: 20 g

Beneficio hepático

- lentejas: reducen acumulación de grasa hepática
- zanahoria: carotenoides antioxidantes
- ajo: mejora metabolismo lipídico

CENA

Ensalada Mediterránea de Garbanzo

Cena ligera rica en fibra prebiótica, proteína vegetal y antioxidantes, que favorece la reparación metabólica nocturna.

Ingredientes (1 porción)

- $\frac{3}{4}$ taza garbanzos cocidos
- $\frac{1}{2}$ taza pepino en cubos
- $\frac{1}{2}$ taza jitomate cherry
- 2 cucharadas cebolla morada
- 1 cucharada perejil fresco
- 1 cucharadita aceite de oliva
- jugo de $\frac{1}{2}$ limón
- pizca orégano

Preparación

1. Colocar los garbanzos en un bowl.
2. Añadir pepino, jitomate y cebolla.
3. Agregar perejil picado.
4. Incorporar limón y aceite de oliva.
5. Mezclar bien.
6. Espolvorear orégano.

Valor nutricional aproximado

- Calorías: 380 kcal
- Proteína: 20 g
- Carbohidratos: 40 g
- Grasas: 12 g
- Fibra: 12 g

Beneficio hepático

- garbanzos: mejoran metabolismo de triglicéridos
- aceite de oliva: reduce inflamación hepática
- perejil: antioxidante hepático

DÍA 6

DESAYUNO

Smoothie Verde Hepatoprotector

Desayuno rico en clorofila, antioxidantes y omega-3 vegetal, que favorece la reducción de inflamación hepática y mejora el metabolismo de la glucosa.

Ingredientes (1 porción)

- 1 taza kale o espinaca
- ½ taza piña fresca
- ½ plátano
- 1 cucharada linaza molida
- 1 scoop proteína vegetal (chícharo o arroz)
- 1 taza leche de almendra sin azúcar
- 3 cubos de hielo
- ½ cucharadita canela

Preparación

1. Colocar la leche de almendra en la licuadora.
2. Añadir kale o espinaca.
3. Agregar piña y plátano.
4. Incorporar linaza molida y proteína vegetal.
5. Licuar durante 30–40 segundos.
6. Añadir hielo y licuar nuevamente.

Valor nutricional aproximado

- Calorías: 380 kcal
- Proteína: 22 g
- Carbohidratos: 42 g
- Grasas: 12 g

- Fibra: 10 g

Beneficio hepático

- kale: rico en antioxidantes y compuestos detox hepáticos
 - linaza: omega-3 vegetal que reduce triglicéridos
 - piña: enzimas digestivas y polifenoles
-

COMIDA

Buddha Bowl Hepatometabólico

Plato completo rico en proteína vegetal, fibra prebiótica y antioxidantes, diseñado para mejorar metabolismo hepático.

Ingredientes (1 porción)

- ¾ taza quinoa cocida
- 120 g tofu firme
- ½ taza zanahoria rallada
- ½ taza pepino en cubos
- 1 taza espinaca fresca
- 1 cucharada semillas de ajonjolí
- 1 cucharadita aceite de oliva
- jugo de ½ limón

Preparación

1. Cocer la quinoa previamente (15 minutos).
2. Cortar el tofu en cubos.
3. Dorar el tofu en sartén 3–4 minutos.
4. Colocar quinoa en un bowl.
5. Añadir tofu dorado.
6. Incorporar zanahoria, pepino y espinaca.

7. Añadir ajonjolí.
8. Agregar limón y aceite de oliva.

Valor nutricional aproximado

- Calorías: 540 kcal
- Proteína: 26 g
- Carbohidratos: 65 g
- Grasas: 18 g
- Fibra: 15 g

Beneficio hepático

- quinoa: proteína vegetal completa
- tofu: bajo en grasa saturada
- espinaca: antioxidantes hepáticos

CENA

Sopa Miso con Vegetales

Cena ligera rica en probióticos, antioxidantes y compuestos antiinflamatorios, ideal para favorecer la regeneración metabólica nocturna.

Ingredientes (1 porción)

- 1 cucharada pasta miso
- ½ taza brócoli
- ½ taza champiñones
- ¼ taza zanahoria en rodajas
- ½ taza tofu en cubos
- 2 tazas agua
- ½ cucharadita jengibre rallado
- 1 cucharada cebollín picado

Preparación

1. Calentar agua en una olla.
2. Añadir zanahoria y champiñones.
3. Cocinar 5 minutos.
4. Incorporar brócoli y tofu.
5. Cocinar 3 minutos más.
6. Disolver pasta miso en un poco de caldo y añadir a la sopa.
7. Agregar jengibre y cebollín.

(Evitar hervir después de añadir el miso para conservar sus compuestos beneficiosos);

Valor nutricional aproximado

- Calorías: 360 kcal
- Proteína: 20 g
- Carbohidratos: 40 g
- Grasas: 12 g
- Fibra: 10 g

Beneficio hepático

- miso: compuestos fermentados que favorecen microbiota
- brócoli: activa enzimas de detox hepática
- jengibre: mejora metabolismo lipídico

DÍA 7

DESAYUNO

Avena con Cacao, Plátano y Semillas

Desayuno rico en beta-glucanos, polifenoles y magnesio, que favorece el metabolismo de glucosa y la reducción de grasa hepática.

Ingredientes (1 porción)

- ½ taza avena integral
- 1 taza leche de almendra sin azúcar
- ½ plátano en rodajas
- 1 cucharada semillas de chía
- 1 cucharada semillas de calabaza
- 1 cucharadita cacao puro sin azúcar
- ½ cucharadita canela

Preparación

1. Colocar avena y leche de almendra en una olla pequeña.
2. Cocinar a fuego medio 5–7 minutos.
3. Añadir cacao y canela mientras se cocina.
4. Servir en un bowl.
5. Agregar plátano, chía y semillas de calabaza.

Valor nutricional aproximado

- Calorías: 420 kcal
- Proteína: 16 g
- Carbohidratos: 60 g
- Grasas: 15 g
- Fibra: 14 g

Beneficio hepático

- avena: reduce lipogénesis hepática
 - cacao: antioxidantes protectores del hígado
 - semillas: grasas saludables y minerales
-

COMIDA

Tacos de Champiñones y Frijoles

Plato tradicional adaptado con alta fibra, proteína vegetal y compuestos antioxidantes, ideal para mejorar metabolismo hepático.

Ingredientes (1 porción)

- $\frac{3}{4}$ taza frijoles negros cocidos
- 1 taza champiñones en rebanadas
- 2 tortillas de maíz
- $\frac{1}{2}$ taza pico de gallo
- $\frac{1}{4}$ aguacate
- 1 cucharadita aceite de oliva
- 1 cucharada cilantro fresco
- jugo de $\frac{1}{2}$ limón

Preparación

1. Calentar aceite de oliva en sartén.
2. Añadir champiñones y saltear 5 minutos.
3. Calentar frijoles en una olla pequeña.
4. Calentar tortillas en comal.
5. Armar los tacos colocando frijoles y champiñones.
6. Añadir pico de gallo, cilantro y aguacate.
7. Terminar con limón.

Valor nutricional aproximado

- Calorías: 520 kcal
- Proteína: 24 g
- Carbohidratos: 70 g
- Grasas: 16 g
- Fibra: 18 g

Beneficio hepático

- frijoles: mejoran metabolismo de triglicéridos
- champiñones: antioxidantes e inmunomoduladores
- aguacate: grasas monoinsaturadas protectoras del hígado

CENA

Ensalada Verde Detox con Garbanzo

Cena ligera rica en fibra prebiótica, antioxidantes y proteína vegetal, ideal para favorecer reparación metabólica nocturna.

Ingredientes (1 porción)

- 1 taza espinaca fresca
- ½ taza pepino en cubos
- ½ taza jitomate cherry
- ¾ taza garbanzos cocidos
- ¼ aguacate
- 1 cucharadita aceite de oliva
- jugo de ½ limón
- 1 cucharada semillas de girasol
- pizca orégano

Preparación

1. Colocar espinaca en un bowl.
2. Añadir pepino y jitomate.
3. Incorporar garbanzos.
4. Añadir aguacate en cubos.
5. Agregar semillas de girasol.
6. Aliñar con aceite de oliva, limón y orégano.
7. Mezclar suavemente.

Valor nutricional aproximado

- Calorías: 380 kcal
- Proteína: 20 g
- Carbohidratos: 35 g
- Grasas: 14 g
- Fibra: 14 g

Beneficio hepático

- garbanzo: mejora metabolismo lipídico
- espinaca: antioxidantes protectores hepáticos
- semillas: minerales esenciales para metabolismo

RESULTADOS ESPERADOS DEL MENÚ TERAPÉUTICO

Este plan alimentario está diseñado con base en principios metabólicos conocidos para mejorar la esteatosis hepática (NAFLD) mediante:

- aumento de fibra prebiótica
- reducción de grasas saturadas
- mejora de sensibilidad a la insulina
- reducción de lipogénesis hepática

CAMBIOS METABÓLICOS ESPERADOS

Cuando este tipo de alimentación se mantiene durante 8 a 12 semanas, se han observado en estudios clínicos los siguientes efectos:

1. Reducción de grasa hepática

Dietas basadas en plantas pueden reducir la grasa hepática aproximadamente:
25–35 %

debido a:

- menor lipogénesis hepática
 - mayor oxidación de ácidos grasos
 - reducción de triglicéridos
-

2. Mejora de sensibilidad a la insulina

La alta ingesta de fibra y polifenoles favorece:

- mejor captación de glucosa
 - menor producción hepática de glucosa
 - reducción de hiperinsulinemia
-

3. Reducción de inflamación hepática

Los compuestos bioactivos presentes en alimentos vegetales pueden disminuir:

- TNF- α
- IL-6
- estrés oxidativo hepático

lo que favorece la recuperación del tejido hepático.

4. Mejora de microbiota intestinal

El menú aporta 40–50 g de fibra diaria, lo cual favorece la producción de:

- butirato
- propionato
- acetato

Estos metabolitos bacterianos ayudan a:

- reducir inflamación
- mejorar metabolismo hepático
- disminuir acumulación de grasa en el hígado.

CAMBIOS CLÍNICOS QUE FRECUENTEMENTE SE OBSERVAN

En pacientes que siguen este tipo de alimentación junto con actividad física y control del estrés, es común observar:

4–8 semanas

- reducción de triglicéridos
- mejoría de glucosa en ayuno
- mejor energía
- reducción de inflamación

8–12 semanas

- reducción significativa de grasa hepática
 - mejoría en enzimas hepáticas (ALT, AST)
 - reducción de resistencia a la insulina
 - disminución de circunferencia abdominal
-

RECOMENDACIONES PARA POTENCIAR LOS RESULTADOS

Para maximizar la reversión del hígado graso, se recomienda acompañar el plan alimentario con:

Actividad física

150–300 minutos semanales de ejercicio aeróbico:

- caminata rápida
 - bicicleta
 - natación
-

Sueño adecuado

Dormir entre 7 y 8 horas por noche (entre 10pm y 6am)

El sueño deficiente se asocia con mayor acumulación de grasa hepática.

Manejo del estrés

El estrés crónico aumenta:

- cortisol
 - resistencia a la insulina
 - inflamación sistémica
-

Evitar

- alcohol
 - bebidas azucaradas
 - alimentos ultraprocesados
 - grasas saturadas de origen animal
-

CONCLUSIÓN

Una alimentación basada en plantas, rica en:

- legumbres
- verduras
- frutas
- semillas
- cereales integrales

puede ser una herramienta poderosa para mejorar la salud hepática.

Al abordar el terreno metabólico completo, es posible no solo reducir la grasa hepática, sino también mejorar múltiples aspectos de la salud metabólica y cardiovascular.

GUÍA DE SUPLEMENTOS RECOMENDADOS

Apoyo terapéutico para reversión de hígado graso

El manejo del hígado graso no depende únicamente de la alimentación. En muchos casos puede beneficiarse del apoyo de herramientas que favorecen:

- desintoxicación hepática
- producción de antioxidantes endógenos
- eliminación de toxinas
- reducción de inflamación sistémica

A continuación se describen algunos suplementos y estrategias que pueden utilizarse como apoyo.

1. LIVER SUPPORT

Complejos de apoyo hepático

Los suplementos de soporte hepático suelen combinar compuestos que favorecen las fases de detoxificación del hígado.

Componentes comunes

- Cardo mariano (silimarina)
- N-acetilcisteína (NAC)
- Ácido alfa lipoico
- Extracto de diente de león
- Alcachofa

Beneficios potenciales

- aumento de producción de glutatión hepático
- protección de hepatocitos
- mejora del flujo biliar
- reducción de inflamación hepática

Dosis general orientativa

15ml cada 24 horas (antes de dormir)

(según formulación del producto)

2. [GLUT SUPPORT](#)

Apoyo a la producción de glutatión

El glutatión es uno de los antioxidantes más importantes del hígado y participa directamente en los procesos de detoxificación.

Componentes comunes

- N-acetilcisteína (NAC)
- glicina
- ácido alfa lipoico
- selenio

Beneficios potenciales

- aumento de glutatión intracelular
- reducción de estrés oxidativo hepático
- apoyo a detoxificación de metales y toxinas
- protección mitocondrial

Dosis orientativa

- 15 ml cada 24 horas por la mañana.
-

3. ENEMA DE CAFÉ

Apoyo a detoxificación hepática

Los enemas de café se utilizan en algunos protocolos de medicina integrativa con el objetivo de estimular procesos hepáticos.

Mecanismos propuestos

- estimulación de glutatión-S-transferasa
- aumento del flujo biliar
- activación del sistema nervioso parasimpático
- eliminación de metabolitos a través de la bilis

Preparación básica

1. Hervir 1 cucharada de café orgánico en 500 ml de agua.
2. Dejar enfriar hasta temperatura tibia.
3. Colocar en bolsa para enema.
4. Retener 10–15 minutos.

Frecuencia utilizada en algunos protocolos

2–3 veces por semana.

(Debe realizarse con supervisión adecuada)

4. [ZEOLITA](#)

Captación intestinal de toxinas

La zeolita es un mineral microporoso que puede actuar como adsorbente de metales pesados y toxinas dentro del tracto digestivo.

Beneficios potenciales

- captación de toxinas intestinales
- reducción de carga de metales pesados
- apoyo a procesos de detoxificación

Recomendación

Tomar separada al menos 1–2 horas de medicamentos o suplementos.

5. [QUELACIL](#)

Apoyo a quelación de metales

Algunos suplementos quelantes están diseñados para ayudar al organismo a eliminar metales pesados acumulados.

Componentes frecuentes

- EDTA oral
- ácido alfa lipoico
- minerales quelados

Beneficios potenciales

- movilización de metales pesados
- reducción de estrés oxidativo
- apoyo a detoxificación celular

Dr. Christian Cornejo B.

Medicina Regenerativa & Estilo de Vida
RegenerART Bosques

Bosques del Valle 112

Colonia Bosques del Valle

San Pedro Garza García, NL

Tel. +52 811 104 2597 +52 813 256 4611

<https://linktr.ee/DrChristianCornejo>

<https://nas.io/regenerartespable>

<https://whatsapp.com/channel/0029Vb2Zbcx0wajonYPZpp31>

