

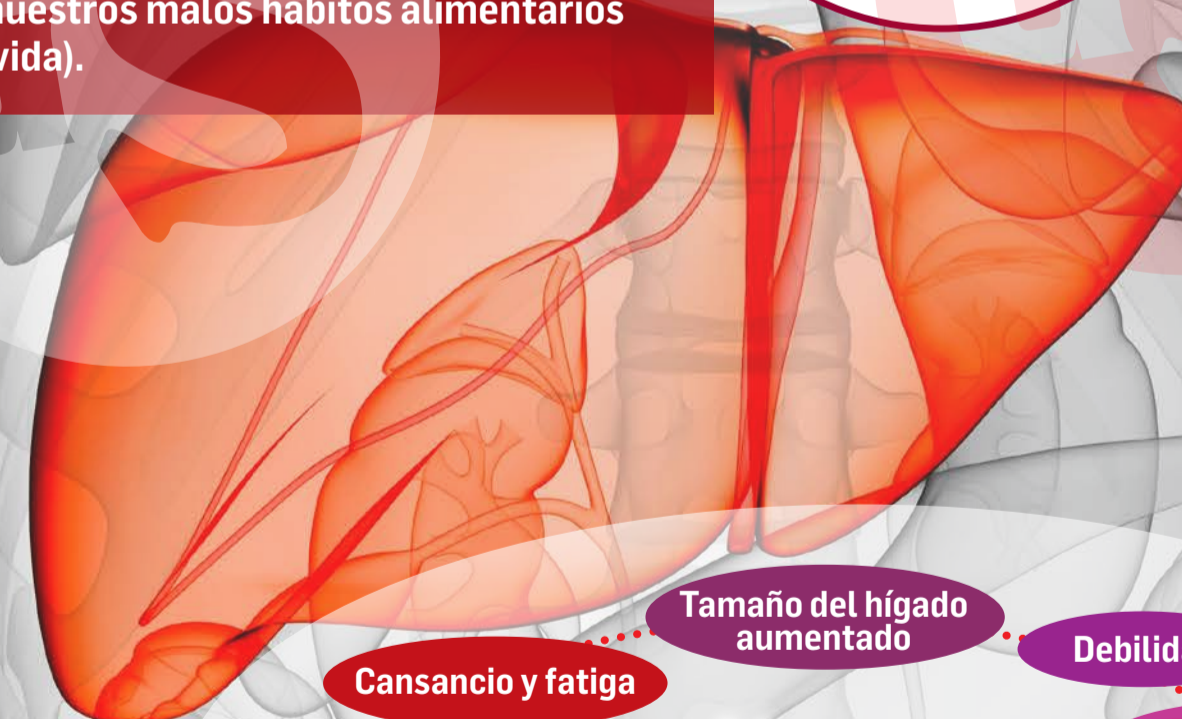
# ENFERMEDAD HEPÁTICA GRASA

El hígado es un órgano que trabaja incansablemente para desintoxicar nuestra sangre, producir la bilis necesaria para digerir la grasa, descomponer las hormonas y almacenar vitaminas, minerales y hierro esenciales. Si la grasa en su hígado representa el 5-10% del peso total del órgano, entonces se lo diagnostica con hígado graso o enfermedad hepática grasa, de la cual hay dos tipos principales, enfermedad hepática alcohólica y enfermedad hepática grasa no alcohólica.

## Enfermedad hepática grasa

Es una de las formas más comunes de enfermedad hepática crónica. Se ha correlacionado su incidencia con:

- 1 Consumo excesivo de alcohol.
- 2 Personas con sobrepeso.
- 3 Personas de mediana edad (pero recientemente cada vez se están dando más casos en niños, como resultado de nuestros malos hábitos alimentarios y de estilo de vida).



Tamaño del hígado aumentado

Debilidad

Cansancio y fatiga

Hinchazón y gases

Pérdida de apetito y de peso

Algunos síntomas

Orina oscura

Náuseas

Constipación

Problemas de concentración

## ALIMENTOS QUE EMPEORAN LA ENFERMEDAD



ALCOHOL



ALIMENTOS ALTOS EN CARBOHIDRATOS



BEBIDAS ARTIFICIALES



ALIMENTOS PROCESADOS

VERDURAS, VEGETALES Y FRUTAS



JENGIBRE Y CÚRCUMA



PLÁTANO



RAÍZ DE DIENTE DE LEÓN



CARDO MARIANO



VITAMINA E



PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO



ALIMENTOS Y HIERBAS QUE MEJORAN LA ENFERMEDAD