

Alimentos aconsejados en las alteraciones hepáticas

Para combatir el daño hepático y restaurar la funcionalidad normal del hígado, es aconsejable seguir una dieta nutricionalmente equilibrada y variada en la que se prescinda de los alimentos muy grasos y de difícil digestión. Los siguientes alimentos, por su composición y propiedades nutricionales específicas le ayudarán a recuperar el buen estado de salud de su hígado:

1. **Alcachofa:** Es la flor sin abrir de un tipo de cardo que pertenece a la familia de las margaritas. Tanto el blando "corazón" como las suculentas hojas de la alcachofa se comen, aunque son las hojas las que contienen la mayor parte de fitoquímicos de este vegetal. Se usa desde tiempos antiguos para ayudar a la digestión, restaurar el mal funcionamiento del hígado y también para reducir el colesterol. Para aprovechar al máximo su contenido en vitamina B₉ (ácido fólico), prepárelas al vapor. De este modo evitará la pérdida de esta vitamina durante la cocción.
2. **Curry:** El curry en polvo puede contener cualquiera de estos ingredientes molidos: cúrcuma, comino, cilantro, chile, semillas de hinojo, clavos, tamarindo, semillas de adormidera, azafrán, pimienta, nuez moscada, hojas de curry, ajo y gengibre. Su principal ingrediente es el rizoma de **cúrcuma**, también conocido como "azafrán de las indias." La cúrcuma es conocida por sus propiedades hepatoprotectoras, hipolipemiantes y antiinflamatorias.
3. **Guisantes:** Los guisantes son los granos contenidos en las vainas de la planta *Pitum sativum*. Esta legumbre es rica en **proteína vegetal** y **hierro** no hemo, lo que los hace excelentes para las personas con daño hepático. Elija las vainas grandes, de color verde y vivo, y compruebe el dulzor de los guisantes. Los que se recolectan antes de madurar son los más sabrosos. Se cuecen con poca agua durante 4-8 minutos.
4. **Germen de trigo:** Es el embrión del grano de trigo, que contiene en forma concentrada todos los nutrientes para la germinación de la nueva planta.

Se obtiene de la molienda del grano de trigo y se consume crudo o tostado, en productos de panadería, espolvoreado sobre cereales o para rebozar pescado, pollo o carne. Se debe guardar en la nevera o congelador. Es una fuente extraordinaria de **antioxidantes** por su elevado contenido en **vitamina E**. Además, suele emplearse como complemento dietético por su alto contenido en proteínas, ácidos grasos esenciales, **vitaminas del grupo B** y oligoelementos como el hierro, cinc, cobre, manganeso y cobalto. Por todo ello, es un alimento especialmente indicado en cualquier tipo de hepatopatía, ya que todas ellas suelen cursar con déficits de micronutrientes (vitaminas y minerales.)

5. **Lenguado:** Pescado plano de las zonas europeas, bastante caro y muy apreciado. Famoso por su excelente sabor y textura carnosa, es el ingrediente de muchos platos clásicos. Es necesario pelarlo antes de cocinarlo. La espina es fácil de separar una vez cocido. Disponible todo el año, es excelente para asar a la parrilla, freír o pochado. Como pescado blanco que es, contiene un bajo contenido en grasas y un alto contenido en proteínas de alta calidad. **Se aconseja el consumo de pescado blanco** en las personas con daño hepático. .
6. **Caqui:** conocida también con el nombre de "palo santo," el caqui es una fruta tropical originaria de China y Japón. Destaca por su contenido en **pro-vitamina A**, que le confiere su color rojo característico. Esta especialmente indicada en personas con problemas hepáticos, ya que la restricción de alimentos grasos puede conducir a un aporte deficitario de esta vitamina en la dieta. Si padece del hígado, consúmala preferentemente en estado maduro. Su aporte calórico es más elevado con respecto a otras frutas, por su alto contenido en hidratos de carbono.

Con el asesoramiento de:

