

## **Recomendaciones / Requisitos de Dieta de Hígado Graso**

Con el fin de trabajar para revertir el hígado graso o, como mínimo, detener su progresión, la atención a la dieta, la pérdida de peso y el ejercicio es de suma importancia. A continuación, hay una lista de sugerencias de alto nivel para la modificación de la dieta.

Para recetas más detalladas, el libro de cocina del Dr. Cruz, Chop, Chop se puede comprar por \$25.00. El libro de recetas no solo tiene recetas que le harán comer más limpio, sino que también tiene una sección completa sobre formas más saludables de cocinar y herramientas importantes que necesita para volver a la cocina. La idea principal detrás de una alimentación saludable no es sobre calorías o eliminar cualquier grupo de alimentos. Se trata de elegir las alternativas más limpias a lo que ya está comiendo, además de eliminar las cosas en su dieta que no son para nada verdaderos alimentos.

### **Artículos que deben eliminarse de la dieta:**

- Comida rápida y alimentos fritos
- Alimentos procesados: alimentos que vienen en una bolsa, caja o lata
- Azúcar o azúcar artificial - lea las etiquetas de los alimentos (sección de ingredientes) muchos alimentos en su despensa tienen azúcares ocultos
- Refrescos, té, bebidas energéticas, cafés elegantes (especialmente Starbucks, Keurig, etc.)
- Alcohol y medicamentos antiinflamatorios, como Aleve, Motrin, Advil, Ibuprofeno
- Minimice la cantidad de fruta que come ya que la fruta es un azúcar natural y se almacena como grasa en el cuerpo
- Reduzca al mínimo la cantidad de alimentos provenientes de animales: carne de res, pollo, puerco, pavo y todos sus productos biológicos, como huevos, leche, mantequilla, queso, helado, etc.

### **Alimentos / bebidas para consumir todos los días:**

- Agua: al menos la mitad de su peso corporal en onzas por día
- Verduras - preferiblemente frescas no congeladas / enlatadas
  - Coma tantas verduras verdes como pueda
  - Cambie sus vegetales, no coma los mismos una y otra vez
  - Cuando se trata de lechuga, aléjese de la lechuga iceberg
  - Cuando se trata de papas, manténgase alejado de todos, excepto la papa dulce/camote
- Granos integrales: arroz jazmín, arroz salvaje, arroz integral, quinoa, arroz o pasta de quinoa
- Fuentes de proteína a base de plantas: frijoles, quinoa, proteínas de polvo en batidos, nueces crudas / semillas, verduras (se obtiene una gran cantidad de proteínas de vegetales verdes)
- Fuentes de proteínas de origen animal: solo pescado capturado en el medio silvestre: salmón, mahi, ono, atún, lubina, bacalao, etc
- Formas alternativas de productos lácteos: ahora se elaboran muchos productos "lácteos" como leche, queso, helados de leche alternativa, como leche de almendras, leche de arroz, leche de coco, leche de soya, leche de cáñamo, etc. Considere estas alternativas a los productos lácteos regulares.
- Cosa al vapor / hornee todos sus alimentos; trate de evitar alimentos asados o fritos en aceite, evite hervir las verduras (solo vapor)
- Use buenas fuentes de grasa: aguacates y aceite de oliva. Ponga aceites a su comida después de que haya sido cocida, no antes
- Para sazonar una ensalada solo agregue aceite de oliva y hierbas, evite todos los aderezos para ensalada comprados en la tienda, incluido el vinagre.
- Use muchas hierbas en los alimentos: ¡si viene de una planta, es bueno!

### **Ejemplo de plan diario de comidas: ¡recetas encontradas en Chop, Chop, el libro de cocina de la Dra. Liz Cruz!**

8 a.m.:	Batido verde con polvo de proteína - página 25 en conjunto con la receta de Tomate y Aguacate sobre pan tostado - página 36
10 a.m.:	Puño de mezcla de frutos secos y crudos y semillas caseras - página 41
12 p.m.:	Sopa de verduras - página 59
3 p.m.:	Ensalada - recetas de la página 67 - 75, o un aguacate, o totopos de maíz azul orgánico y salsa de Drew, u otro licuado
6 p.m.:	Pasta, judías verdes, frijoles rojos y tomates - página 80 con Ensalada lateral - recetas página 67 - 75
8 p.m.:	Dulce de azúcar de Dátil- página 115