

LOS ADOLESCENTES Y EL HÍGADO GRASO

¿SABÍA USTED QUE...?

UNO DE CADA CINCO ADOLESCENTES TIENE HÍGADO GRASO

¿QUÉ ES EL HÍGADO GRASO?

Una afección en la que hay exceso de grasa en el hígado

POR QUÉ DEBERÍA IMPORTARLE

Un hígado graso puede provocar enfermedades más graves, como diabetes, hipertensión, cirrosis y problemas cardíacos.

Es la causa principal de enfermedades hepáticas crónicas en los niños

QUIÉNES ESTÁN EN RIESGO

Los que consumen demasiada azúcar, incluso los adolescentes de peso normal

Los que tienen sobrepeso

Los chicos con más frecuencia que las chicas

Los hispanos/latinos corren más riesgo

LAS BUENAS NOTICIAS

El hígado es un órgano muy indulgente, por lo que el hígado graso puede revertirse al tener una mejor dieta y más actividad física, reducir el tiempo frente a la pantalla y dormir lo suficiente.

EL CONSUMO EXCESIVO DE AZÚCAR PUEDE CAUSAR HÍGADO GRASO

Según la Asociación Estadounidense del Corazón, el adolescente promedio consume aproximadamente CINCO VECES la cantidad diaria recomendada (24 gramos o 6 cucharaditas). Más de la mitad de los alimentos contienen azúcares añadidas. Acostúmbrase a leer las etiquetas de nutrición.

Empiece hoy mismo a revertir o evitar el hígado graso

- Establecer metas alcanzables
- Reducir el consumo de azúcar
- Dejar de aumentar de peso
- 30 minutos de ejercicios aeróbicos de 3 a 5 días por semana
- Evitar el consumo excesivo de alcohol
- No deje que un mal día lo desanime; comience de nuevo al día siguiente

Se necesita un equipo

- Su familia y amigos pueden ayudar
- Los hábitos alimenticios de la familia se transmiten de los adultos a los niños



ALGUNOS CONSEJOS NUTRICIONALES

MÁS	MENOS
Agua	Bebidas azucaradas
Pan de trigo y centeno; arroz integral	Pan blanco, arroz blanco
Comidas caseras	Comida rápida
Frutas	Jugo de frutas, dulces
Almendras, nueces, semillas de anacardo	Patatas fritas y otras meriendas saladas
Vegetales	Comida congelada
Pescado y aves	Carnes frías
Huevos, avena	Cereales azucarados, panecillos, rosquillas