

ENFERMEDAD DEL HÍGADO GRASO: UN PROBLEMA FAMILIAR

¿LO SABÍA?

100 millones de estadounidenses de todas las edades padecen de hígado graso

¿QUÉ ES EL HÍGADO GRASO?

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

¿CÓMO OCURRE?

Suele estar relacionado con malas decisiones nutricionales

La genética puede ser uno de los factores

POR QUÉ DEBERÍA IMPORTARLE

El hígado graso está relacionado con más enfermedades graves como la diabetes, la hipertensión, la cirrosis y los problemas cardíacos

Es la causa principal de enfermedad hepática crónica entre los niños

UN PLAN DE ACCIÓN FAMILIAR

Incluya a toda la familia en la compra de alimentos, la planificación de las comidas y la preparación

Comience con pequeños cambios medibles (p. ej., disminuya el consumo de azúcar al disminuir la ingesta de refrescos y caramelos cada semana)

Planifique salidas familiares que impliquen alguna actividad física

Lea las etiquetas nutricionales en familia

Considere los alimentos y las bebidas azucaradas como comida de placer, no parte de la alimentación habitual



DATOS SOBRE EL HÍGADO GRASO

6 millones de niños padecen de hígado graso

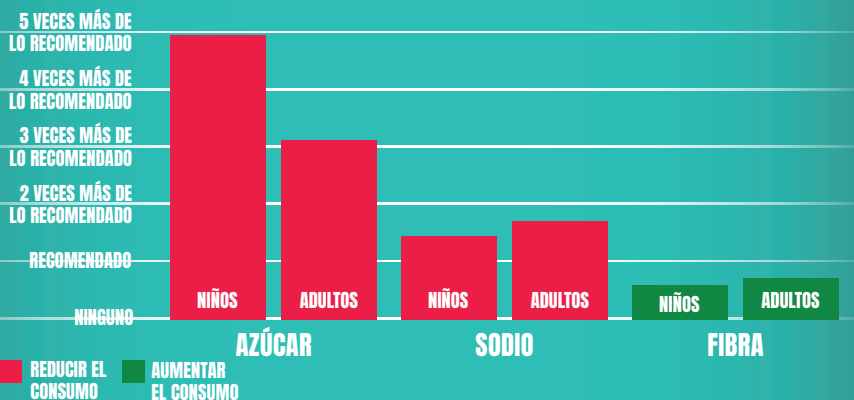
Afecta más a los niños que a las niñas

Los hispanos y latinos corren mayor riesgo de padecerlo

No tiene cura médica, pero es reversible mediante cambios en el estilo de vida

Nuestra alimentación: el origen del problema

Consumo real comparado con el recomendado



Fuente: Datos obtenidos de la base de datos "What We Eat in America de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2017-2018"

CONSEJOS DE NUTRICIÓN

MÁS	MENOS
Agua	Bebidas azucaradas
Pan de trigo y centeno; y arroz integral	Pan y arroz blancos
Comidas caseras	Comida rápida
Frutas	Jugo de frutas y caramelos
Almendras, nueces y anacardos	Papas fritas y otros bocadillos salados
Verduras	Alimentos congelados
Pescado y carne blanca	Carnes procesadas
Huevos y avena	Cereales azucarados, bagels y donuts