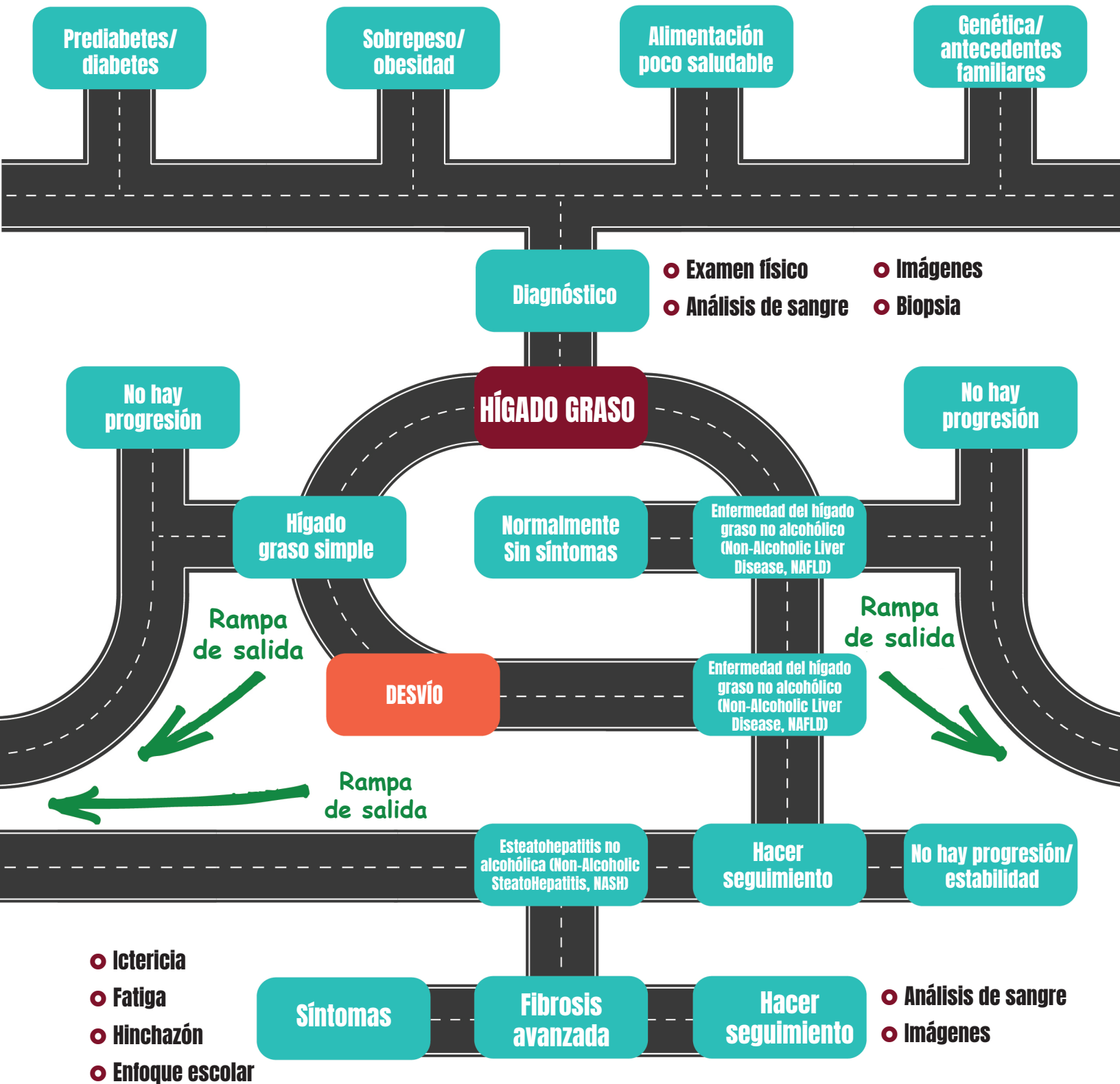


GUÍA PEDIÁTRICA SOBRE EL HÍGADO GRASO



GUÍA PEDIÁTRICA SOBRE EL HÍGADO GRASO



DATOS SOBRE EL HÍGADO GRASO

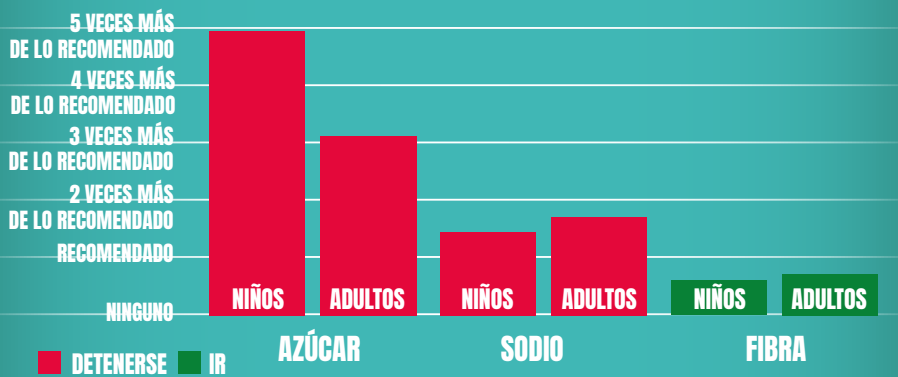
- 6 millones de niños padecen de hígado graso.
- Esta enfermedad afecta a más niños que niñas.
- Las personas hispanas/latinx tienen un riesgo más alto de padecerla.
- No hay cura médica, pero es posible revertirla a través de cambios en el estilo de vida.

UN PLAN DE ACCIÓN FAMILIAR

- Incluya a toda la familia en las compras en el supermercado, la planificación de las comidas y su preparación.
- Comience con pequeños cambios medibles (por ejemplo, disminuya su consumo de azúcar al reducir las bebidas gaseosas/caramelos cada semana).
- Planifique salidas familiares que incluyan actividades físicas.
- Lea las etiquetas nutricionales en familia.
- Haga de las comidas y bebidas azucaradas un capricho, no parte de su alimentación habitual.

Nuestra alimentación: una causa del problema

Consumo real en comparación con el recomendado



Fuente: Estos datos provienen de "What We Eat in America/National Health and Nutrition Examination Survey 2017-2018" (Lo que comemos en los Estados Unidos/encuesta nacional de salud y nutrición de 2017-2018)

CONSEJOS DE NUTRICIÓN

MÁS	MENOS
Agua	Bebidas azucaradas
Pan de trigo y centeno, arroz integral	Pan y arroz blancos
Comidas preparadas en casa	Comida chatarra
Frutas	Jugos de fruta, caramelos
Almendras, nueces y anacardos	Papas fritas y otros bocadillos salados
Vegetales	Comida congelada
Pescado y aves	Carnes frías
Huevos, avena	Cereales con azúcar, bagels, rosquillas