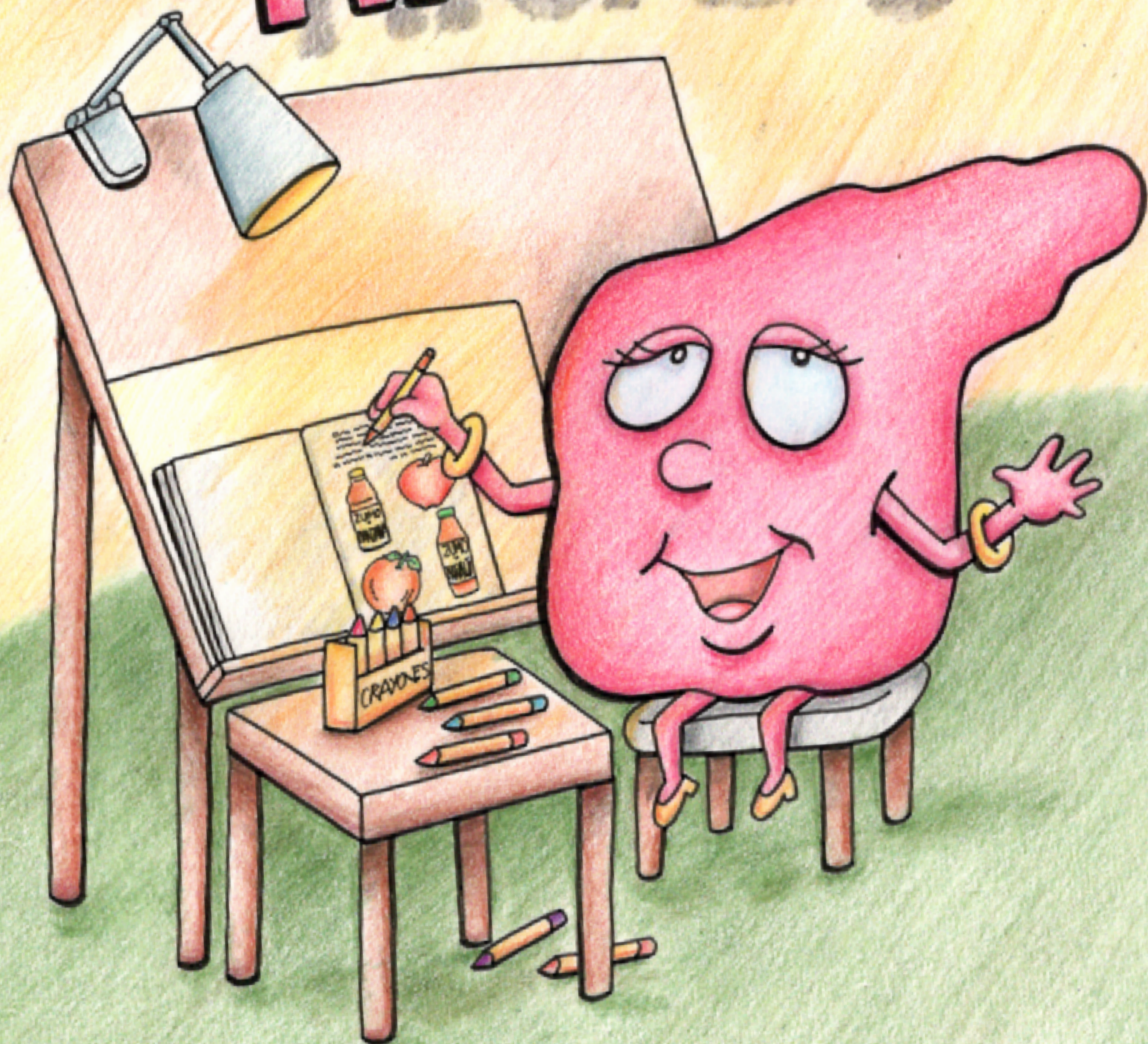


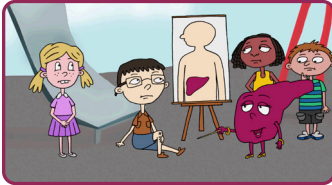
CONOCE TU HIGADO



¡Echa un vistazo a nuestros videos animados para niños!

Utilice los códigos QR para ver los videos

Conoce tu hígado



La fibra es nuestra amiga



Los amigos se ayudan mutuamente



Niños enseñando a los padres



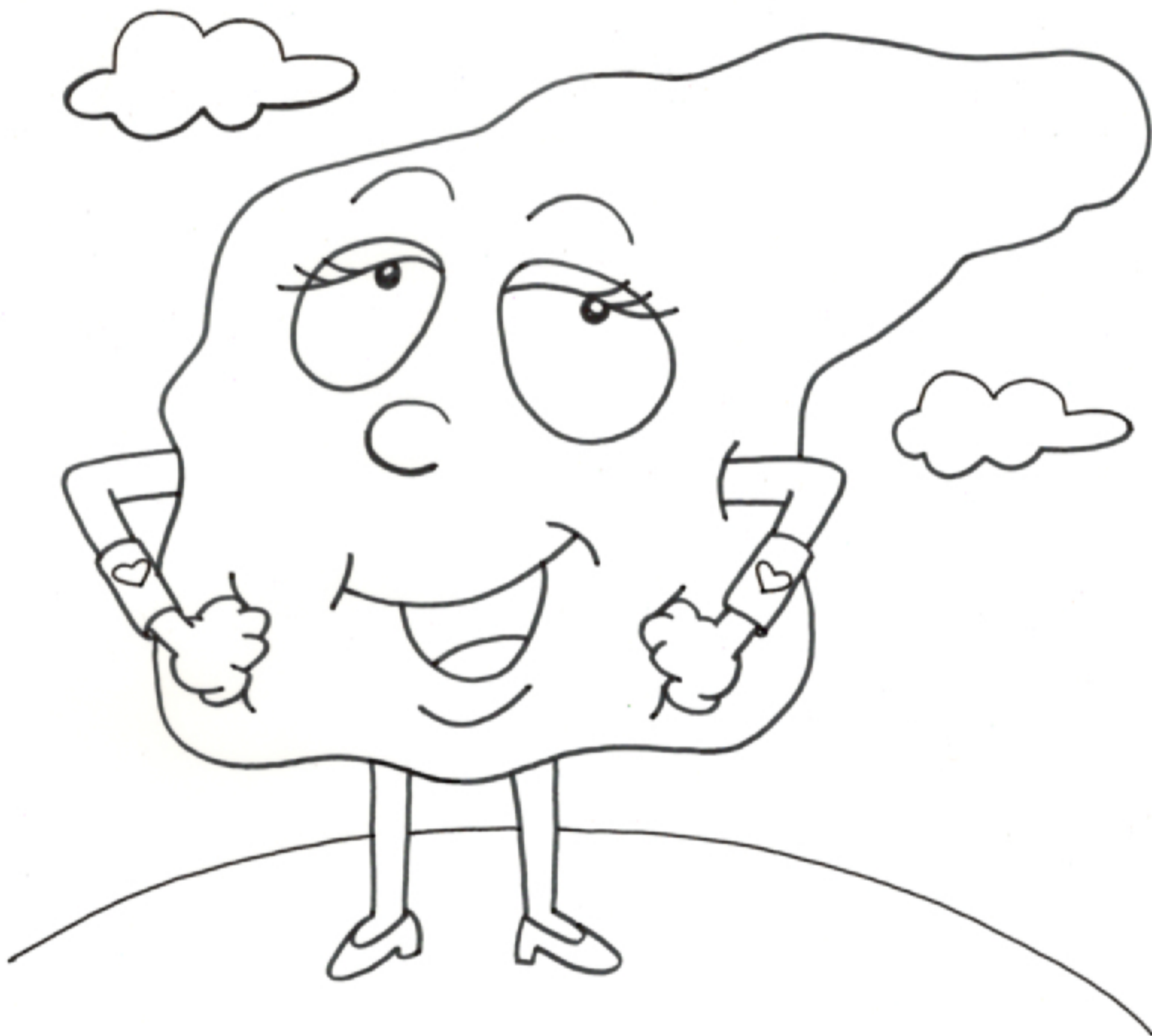
Demasiada azúcar es un problema

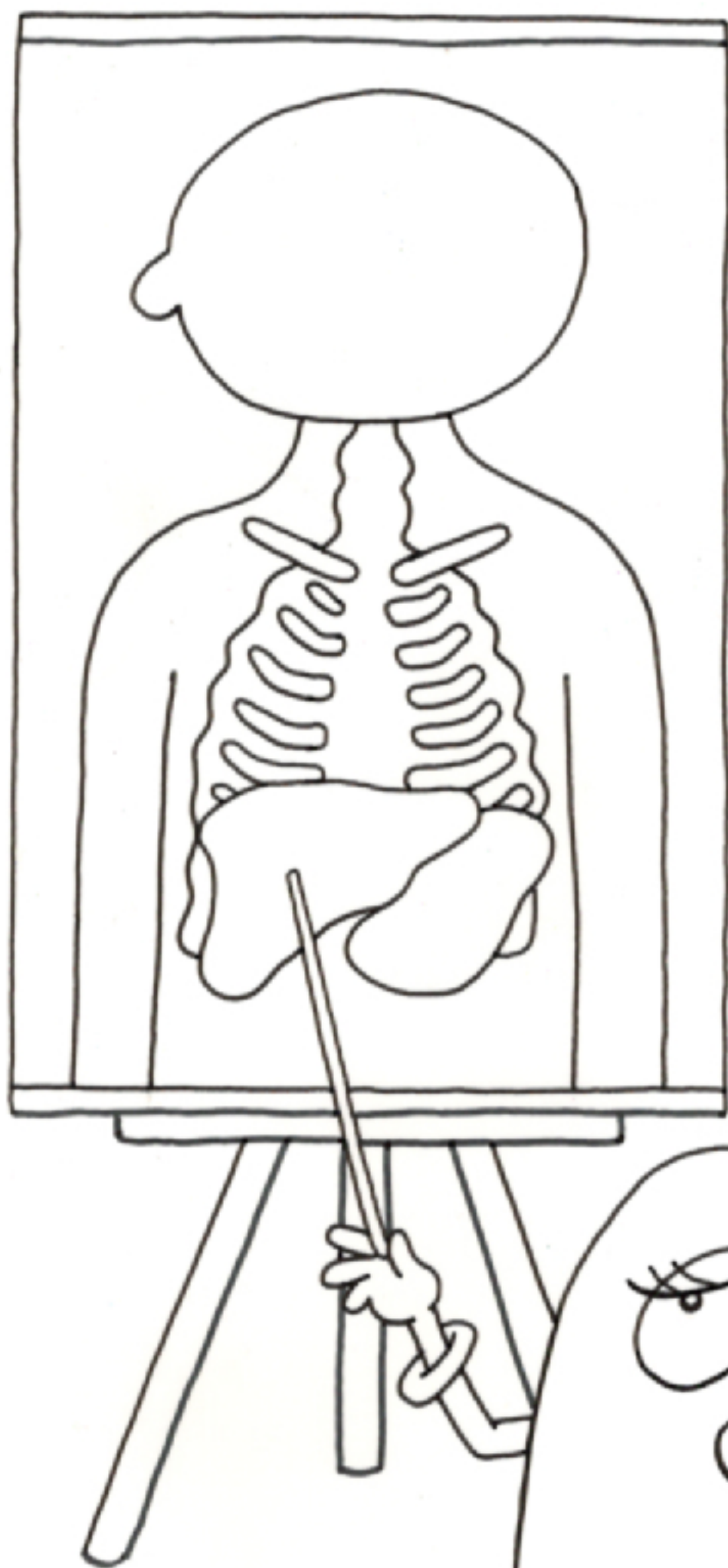


NASH kNOWledge

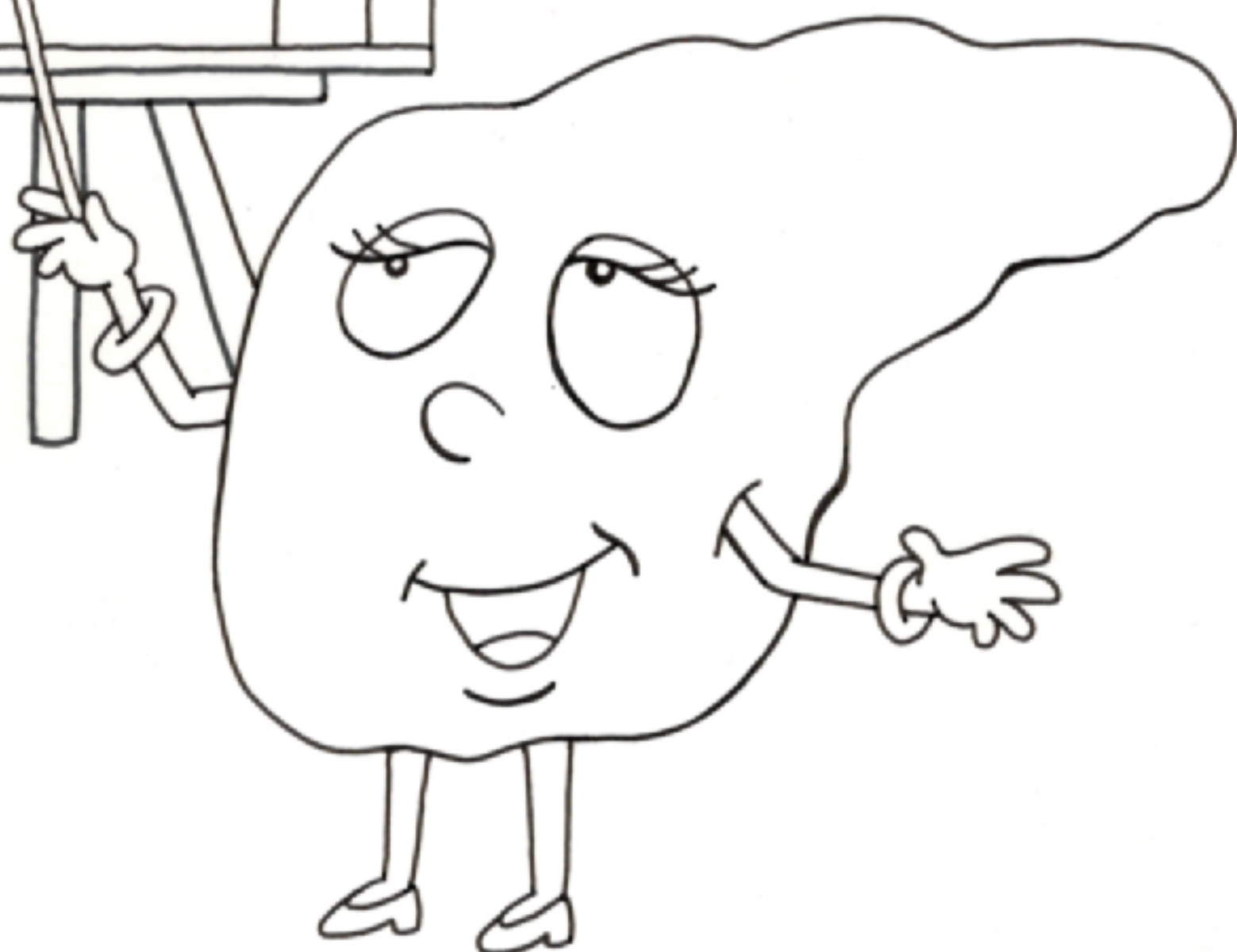
higadograso.org

HOLA, ESTOY LIVVY EL HÍGADO.
CUANDO ME CONOZCAS
SABRÁS QUE SOY UNO DE TUS
MEJORES AMIGOS.





¿DÓNDE ESTÁ
TU HÍGADO?
AQUÍ ES DONDE
ESTOY EN TU
CUERPO. EN EL LADO
DERECHO, CERCA DEL
ESTÓMAGO Y DETRÁS
DE LAS COSTILLAS.



UNO DE LOS TRABAJOS
MÁS IMPORTANTES ES
ASEGURARSE DE QUE
TODO LO SALUDABLE
PERMANEZCA
EN SU CUERPO Y
TODO LO QUE NO
SEA SALUDABLE
SALGA DE
SU CUERPO.



⊙ COSAS ⊙ SALUDABLES ⊙



⊙ COSAS POCO ⊙ SALUDABLES ⊙

LA MAYORÍA DE LOS NIÑOS COMEN
DEMASIADA AZÚCAR. UN POCO ESTÁ
BIEN Y EN OCASIONES ESPECIALES,
PERO TRATE DE COMER Y BEBER
MENOS AZÚCAR.

¡BUENA!

24g▷
OR 6 CDTA

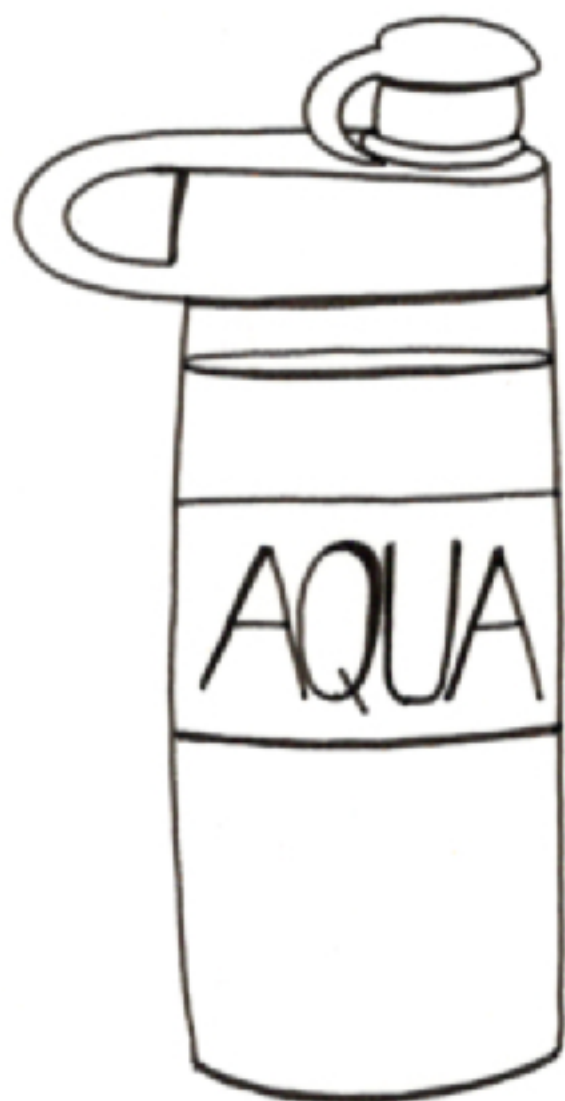


¡DEMASIADO!

70g▷
OR 12 CDTA



UNA FORMA DE BEBER MENOS
AZÚCAR ES BEBER AGUA SIEMPRE
QUE PUEDAS. EL AGUA ES MUY
BUENA PARA TI.



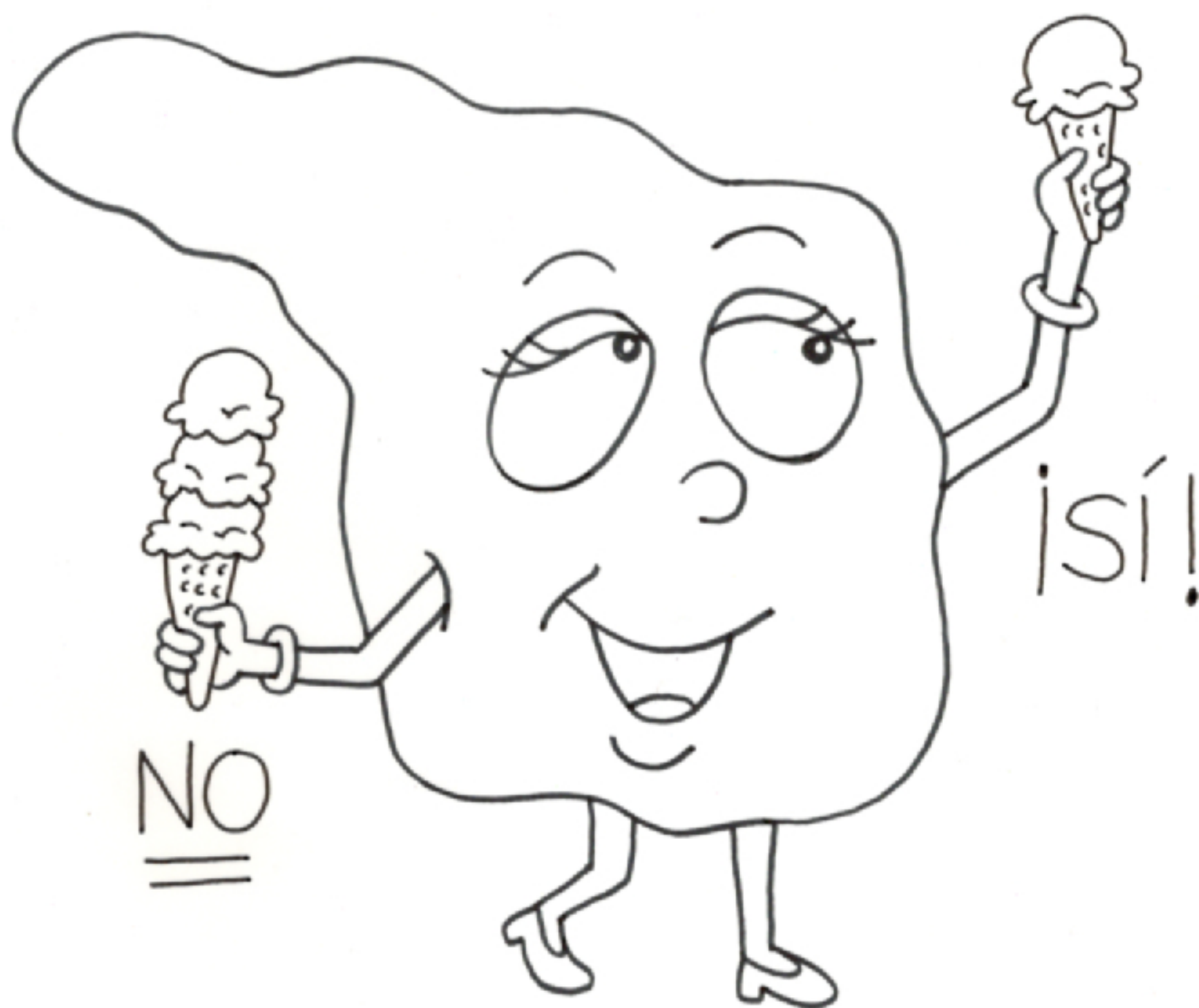
¡BEBE
MÁS!



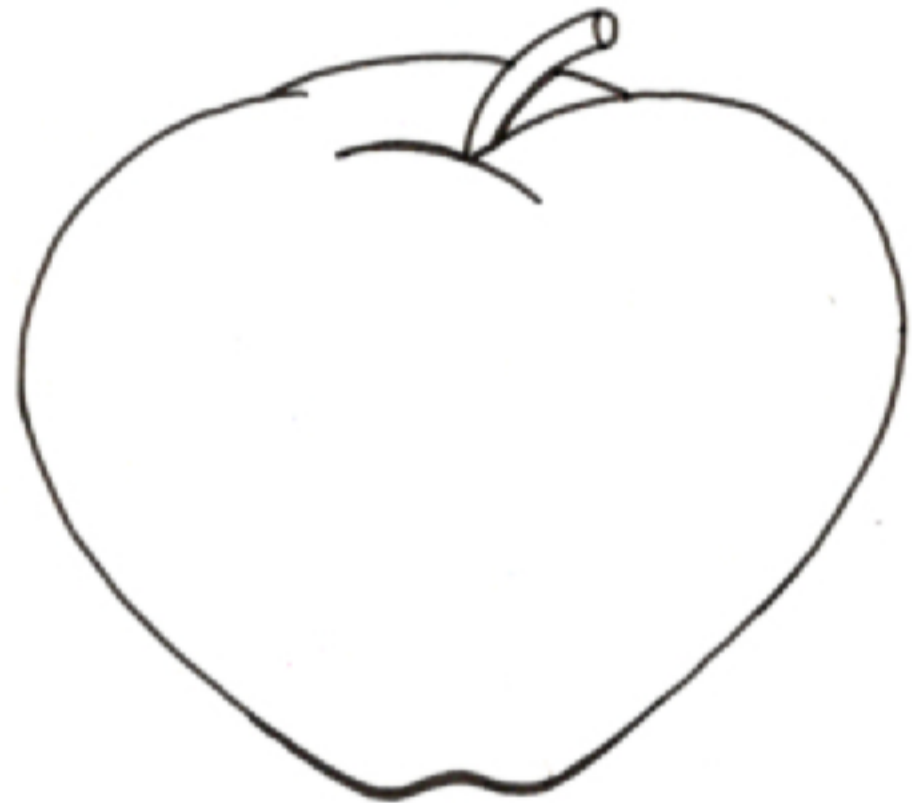
BEBE
MENOS

TOME DECISIONES SALUDABLES

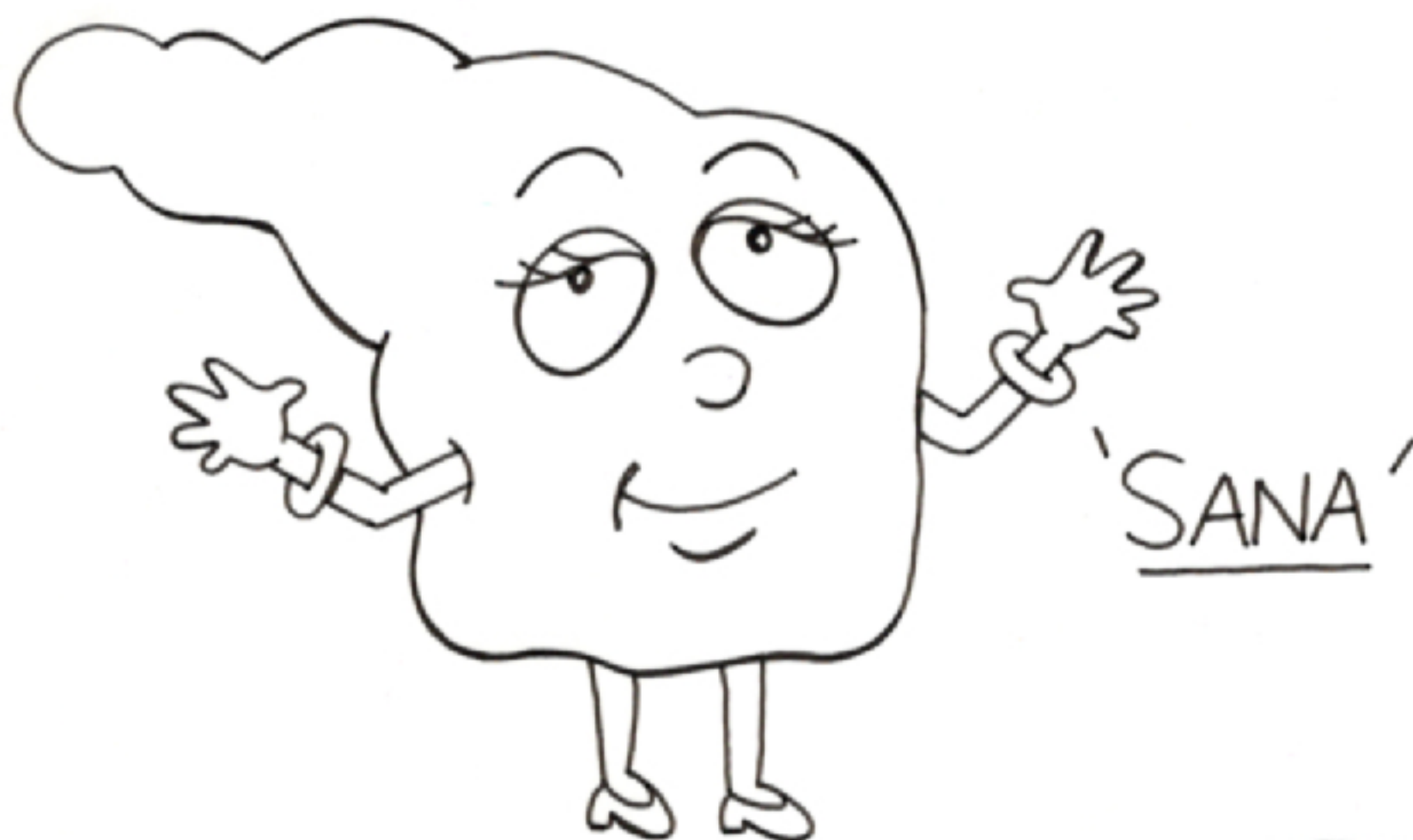
NO TIENES QUE SER
PERFECTO. ¡UN POCO ESTÁ BIEN!



COME FRUTA, NO LA BEBAS. LA FIBRA ME AYUDA A HACER MI TRABAJO. CUANDO COMES FRUTA OBTIENES MUCHA FIBRA. CUANDO LO BEBES, LA FIBRA SE HA ELIMINADO EN SU MAYORÍA.



PUEDO HACER MI TRABAJO MEJOR
CUANDO ME MANTIENES SALUDABLE.
POR FAVOR, MANTENME SALUDABLE
PARA QUE PUEDA TRABAJAR DURO
PARA MANTENERTE SALUDABLE.



LA CRISIS DE LA ENFERMEDAD DEL HÍGADO GRASO EN LA INFANCIA

¿SABÍA USTED QUE...?

Más de 6 millones de niños tienen hígado graso y ¡está empeorando!

El exceso de grasa en el hígado suele deberse a una dieta deficiente y a la falta de actividad física.

LA AZÚCAR ES TÓXICA

La azúcar afecta el hígado como el alcohol

Un niño promedio consume 5 veces la cantidad recomendada (24 gramos)

Las bebidas azucaradas son la fuente principal



EVIDENCIA SOBRE EL HÍGADO GRASO

Principal causa de las enfermedades hepáticas crónicas de la infancia

Puede conducir a esteatohepatitis no alcohólica (Nonalcoholic Steatohepatitis, NASH) y cirrosis.

Se produce en el 10 % de los niños, y aumenta al 40 % en los niños obesos

El 8 % de los adolescentes de peso normal también se ven afectados

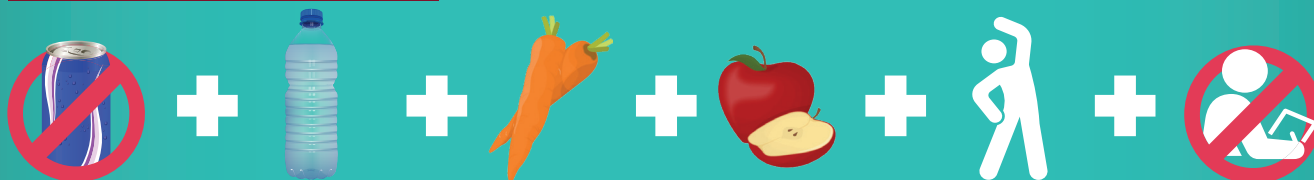
Afecta más a los niños que a las niñas.

Los hispanos/latinos corren más riesgo

No existe una cura médica, pero es reversible a través de cambios en el estilo de vida



LO QUE PUEDE HACER



EL ESTILO DE VIDA ES UN ASUNTO FAMILIAR, NO UN ASUNTO DE NIÑOS

Comer alimentos integrales, no procesados

Leer las etiquetas de nutrición

Disminuir los alimentos y bebidas azucaradas, especialmente las que tienen azúcar añadida

Beber agua, NO bebidas energéticas, bebidas de fruta o sodas

Comer más frutas y vegetales

Disminuir la comida chatarra

Comer mucha fibra

Comer desayunos saludables: sin cereales azucarados

Hacer actividad física durante 60 minutos al día

Coma meriendas saludables: frutas, verduras y frutos secos



NASH knowledge

PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITE higadograso.org/salud-familiar

COPYRIGHT © 2020 NASH KNOWLEDGE



NASH KNOWledge

THE SILENT EPIDEMIC

www.nash-now.org

www.higadograso.org

Envíenos un correo electrónico @ info@nash-now.org

Ilustraciones de Michael Schwab/Kensington Falls Animation

Derechos de autor © 2023 NASH KNOWledge