

# ENFERMEDAD DEL HÍGADO GRASO: UN PROBLEMA FAMILIAR

¿SABÍAS QUE...?

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

### ¿QUÉ ES EL HÍGADO GRASO?

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

### ¿CÓMO OCURRE?

Suele estar relacionado con una mala alimentación y el sedentarismo. La genética también juega un papel importante en el desarrollo de esta enfermedad.

### ¿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

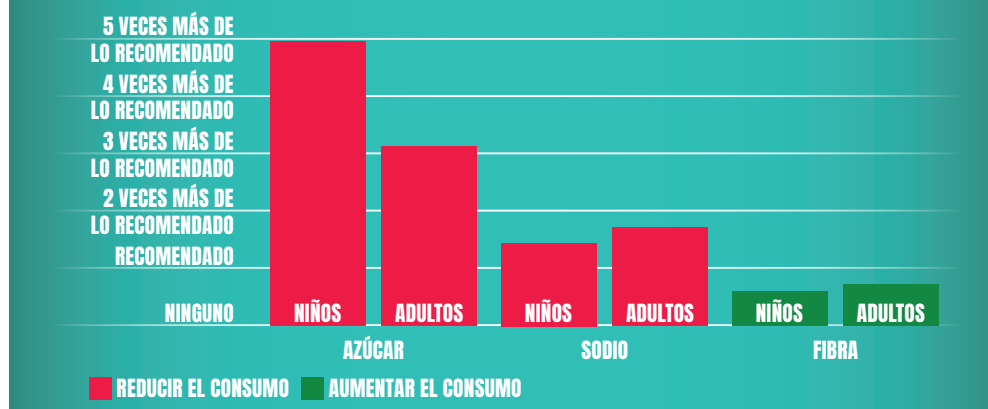
Los hispanos y latinos corren mayor riesgo de padecerlo

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

