

LA CRISIS DEL HÍGADO GRASO METABÓLICO EN LA INFANCIA

¿SABÍAS QUE...?

Más de 6 millones de niños tienen hígado graso, ¡y el problema sigue creciendo!

El hígado graso en la infancia es un problema cada vez más común, y se debe a una mala alimentación y a la falta de actividad física.

EL AZÚCAR ES TÓXICA

Afecta al hígado igual que el alcohol.

Un niño promedio consume 5 veces más azúcar de lo recomendado (24 gramos al día).

Las bebidas azucaradas son la principal fuente de azúcar extra.



¿POR QUÉ ES PREOCUPANTE?

Es la causa principal de enfermedades hepáticas crónicas en niños.

Los hispanos/latinos tienen más riesgo de desarrollar esta enfermedad, seguidos por los asiáticos.

Puede evolucionar hacia condiciones graves como esteatohepatitis metabólica (inflamación del hígado), cirrosis y hasta cáncer de hígado.

Afecta:

- Al 10% de los niños en general. Hasta el 40% de los niños con obesidad.
- Incluso al 8% de adolescentes con peso normal.

Afecta más a los niños que a las niñas.

Aunque no hay una cura médica, es reversible con cambios en el estilo de vida.



¿QUÉ PUEDES HACER?



HAZ DEL ESTILO DE VIDA UN ASUNTO FAMILIAR. LOS HÁBITOS SALUDABLES COMIENZAN EN CASA.

Consume alimentos frescos y naturales (no procesados).

Revisa las etiquetas (información nutricional) de los alimentos para evitar azúcares añadidos.

Reduce las bebidas y alimentos azucarados (mejor agua que soda!)

Come más frutas, verduras y alimentos ricos en fibra.

Evita la comida chatarra y cereales azucarados.

Haz al menos 60 minutos de actividad física diaria.

Prepara meriendas saludables: frutas, verduras, frutos secos.

