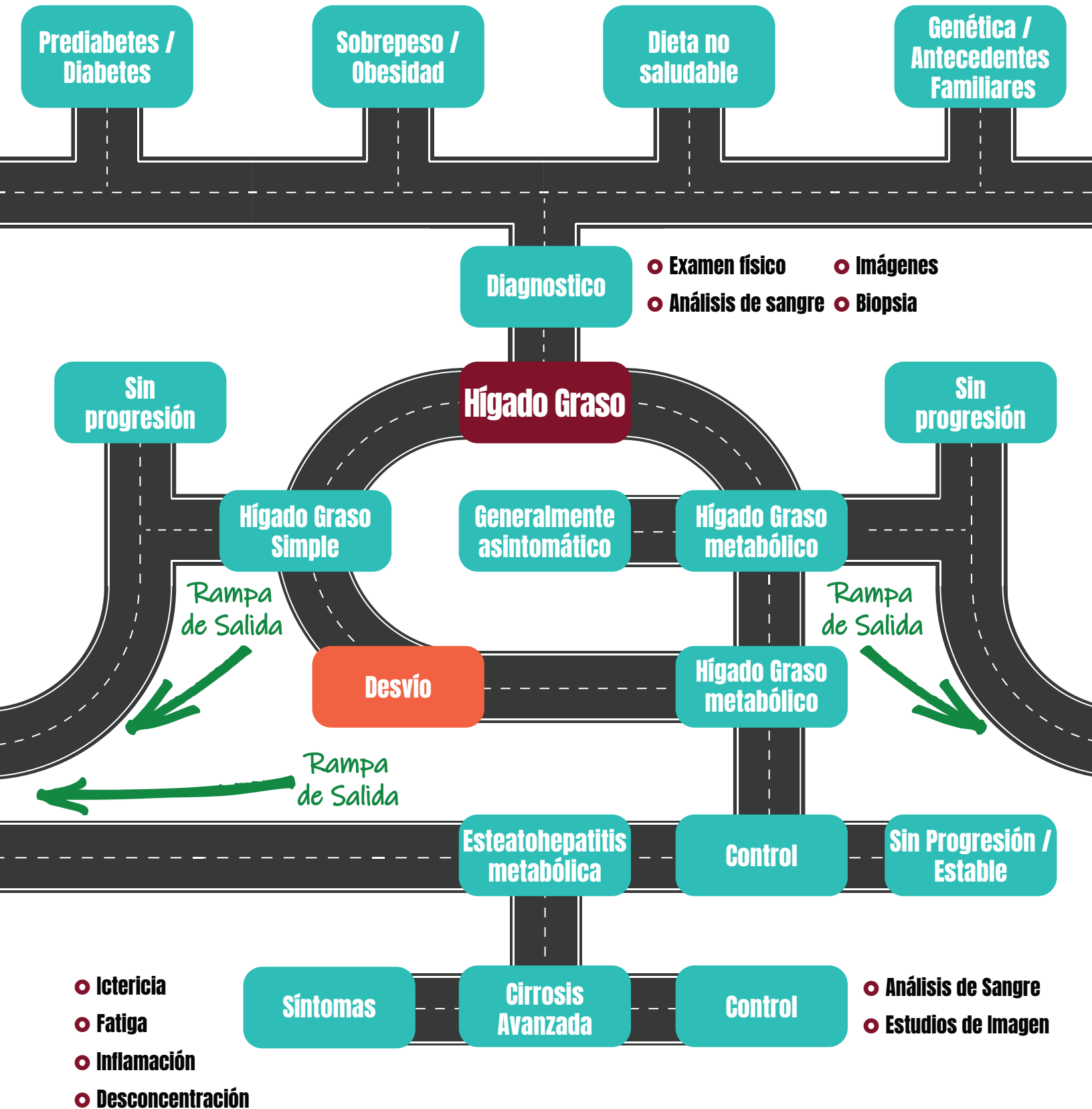


RUTA DEL HÍGADO GRASO PEDIÁTRICO



RUTA DEL HÍGADO GRASO PEDIÁTRICO



DATOS SOBRE EL HÍGADO GRASO

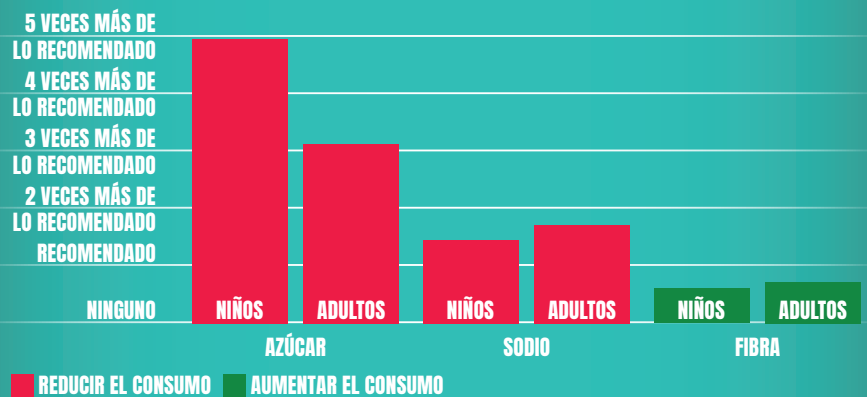
- 6 millones de niños tienen hígado graso.
- Afecta más a los niños que a las niñas.
- Los niños hispanos/latinos tienen el mayor riesgo.
- No tiene cura médica, pero es reversible con cambios en el estilo de vida.

PLAN DE ACCIÓN FAMILIAR

- Involucra a toda la familia:
 - Hagan juntos las compras, la planificación de comidas y la cocina.
 - Lean las etiquetas nutricionales de los alimentos para identificar azúcares añadidos y sodio.
- Empieza con pequeños cambios: Reduce el consumo de azúcar eliminando refrescos o dulces poco a poco.
- Actividades en familia: Organiza paseos o juegos activos para moverse juntos.
- Haz del azúcar un gusto ocasional, no un hábito.

Nuestra alimentación: una causa 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; arroz integral	Pan Blanco, Arroz Blanco
Comidas preparadas en casa	Comida Rápida
Frutas	Jugo de Frutas, dulces
Almendras, Nueces, anacardos	Papas Fritas y otros snacks salados
Verduras	Comida Congelada
Pescado y Pollo	Carnes Procesadas
Huevos, Avena	Cereales Azucarados, bagels, donas

