

LOS ADOLESCENTES Y EL HÍGADO GRASO

¿SABÍA USTED QUE...?

UNO DE CADA CINCO ADOLESCENTES TIENE HÍGADO GRASO METABÓLICO

¿QUÉ ES EL HÍGADO GRASO METABÓLICO?

Una afección caracterizada por un exceso de grasa en el hígado

¿POR QUÉ DEBERÍA IMPORTARLE?

El hígado graso metabólico puede desencadenar complicaciones de salud significativas, afectando tanto la calidad como la esperanza de vida de quienes lo padecen.

Esta enfermedad también está relacionada con otras condiciones graves, como la Diabetes tipo 2, la Hipertensión, la Cirrosis y Problemas cardíacos.

Es la causa principal de enfermedad hepática crónica en niños.

¿QUIÉNES ESTÁN EN RIESGO?

Los que consumen demasiada azúcar, incluso los adolescentes de peso normal

Los que tienen sobrepeso

Afecta más a los varones que las hembras.

Los hispanos/latinos corren más riesgo

LAS BUENAS NOTICIAS

El hígado es un órgano muy generoso, por lo que el hígado graso metabólico puede revertirse al tener una mejor dieta y más actividad física, reducir el tiempo frente a la pantalla y dormir lo suficiente.

EL CONSUMO EXCESIVO DE AZÚCAR PUEDE CAUSAR HÍGADO GRASO METABÓLICO.

Según la Asociación Estadounidense del Corazón, el adolescente promedio consume aproximadamente CINCO VECES la cantidad diaria recomendada de azúcar (24 gramos o 6 cucharaditas). Más de la mitad de los alimentos contienen azúcares añadidas. Acostúmbrese a leer las etiquetas de nutrición.

EMPIECE HOY MISMO A REVERTIR O EVITAR EL HÍGADO GRASO METABÓLICO

- Establecer metas alcanzables.
- Reducir el consumo de azúcar.
- Enfocarse en mantener tu peso actual en lugar de seguir aumentando.
- 30 minutos de ejercicio aeróbico, de 3 a 5 días a la semana.
- Evitar el consumo de alcohol.
- No deje que un mal día te desanime; comience de nuevo al día siguiente.

SE NECESITA UN EQUIPO

- Su familia y amigos pueden ayudar.
- Los hábitos alimenticios de la familia se transmiten de los adultos a los niños.



ALGUNOS CONSEJOS NUTRICIONALES

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

