

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

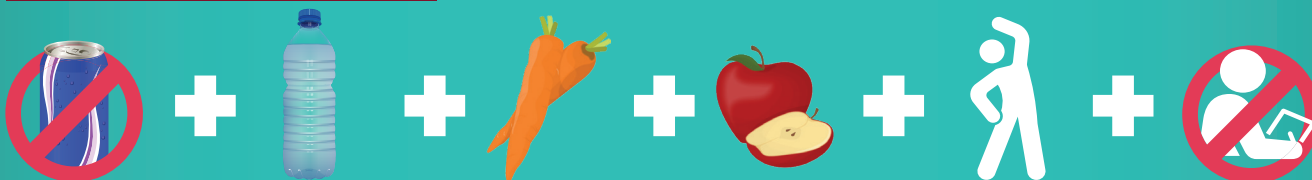
Afecta más a los niños que a las niñas.

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 nash-now.org/childrens-health

COPYRIGHT © 2020 NASH KNOWLEDGE