



**Mi Universidad**

**Infografía**

*Nombre del Alumno: Mariam de los ángeles Martínez Villagrán*

*Nombre del tema: hígado graso no alcohólico*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: nutrición en obesidad y síndrome metabólico*

*Nombre del profesor: Claudia Fernanda López Bartolón*

*Nombre de la Licenciatura: nutrición*

*Cuatrimestre: 6to*

*Lugar y fecha: Tapachula Chiapas 07/07/23*

# HÍGADO GRASO NO ALCOHÓLICO

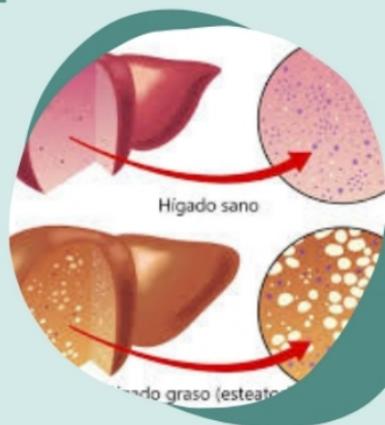


## ¿Que es?

La enfermedad de hígado graso no alcohólica es una afección en la cual se acumula exceso de grasa en el hígado. El hígado graso no relacionado con el alcohol y la esteatohepatitis no alcohólica son tipos de EHGNA. Si el paciente tiene EHNA, tiene inflamación y daño hepático, junto con grasa en el hígado.

## ¿cuales son sus causas ?

- Tener sobrepeso o estar obeso.
- Diabetes tipo 2.
- Colesterol alto.
- Triglicéridos altos.
- Presión arterial alta



## Complicaciones

La principal complicación de la enfermedad del hígado graso no alcohólico, es la cirrosis, que es una cicatrización tardía en el hígado. La cirrosis ocurre en respuesta a una lesión hepática, como la inflamación en la esteatohepatitis no alcohólica



## tratamiento nutricional

- Realizar una dieta hipocalórica
- Reducir el aporte de hidratos de carbono
- Aumentar el consumo de fibra y alimentos antioxidantes y antiinflamatorios
- Moderar el consumo de cafeína
- Consumir alimentos probióticos
- Evitar alcohol y tabaco



## recomendaciones para evitarlo

- Bajar de peso
- Hacer ejercicio
- optar por una dieta saludable
- Controlar la diabetes
- bajar los niveles de colesterol
- Proteger al hígado

Bibliografía:

<https://cinfasalud.cinfa.com/p/higado-graso-no-alcoholico/>