



Mi Universidad

Infografía

Nombre del Alumno: Mauren Fernanda Méndez Pacheco

Nombre del tema: Hígado graso no alcohólico

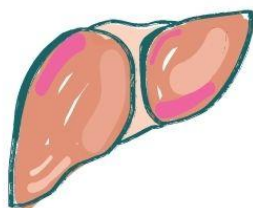
Parcial: 3ro

Nombre de la Materia: Obesidad y síndrome metabólico

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 6to

HIGADO GRASO NO ALCOHOLICO



Que es

La acumulación de grasa en el hígado que NO es causada por consumir demasiado alcohol. Las personas que la presentan no tienen antecedentes de consumo excesivo de alcohol. La EHGNA está usualmente, pero no siempre, relacionada con el sobrepeso.



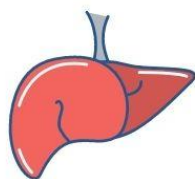
Síntomas

- Pérdida de energía.
- Poco apetito y pérdida de peso.
- Náuseas.
- Dolor estomacal.
- Vasos sanguíneos pequeños y rojos en forma de araña en la piel.



La EHGNA es el resultado de tener más depósitos de grasa en el hígado de lo normal. Los factores que la ponen en riesgo incluyen cualquiera de los siguientes:

- Tener sobrepeso o estar obeso. Cuanto mayor sea su sobrepeso, mayor será su riesgo.
- Prediabetes (resistencia a la insulina).
- Diabetes tipo 2.
- Colesterol alto.
- Triglicéridos altos.
- Presión arterial alta.



Consecuencias

Esteatosis hepática no alcohólica: Existe inflamación y daños en las células del hígado, y grasa. La inflamación y el daño de las células del hígado pueden causar fibrosis o cicatrización del hígado. La esteatosis puede causar cirrosis o cáncer de hígado.



Tratamiento Nutricional

- limitar la ingesta de grasas, que son altas en calorías y aumentan la probabilidad de que la persona desarrolle obesidad
- reemplazar las grasas saturadas y grasas trans de la dieta por grasas insaturadas, especialmente ácidos grasos omega-3, que podrían reducir la probabilidad de una enfermedad cardíaca en las personas que tienen enfermedad del hígado graso no alcohólica
- comer más alimentos con un índice glucémico bajo



Eat balanced Meals

Recomendaciones

Incluye en tus comidas aceite de oliva, nueces, frutas, verduras, legumbres y pescado. Evita la carne roja y los panes, pastas, pasteles, dulces y chocolates. Si consumes vino, hazlo con gran moderación. Evita otro tipo de bebidas alcohólicas

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-higado/esteatohepatitis-no-alcoholica/alimentos-dietas-nutricion>

<https://medlineplus.gov/spanish/fatty liverdisease.html#:~:text=Esteatosis%20hep%C3%AItica%20no%20alcoh%C3%B3lica%3A%20Existe,cirrosis%20o%20c%C3%AIncer%20de%20h%C3%ADgado>