



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TAPACHULA

LICENCIATURA EN NUTRICION

SEXTO CUATRIMESTRE

TERCER PARCIAL

INFOGRAFIA:

HEPATOPATIA NO ALCOHOLICA

SINDROME METABOLICO

DOCENTE

CLAUDIA FERNANDA LOPEZ BARTOLON

ALUMNA:

VALERY CONCEPCION CABRERA CRISPIN

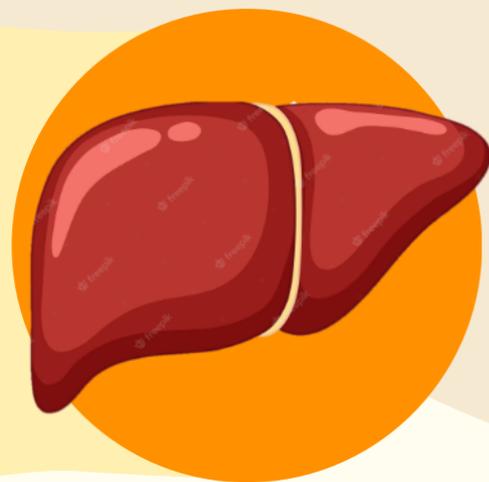
TAPACHULA CHIAPAS.

Hepatopatía no Alcohólica



qué es?

• EL hígado es el órgano más grande dentro del cuerpo. Ayuda a digerir los alimentos, almacenar energía y eliminar las toxinas. La enfermedad por hígado graso es una afección en la que se acumula grasa en el hígado.



causas

- Obesidad
- Anomalías metabólicas, como exceso de peso corporal, resistencia a la insulina (como puede ocurrir en la diabetes) y concentraciones elevadas de grasas (triglicéridos y colesterol) en la sangre
- Toxinas
- Ciertos fármacos, como corticoesteroides, tamoxifeno y ciertos fármacos quimioterápicos
- Trastornos metabólicos hereditarios

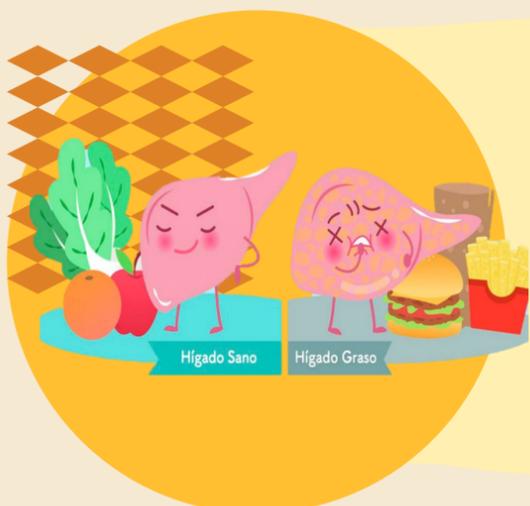
consecuencias

La principal complicación de la enfermedad del hígado graso no alcohólico (NAFLD) y la esteatohepatitis no alcohólica (NASH) 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. A medida que el hígado trata de detener la inflamación, produce áreas de cicatrización (fibrosis). Con la inflamación continua, la fibrosis se propaga y afecta a cada vez más tejido hepático.



prevención

- Optar por una dieta saludable. una dieta saludable basada en plantas que sea rica en frutas, verduras, cereales integrales y grasas saludables.
- Mantener un peso saludable. Si el paciente tiene sobrepeso u obesidad, debemos reducir el número de calorías que consume al día. Si tiene un peso saludable, tratar de mantenerlo eligiendo una dieta saludable y haciendo ejercicio.
- Hacer ejercicio.



recomendaciones nutricionales

- 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, como la mayoría de las frutas, verduras y cereales integrales. Estos alimentos afectan menos la glucosa en la sangre que los alimentos con un índice glucémico alto, como el pan blanco, el arroz blanco y las papas
- evitar alimentos y bebidas que contengan grandes cantidades de azúcares simples, especialmente fructosa. La fructosa se encuentra en los refrescos endulzados, bebidas deportivas, té endulzado y jugos. El azúcar de mesa, conocida como sacarosa, se convierte rápidamente en glucosa y fructosa durante la digestión y, por lo tanto, es una fuente importante de fructosa.