

UDS

**CAMPUS
TAPACHULA**

**LIC.EN NUTRICION
ANTONIO CABRERA
RAMIREZ**

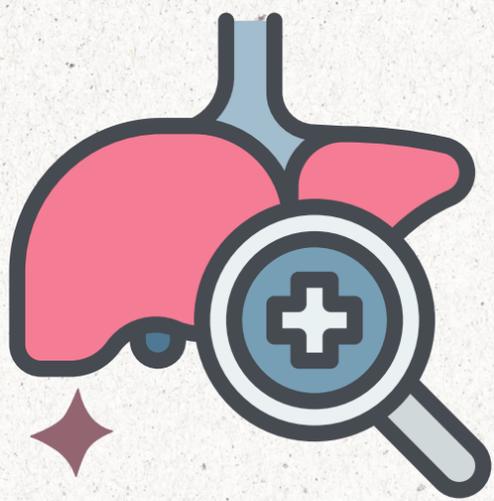
**NUTRICION EN
OBESIDAD Y
SINDROME
METABOLICO**

HIGADO GRASO NO ALCOHÓLICO

QUE ES?

(EHGNA) 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.



CAUSAS

- 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.

¿QUÉ PRODUCE EL HIGADO GRASO NO ALCOHÓLICO?

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



la dieta ideal para ti es la mediterránea, rica en grasas monoinsaturadas así como ácidos grasos omega-3 y baja en carbohidratos. Incluye en tus comidas aceite de oliva, nueces, frutas, verduras, legumbres y pescado.



BIBLIOGRAFIA

<https://www.aarp.org/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info->