



# Mi Universidad

## INFOGRAFIA

**NOMBRE DEL ALUMNO: FÁTIMA GUADALUPE AGUILAR VÁZQUEZ**

**NOMBRE DEL TEMA: HÍGADO GRASO NO ALCOHÓLICO**

**PARCIAL: TERCERO**

**NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICION EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO**

**NOMBRE DEL PROFESOR: CLAUDIA FERNANDA LOPEZ BARTOLON**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA: NUTRICIÓN**

**CUATRIMESTRE: SEXTO**

# HÍGADO GRASO NO ALCOHÓLICO

## QUE ES

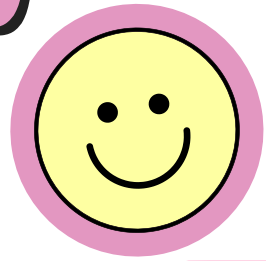
# 1

Es un término general para una variedad de afecciones hepáticas que afectan a las personas que beben poco o nada de alcohol. Como su nombre lo indica, la característica principal de la NAFLD es el exceso de grasa almacenada en las células hepáticas.

- Sobrepeso u obesidad
- Resistencia a la insulina, en la cual las células no absorben azúcar en respuesta a la hormona insulina
- Azúcar alta en la sangre (hiperglucemia), lo que indica prediabetes o diabetes tipo 2
- Niveles altos de grasas, particularmente triglicéridos, en la sangre

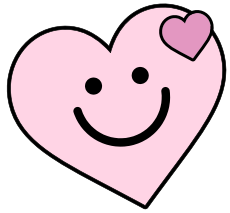
## CAUSAS

# 2



## CONSECUENCIAS

# 3



Las personas con hígado graso no alcohólico pueden desarrollar complicaciones hepáticas, como cirrosis y cáncer de hígado. Si la cirrosis causa insuficiencia hepática, es posible que el paciente necesite un trasplante de hígado. Las personas con esteatohepatitis no alcohólica tienen una mayor probabilidad de morir por causas relacionadas con el hígado.

- Dieta mediterránea
- Restricción calórica ( 500-700kcal/día)
- Evitar ultraprocesados y carnes rojas
- Promover carbohidratos complejos
- Reducir grasas saturada y aumentar omega-3
- Elevado contenido en fibra

## TRATAMIENTO NUTRICIONAL

# 4

## RECOMENDACIONES PARA PREVENIRLO

# 5

- Opta por una dieta saludable. Elige una dieta saludable basada en plantas que sea rica en frutas, verduras, cereales integrales y grasas saludables.
- Mantén un peso saludable. Si tienes sobrepeso o eres obeso, reduce el número de calorías que consumes cada día y haz más ejercicio. Si tienes un peso saludable, trata de mantenerlo eligiendo una dieta saludable y haciendo ejercicio.
- Haz ejercicio. Haz ejercicio la mayoría de los días de la semana. Obtén la aprobación del médico primero si no has estado haciendo ejercicio regularmente.