

CT Children's CLASP Folleto Familiar de Directrices

Enfermedad Hepática Esteatósica (SLD)

FOLLETO FAMILIAR: CONSEJOS PARA COMER SALUDABLE PARA SLD

MANERAS DE DISMINUIR EL RIESGO DE NAFLD

- **Reducir el Consumo de Bebidas Azucaradas**

Elimine de la dieta de su niño las bebidas azucaradas como las bebidas de frutas endulzadas, los refrescos, el Gatorade, los té helados y los jugos de frutas. La mayoría de estas bebidas no tienen ningún beneficio nutricional. Pueden tener un alto contenido de azúcar conocido como fructosa, que es perjudicial para su niño. Anímelo a tomar mayormente agua corriente y a comer fruta fresca en lugar de jugo de fruta.

¿Sabías? Se ha demostrado que la Fructosa y el Jarabe de Maíz con Alto contenido de Fructosa aumentan el riesgo de SLD y empeoran la enfermedad.

Consejo: Puede agregar Crystal Light al agua para añadir algo de sabor o comprar agua mineral con sabor y sin azúcar.

- **Incluye más Alimentos Ricos en Ácidos Grasos Omega 3**

Se ha descubierto que los ácidos grasos omega 3 protegen contra la SLD. Los alimentos ricos en omega 3 incluyen pescados como el salmón, el atún y la caballa, las nueces, la soja, los frijoles y el edamame. Intente cenar pescado al menos una vez a la semana.

- **¡Fibra, Fibra, Fibra!**

Fomentar alimentos ricos en fibra como verduras, legumbres (garbanzos, judías, guisantes, maní, lentejas) y frutas frescas. Estos alimentos ayudan a aumentar la sensación de saciedad, ayudan a disminuir la resistencia a la insulina y aumentan la descomposición de las grasas.

Consejo: Las verduras pre cortadas o el maní sin sal son una merienda fácil y rápida entre comidas.

- **Aprenda a Leer las Etiquetas de los Alimentos**

Cuando compre en el supermercado, intente convertir en una rutina leer las etiquetas de los alimentos. Evite los alimentos con alto contenido de grasas saturadas y trate de elegir alimentos con menos carbohidratos en total. Si su niño tiene edad suficiente, llévelo de compras. ¡Haga de la lectura de las etiquetas de los alimentos una actividad familiar y divertida!

- **Consejos para Meriendas Saludables**

Pequeñas meriendas con agua para tomar, entre comidas, son una parte importante del día de su niño. Las meriendas ayudan a mantener a raya el hambre y evitan comer en exceso cuando se pasan largos períodos entre comidas. Algunas opciones saludables para su niño incluyen:

- Yogur natural con fruta fresca
- Avena natural con canela y fruta
- 1 cucharada de mantequilla de maní con apio picado
- Zanahorias pequeñas con humus
- Un guineo para merendar
- Una ración de nueces sin sal

- **¡Planifique una Cena Familiar!**

Fomente horarios de comidas familiares tantas veces por semana como sea posible. Estos son momentos perfectos para mostrar un comportamiento saludable llenando su plato de verduras y frutas. ¡También ayuda a fortalecer los lazos familiares y ahorrar dinero!

- **¡Limitar el sentarse!**

Se ha demostrado que el comportamiento sedentario (permanecer mucho tiempo sentado) desempeña un posible papel en el desarrollo de la SLD. Para evitar que esto suceda, fomente la actividad física diaria durante al menos 60 minutos. Esto puede incluir bailar, correr, caminar, andar en bicicleta, nadar y saltar la cuerda. Los deportes también son una excelente manera de mantener a los niños involucrados y activos.

Consejo: para los niños mayores, utilice aplicaciones de ejercicio gratuitas para mantenerse activos durante el invierno sin tener que salir de casa.

También limite el tiempo frente a dispositivos electrónicos a menos de 2 horas diarias y asegúrese de no colocar un televisor en la habitación de su niño. Esto los animará a buscar otras formas activas de divertirse y les ayudará a dormir mejor.

Referencias:

- Houghton D, Stewart CJ, Day CP, Trenell M. Gut Microbiota and Lifestyle Interventions in NAFLD. *International Journal of Molecular Sciences*. 2016; 17(4):447.
- Romero-Gómez M, Zelber-Sagi S, Trenell M. Treatment of NAFLD with diet, physical activity and exercise. *Journal of Hepatology*. 2017; 67 (4): 829-846.
- Tutino V, De Nunzio V, Caruso MG, Bonfiglio C, Franco I, Mirizzi A, De Leonardis G, Cozzolongo R, Giannuzzi V, Giannelli G, Notarnicola M, Osella AR. Aerobic Physical Activity and a Low Glycemic Diet Reduce the AA/EPA Ratio in Red Blood Cell Membranes of Patients with NAFLD. *Nutrients*. 2018; 10(9):1299.
- Panera N, Barbaro B, Della Corte C, Mosca A, Nobili V, Alisi A. A Review of the Pathogenic and Therapeutic Role of Nutrition in Pediatric Nonalcoholic Fatty Liver Disease. *Nutrition Research*. 2018; 58: 1-16.
- Sharp KPH, Schultz M, Coppell KJ. Is Non-Alcoholic Fatty Liver Disease a Reflection of What We Eat or Simply How Much We Eat? *JGH Open*. 2018; 2(2): 59-74.