



# Comunidad Nacional de Conocimiento:

En nutrición y alimentación saludable

PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

LA ASEGURADORA  
DE TODOS LOS  
COLOMBIANOS

# Comunidad Nacional de Conocimiento en:

**Nutrición y Alimentación  
Saludable**

---



# EL HIGADO GRASO Y COMO CONTROLARLO

---



# Experto Líder

*de la comunidad, nutrición y  
alimentación saludable*

**MIREYA DELGADILLO SÁNCHEZ**

Correo: [mireya.delgadillosanchez@gmail.com](mailto:mireya.delgadillosanchez@gmail.com)

Contacto: +57-3118121655



# Ruta de conocimiento

**01**

LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y LA COMIDA COMO MEDICINA

**05**

VENTAJAS DE LOS PROGRAMAS DE HIGIENE Y DESINFECCIÓN EN LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

**09**

EL CALCIO COMO MINERAL INDISPENSABLE EN LA ALIMENTACIÓN EN TODAS LAS EDADES

**02**

ALIMENTOS A BASE DE PLANTAS Y PROTEÍNAS ALTERNATIVAS

**06**

¿LA DIETA CETOGÉNICA ES LA SOLUCIÓN PARA BAJAR DE PESO?

**10**

¿SIGUE SIENDO EL ESTRÉS LA CAUSA DEL COLON IRRITABLE?

**03**

LA ESPIRULINA, CLAVE PARA LA ALIMENTACIÓN DEL FUTURO

**07**

DISEÑEMOS JUNTOS UN PLAN DE ALIMENTACIÓN

**11**

EL HIGADO GRASO Y COMO CONTROLARLO

**04**

VOLVER A LO BÁSICO UNA TENDENCIA MUNDIAL

**08**

¿LA LEPTINA ES LA HORMONA MÁGICA PARA BAJAR DE PESO?

**12**

RECORDANDO LAS ENFERMEDADES DE ALTO RIESGO Y CÓMO ALIMENTARME CON LAS NUEVAS ALTERNATIVAS

“ La educación es el arma más poderosa que se puede usar para cambiar el mundo. ”

*Nelson Mandela*

---



# Tabla de contenidos



¿Que es el hígado graso?

**Momento 1**



¿Como saber si tengo hígado graso?

**Momento 2**



¿Cuales son las causas y consecuencias?

**Momento 3**

# Objetivo general

**Aprender que es el hígado graso, cuáles son las principales causas y cuál es el tratamiento nutricional que se debe implementar.**

---





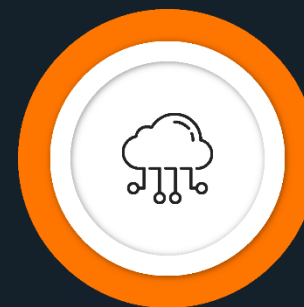
# Objetivos específicos



**Objetivo 1**  
**Principales causas.**



**Objetivo 2**  
**¿Cómo se diagnóstica?**



**Objetivo 3**  
**Como debemos tratarlo.**

# ¿Qué es el hígado graso?

PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



La enfermedad por hígado graso es una afección en la que se acumula grasa en el hígado.

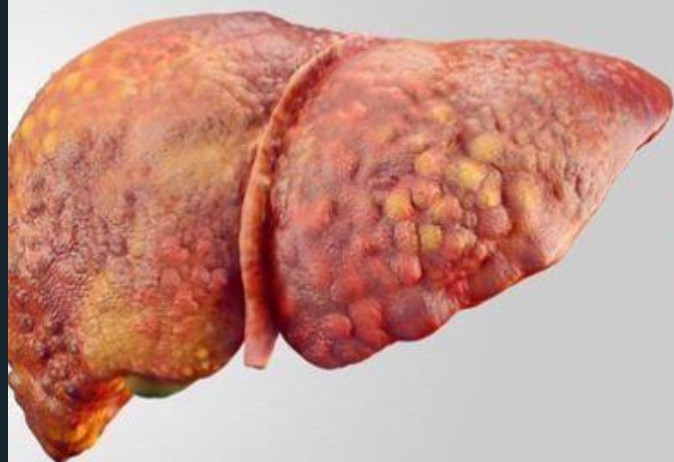
Hay dos tipos principales:

- Enfermedad del hígado graso no alcohólico
- Enfermedad del hígado graso por alcohol, también llamada esteatosis hepática alcohólica

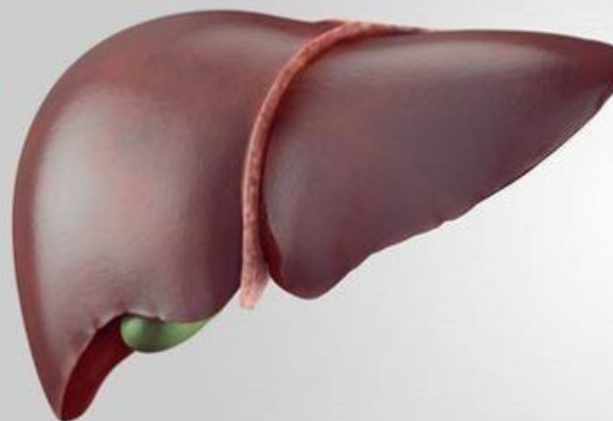




**HÍGADO GRASO**



**HÍGADO SANO**



## ➤ Causas de hígado graso?





## •Hígado graso simple:

Hay grasa en el hígado, pero poca o ninguna inflamación o daño en las células del hígado. En general, el hígado graso simple no es demasiado serio como para causar daño o complicaciones al hígado.



## •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



La esteatosis hepática es una acumulación de grasa en el hígado. Se debe a un aumento de los lípidos en las células hepáticas y puede ser fuente de complicaciones en caso de obesidad, de intoxicación alcohólica (asociada a un consumo excesivo de alcohol) o de trastornos hepáticos (como la diabetes de tipo 2).





## ¿Cuáles son las causas?

- Tener sobrepeso o estar obeso. Cuanto mayor sea su sobrepeso, mayor será su riesgo.

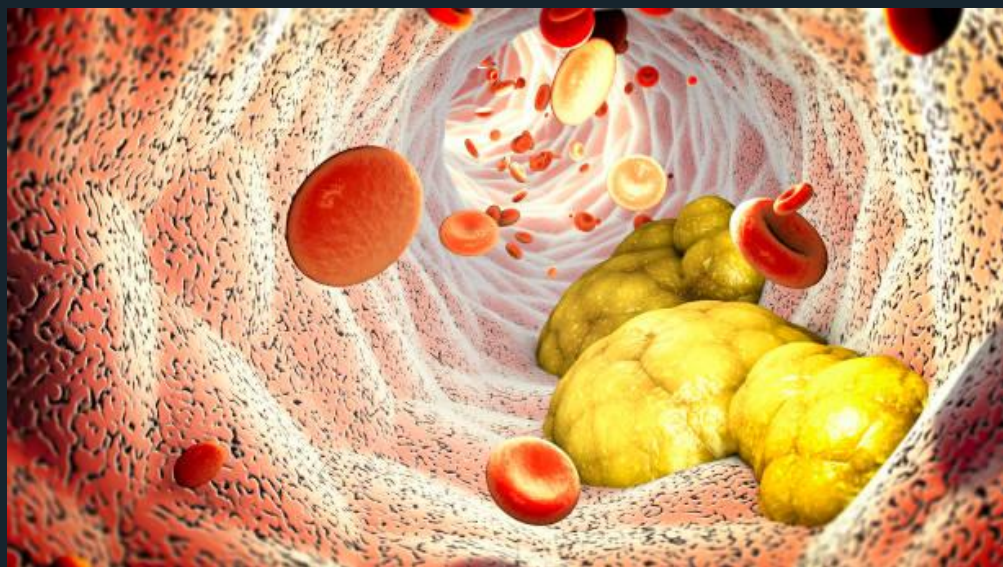


- Prediabetes (resistencia a la insulina).
- Diabetes tipo 2.

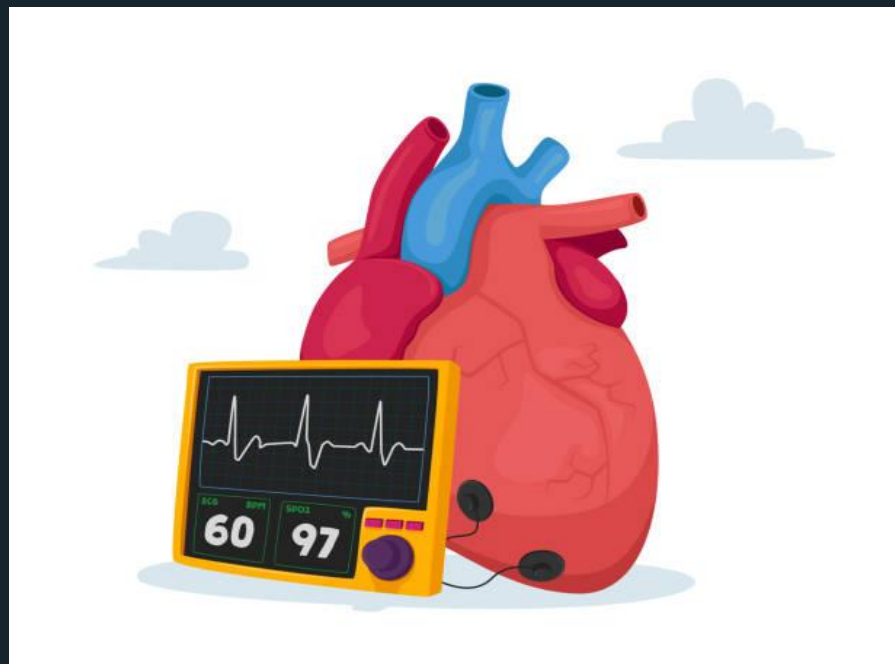




- Colesterol alto.
- Triglicéridos altos.



- Presión arterial alta.





- **OTRAS CAUSAS.**

- Adelgazamiento rápido o desnutrición.
- Algunos medicamentos, como los corticosteroides , el tratamiento del VIH , estrógenos , ciertos medicamentos utilizados para tratar el cáncer y otros.
- Exposición a algunas toxinas



Otros estudios existentes demuestran que el consumo de fructosa produce :

➤ Aumento del tejido adiposo visceral,

➤ Hipertrigliceridemia

➤ Resistencia a la insulina.



## TRATAMIENTO

“La mayoría de los estudios científicos revela que si tienes hígado graso, 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.”







PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



## OTRAS RECOMENDACIONES

- Consumo de café moderado.
- Consumo de té moderado
- Consumo moderado o casi nulo de proteínas animales y procesados.
- **Consumir muy pocas frutas. Verificar el índice glucémico.**
- Co

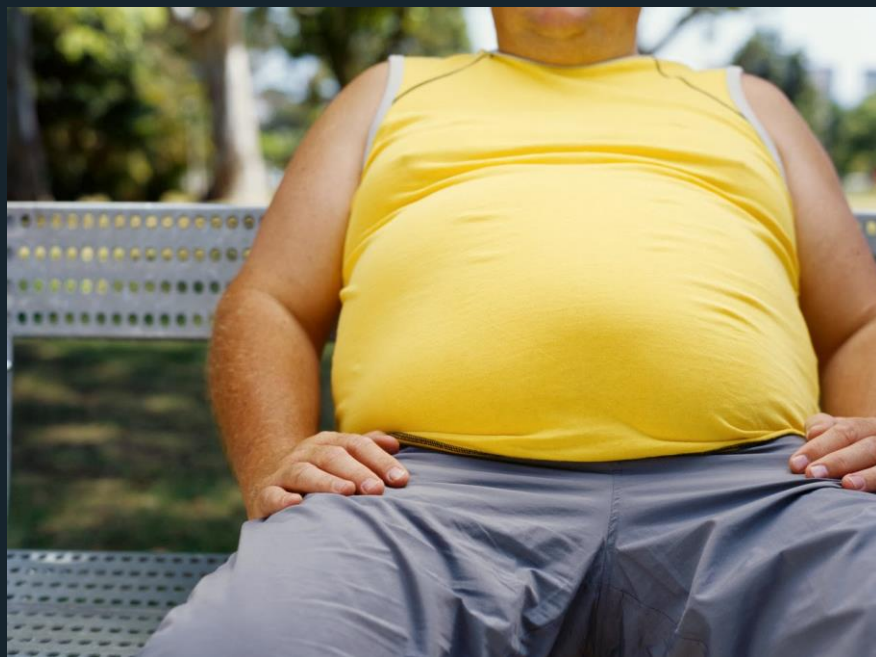






PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**





PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**





## Esteatosis hepática etílica.

Consiste en una acumulación de grasa en el hígado, como consecuencia de las alteraciones metabólicas que produce el alcohol.



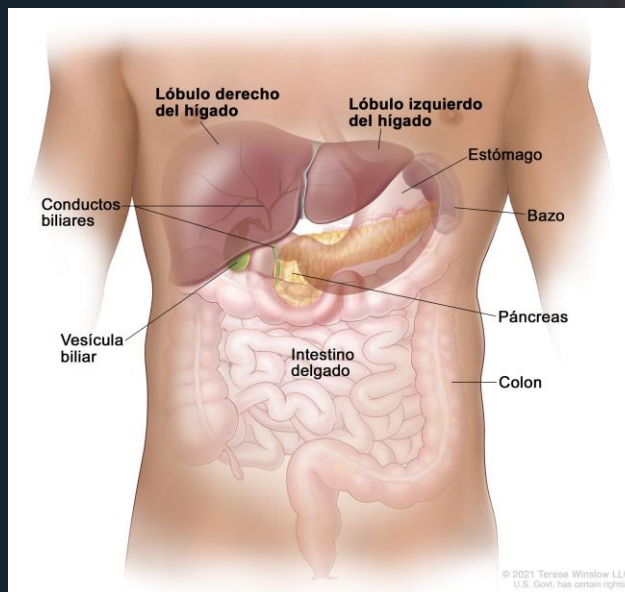
El paciente no tiene síntomas, frecuentemente cursa sin alteraciones analíticas y no afecta a la función hepática.



## Cómo saber si es hígado graso por alcohol?

### Pruebas y exámenes

- Un **hígado** o **bazo** agrandados.



- Exceso de tejido mamario en hombres.





- Abdomen inflamado, **como** resultado **de** un exceso **de** líquidos.
- Palmas **de** las manos enrojecidas.
- Vasos sanguíneos rojos y en forma **de** araña en la piel.
- Testículos pequeños.
- Venas ensanchadas en la pared del abdomen.





## Como se puede curar?



Es reversible con el cese del consumo de alcohol.



## CONCLUSIONES

- La Dieta Mediterránea es considerada en la actualidad como un patrón de alimentación saludable para muchas enfermedades incluyendo el síndrome metabólico, enfermedad cardiovascular, enfermedades neurodegenerativas, enfermedades neoplásicas y en especial en los pacientes con Síndrome metabólico e hígado graso.





- También se sabe que el consumo de alimentos altos en azúcar lleva a aumentar el riesgo de padecer de hígado graso no alcohólico.





- Se debe reducir el consumo de alimentos de baja calidad que sean altos en azúcar y en grasa.



- Tomar agua



- Se deben consumir más alimentos de alta calidad y alimentos que contengan fibra y ácidos grasos omega 3 o 6.



shutterstock

IMAGE ID: 1200483340  
www.shutterstock.com



Azúcar simple (fructosa)

Grasas saturadas y -trans

Proteínas animales y carnes procesadas



# BIBLIOGRAFIA

1

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

2

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

3

<https://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5075.pdf>

4

<https://www.mayoclinic.org/es/fructose-intolerance/expert-answers/faq-20058097#:~:text=La%20fructosa%20es%20un%20az%C3%BAcar,algunas%20verduras%20y%20la%20miel.>





Disponemos para ti los  
canales de atención del:

PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



**Educación virtual**  
+1.000 cursos virtuales y  
Curso obligatorio cumplimiento

[educavirtual@positiva.gov.co](mailto:educavirtual@positiva.gov.co)



**Educación presencial y  
talleres web**  
Congresos Nacionales

[Positiva.educa@positiva.gov.co](mailto:Positiva.educa@positiva.gov.co)

# Todo lo tienes con Positiva

*Entra aquí, y descubrelo*

<https://posipedia.com.co/>



Presentaciones  
Técnicas



Juegos  
Digitales



Ludo  
Prevención



# Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

<https://posipedia.com.co/>



Audios



Videos



Mailings

