EL PAPEL DEL HÍGADO EN LA DIGESTIÓN

Cuando consumimos alimentos estos son triturados en pequeños pedazos en la boca. Ya en el estomago los ácidos y enzimas propias de la digestión continuan separandolos en cada vez más pequeñas partículas. Pasando al intestino delgado donde proteína azúcares y lípidos (grasas) son absorvidas y llevadas al torrente sanguíne.

El hígado filtra las proteínas, azúcares y lípidos y los convierte en: "**moléculas simples**"

Además, el hígado almacena los azúcares extras como **glucógeno,** el cual ivera a la sangre cuando hay ayuno para mantener un **aporte regular de energía en nuestro cuerpo.**

AGENDA UNA CITA DE ORIENTACIÓN

TU NUTRICIÓN ES IMPORATENTE

Calle Cualquiera 123,
Cualquier Lugar.

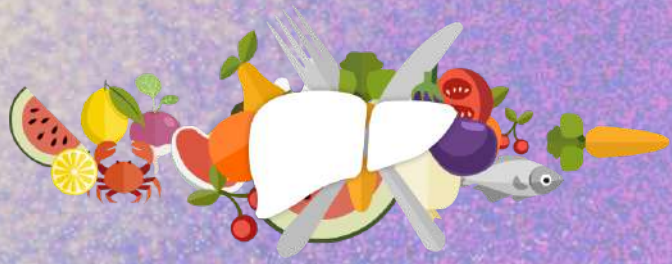
Teléfono:
(55) 1234 5678

@sitioincreible

www. sitioincreible.com

ENTENDIENDO EL HÍGADO GRASO

ESTRATEGIAS DE ALIMENTACIÓN



Dra. Iaarah Montalvo Gordon
L.N Luis Chi Cervera
L.N Jahaziel Giorgana Nahuat

RIESGO DE PADECER MALNUTRICIÓN

La nutrición juega un papel importantísimo en la cirrosis secuandaria a hígado graso, ya que esta enfermedad hace que tu hígado...

Trabaje más de lo usual ya que su función esta afectada

Provocando que no pueda almacenar suficientes nutrientes como usualmente lo haría

Quien padece de cirrosis requiere un **consumo mayor de proteína** y de energía que una persona promedio. Así como cuidar otros detalles.

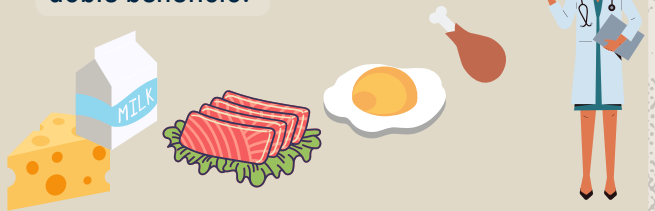
TIPS PARA NUTRIR A TU CUERPO

-**come regularmente** (cada 3-4hrs), consumiendo **3 comidas y 2-3 colaciones al día** (incluida colación nocturna) eso te permitirá tener suficiente energía para tus actividades diarias.

-Come suficiente **proteína** pues ayudará a mantener tus músculos y tu sistema inmune fuertes. Las necesidades diarias varian entre personas por lo que debes asesorarte de un experto en nutricón.

- cuida el consumo de **sodio**, que se encuentra en sal y comidas procesadas. Una dieta alta en sodio puede llevar a retención hídrica (agua) en tu vientre o piernas e incluso pulmones. El agua extra puede hacer que tengas saciedad precoz y que no te alimentes adecuadamente.

- Incrementa el consumo de **calcio y vitamina D** ya que la cirrosis provoca desmineralización ósea y osteoporosis. Consume 3-4 porciones de lácteos al día y al incluirlos también aumentará el consumo de proteína por lo que tiene un doble beneficio.



MI PAPEL EN EL CUIDADO "AUTOCUIDADO"

Tu rol es muy importante en el control de ésta enfermedad y te permitirá tener una mejor calidad de vida.

Se recomienda que aprendas acerca de la enfermedad y tus medicamentos, así como que medicamentos evitar. Acude a todas tus citas de seguimientos médicos con sus estudios correspondientes, así como de nutricón.

Compártele tu situación a tu red de apoyo para que puedan ayudarte a ver los :

"signos de alarma"- que requerirán llamar a emergencias como ...

- Vomitar sangre roja fresca o como granos de café.
- Evacuaciones con sangre roja fresca o negras.
- Problemas para caminar, hablar o seguir instrucciones.
- Si no puedes despertarte o mantenerte despierto durante el día.
- Signos de infección: fiebre, nausea, vomito o dolor agudo de abdomen que no se quita.

EL EJERCICIO...

no olvides ejercitarte inicando con 10-20min de caminata cada segundo día hasta conseguir realizarla diariamente.