

Ensayo clínico NASH CRN

Lograr un peso saludable puede ayudar a mejorar la enfermedad del hígado graso

CONSEJO #1: REDUZCA LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS AZUCARADOS – TRATE DE NO CONSUMIR NINGUNA PORCIÓN LA MAYOR PARTE DE LOS DÍAS DE LA SEMANA.

Limitar el consumo de grasas y azúcares puede ayudarle a lograr un peso saludable. Muchos alimentos y bebidas preparados contienen azúcares añadidos, tanto azúcar de mesa como jarabe de maíz con un alto contenido de fructosa. Ambos endulzantes pueden contribuir a un aumento de peso no deseado y empeorar así la enfermedad del hígado graso. El azúcar se encuentra de manera natural en algunos alimentos, como la fructosa en frutas frescas o deshidratadas o la lactosa de la leche. El contenido de gramos de azúcar en estos alimentos es bastante pequeño, por lo que no debe ser motivo de preocupación, a menos que se consuman en grandes cantidades.

Las grasas saturadas (aquellas grasas que tienen a ser sólidas en temperatura ambiente, como la mantequilla y la leche entera), también pueden contribuir al aumento de peso. Los alimentos que contienen o son preparados con grasas saturadas usualmente tienen más calorías por porción.

Tenga cuidado con los alimentos que tienen etiquetas que indican: *sin grasa* o *grasa reducida*. Muchos de estos alimentos preparados contienen azúcares añadidos y la misma cantidad de calorías que la versión regular. La forma más fácil de reducir el consumo de grasa y azúcar es comiendo alimentos que no estén procesados. Prepare usted mismo sus alimentos con ingredientes frescos.

Aquí le ofrecemos algunas sugerencias para evitar los azúcares añadidos y las grasas saturadas o *trans*:

- 1) Evite las bebidas o refrescos endulzados con azúcar. Elija agua en lugar de jugos de frutas o refresco. Si tiene que beber un refresco, elija uno de dieta.
- 2) Elija productos lácteos bajos en grasa (leche descremada, leche o productos a base de queso bajos en grasa) para sus meriendas o al cocinar, por ejemplo: utilice mozzarella bajo en grasa si prepara lasaña.
- 3) Lea las etiquetas nutricionales y evite los alimentos que contengan grasas trans o saturadas.
- 4) Si le gusta lo dulce, limite su consumo de galletas o dulces a 1 ó 2 días a la semana y sólo tome una porción.
- 5) Elija como postre la fruta fresca o congelada con yogurt bajo en grasa sin azúcar.
- 6) Limite su consumo de comida rápida a 1 vez por semana o cada 2 semanas. La mayor parte de los alimentos rápidos están llenos de azúcares añadidos, sodio y grasa.

Si desea información adicional, visite:

<http://www.choosemyplate.gov/>

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/index.htm>