
Hechos de Nutrición



Enfermedad Hepática

El órgano más grande en el cuerpo es el hígado que ejecuta cientos de funciones importantes que son esenciales en la vida. El hígado es el único órgano que se puede regenerar el mismo.

Algunas de sus funciones importantes incluyen:

- Filtra sustancias dañinas de la sangre (drogas, alcohol, medicamentos y químicos) y los expulsa del cuerpo.
- Procesa los nutrientes de la comida que comemos.
- Reserva vitaminas & minerales.
- Produce y reserva el colesterol, triglicéridos y la glucosa.
- Produce y exporta químicos importantes usados por el cuerpo.
- Elimina venenos del aire, gases de combustión, humo y los químicos que respiramos.
- Produce factores de coagulación que ayudan a coagular la sangre.
- Produce el bilis que ayuda a digerir la comida.
- El procesamiento de los medicamentos que tomamos.

Una persona esta ha riesgo de enfermedad o daño al hígado si son expuestos a sangre o a fluidos del cuerpo durante el trabajo, expuestos regularmente a toxinas, inyectan drogas o se han hecho un tatuaje o perforación corporal con una aguja que no este estéril, tiene sexo inseguro frecuentemente, consumen alcohol, o tuvieron un examen anormal en la función del hígado.

Señas o síntomas de problema con el hígado incluyen:

- Descoloración amarilla de los ojos.
- Hinchazón abdominal o dolor severo abdominal.
- Picazón prolongada de la piel.
- Orina muy oscura o materia fecal pálida, pasando materia fecal que contiene sangre.
- Fatiga crónica, náusea o pérdida de apetito.
- Sueño interrumpido o confusión mental.

Más de 25 millones de americanos tienen enfermedades relacionadas con el hígado. Muchas clases de enfermedades del hígado son inevitables y muchas más si detectadas temprano pueden ser tratadas efectivamente. Hay más de 100 tipos de enfermedades de hígado, que son causadas por herencia fundamentalmente, relaciones a drogas o químicos y virus. Los tipos más comunes son el Hepatitis A, B y C. La hepatitis es un virus que causa inflamación al hígado. Hay vacunas que pueden protegerle contra la hepatitis A y B, pero no contra hepatitis C. La hepatitis C crónica y la enfermedad hepática alcohólica es la causa líder de cirrosis en los E.E.U.U. La

Para más información:

God's Love We Deliver, Departamento de Nutrición
212-294-8103 o 800-747-2023

nutrition@glwd.org

www.glwd.org

enfermedad del hígado y la cirrosis son la causa líder número 7 de muerte entre adultos de la edad de 25 a 64 años de edad en los E.E.U.U.

>Definiciones de algunas enfermedades comunes del hígado:

Enfermedad Hepática Alcohólica es el resultado de consumo excesivo de alcohol caracterizado por el hígado grasoso, hepatitis o cirrosis.

Cirrosis es el conjunto de cicatrices en el hígado causadas por abuso del alcohol por larga duración o la hepatitis viral crónica.

Hepatitis A es causada por el virus hepatitis A (VHA). Es transmitido a través de comida o agua que ha sido contaminada con materia fecal. Usualmente las personas se recuperan entre 3-6 semanas.

Hepatitis B es causada por el virus hepatitis B (VHB). Es una enfermedad seria del hígado que puede causar una infección para toda la vida, cirrosis, cáncer del hígado, falla hepática o muerte. Es transmitido por fluidos del cuerpo (semen, fluido vaginal y saliva) y sangre.

Hepatitis C es causada por el virus hepatitis C (VHC) y es transmitida mediante el contacto con la sangre de una persona infectada.

Nutrición y la Enfermedad Hepática

Muchas enfermedades crónicas del hígado son asociadas con la desnutrición porque pueden causar pérdida de apetito, náusea, vómito y pérdida de peso. Si usted tiene enfermedad hepática manteniendo su hígado es extremadamente importante para mantener la calidad de su vida y demorar la progresión de la enfermedad. Como todo lo que comemos tiene que pasar por el hígado atención especial a la nutrición y dieta puede mantener su hígado saludable. Cambios tempranos a su dieta pueden reducir el trabajo que su hígado tenga que hacer y puede ayudar al hígado dañado a regenerar células nuevas. Consulte con su doctor sobre información de salud y una dietista registrada para ayuda con su dieta.

Para derribar las sustancias malas el hígado tiene dos caminos para desintoxicar. El primer camino en el proceso de desintoxicación se conoce como fase uno. En este camino un químico dañino se cambia a uno menos dañino a través de una serie de reacciones químicas. Durante el proceso, radicales libres son creados. Si hay muchos radicales libres esto puede causar daño a las células del hígado. Dependiendo del tipo de comida que usted le de a su cuerpo puede indicar que bueno o malo su cuerpo elimine los radicales libres. Para reducir o deshacerse de los radicales libres nuestros cuerpos necesitan comidas con bastantes antioxidantes y químicos. Los antioxidantes como el beta caroteno, vitaminas E y C, selenio y muchos fitoquímicos diferentes se pueden encontrar en las frutas, vegetales y granos integrales.



>Comidas que ayudan en el primer camino de desintoxicación:

- Remolacha
- Brócoli
- Arroz Integral
- Zanahoria
- Huevos
- Ajo
- Espinaca
- Tomates
- Germen de Trigo
- Melones y Pimentones
- Tomatillos, Papaya, Plátanos, y Guayaba.



Para más información:

God's Love We Deliver, Departamento de Nutrición

212-294-8103 o 800-747-2023

nutrition@glwd.org

www.glwd.org

Después de que el químico tóxico ha pasado y ha sido cambiado por el primer camino de desintoxicación pasa al segundo camino de desintoxicación. En este camino las células del hígado agregan una sustancia a la toxina que lo convierte soluble en agua. Sustancias que son solubles en agua (disuelven fácil en agua) se pueden eliminar del cuerpo a través de la orina y heces. Las comidas altas en azufre son necesitadas para el segundo camino.



>Comidas que ayudan en el segundo camino de desintoxicación:

- Brócoli
- Repollo
- Huevos
- Nuez de Brasil
- Ajo
- Cebolla
- Espárragos
- Sandía
- Papaya
- Aguacate
- Champiñones

Sugerencias para un hígado saludable

- Coma una dieta balanceada y nutricionalmente adecuada.
- Reduzca su consumo de comidas saladas y ahumadas.
- Evite el uso de sal en sus comidas. Trate el jugo de limón, cebolla, vinagre, ajo, pimienta, mostaza, clavos, salvia o tomillo.
- Evite medicamentos que no sean necesarios incluyendo medicamentos recetados o hierbas naturales.
- No tome muchos analgésicos para el dolor, productos para la influenza o remedios para la gripe.
- Nunca mezcle el alcohol con otras drogas y medicamentos.
- Lea las etiquetas para saber si tiene algún riesgo con el hígado.
- Evite el alcohol y el uso excesivo de drogas.
- No tome mega multivitaminas, productos nutricionales o remedios herbales sin antes consultar con su médico.
- Mantenga un peso saludable.
- Camine Después de comer – ayuda a mejorar la circulación de la sangre en el hígado.
- No mezcle medicamentos sin los consejos de su médico.
- Nunca toque una jeringa o aguja usada.
- No se inyecte drogas o use una aguja usada.
- No use cuchillas de afeitar, cepillo de dientes o corta ungas prestados.
- Tenga precaución si va a adquirir un tatuaje o perforación corporal este seguro(a) que las jeringas y tintas estén desinfectadas.
- Practique el sexo seguro.

>Comidas para la salud general del hígado:

- Frutas frescas y vegetales cocidos ligeramente, especialmente vegetales con hojas de color verde oscuro y frutas de color anaranjado, amarillo, morado y rojo.
- Comidas agrias – lechuga romana, melón agrio, limón.
- Hierbas – eneldo, ajo, cebollas, comino, germen de trigo, pimienta de cayena.
- El té verde tiene propiedades que ayuda al sistema inmune y contiene menos cafeína que el café.
- Tome bastante agua para ayudarle a los riñones eliminar las toxinas que el hígado ha rebajado.

Para más información:

God's Love We Deliver, Departamento de Nutrición
212-294-8103 o 800-747-2023
nutrition@glwd.org
www.glwd.org

- Grasas de omega-3 – salmón, tuna, caballa, sardinas, mero, semilla de linaza, aceite de linaza, nuez de castilla, nuez de soja, y aguacates.

>Comidas que hacen que el hígado trabaje más fuerte:

- Grasas Saturadas: salchichas, tocineta, salami, perros calientes, y productos lácteos altos en grasa como la leche entera, helado y queso.
- Comidas fritas hechas con grasa saturada como las papas fritas.
- Comidas procesadas como el pan blanco, arroz blanco, pasteles dulces, galletas y dulces.
- La cafeína puede hacer más difícil que el hígado se limpie.
- Para la cena coma una comida suave o liviana para reducir lo que los riñones eliminan de lo que el hígado ya ha rebajado.

Para más información:

God's Love We Deliver, Departamento de Nutrición

212-294-8103 o 800-747-2023

nutrition@glwd.org

www.glwd.org