




# Did you know what you eat affects your liver's health?




Eating healthy foods can help keep your liver healthy and prevent liver disease.		
Why is the liver important?	What does the liver do?	What is a balanced diet?
Everything you eat, drink, and breathe passes through your liver. It is your body's filter.	The liver changes the food you eat into energy and cleans the blood.	A <b>balanced diet</b> includes foods from all food groups – grains, meat, dairy, fruits, vegetables, and fats – in the amounts that your body needs.
How Does a Healthy Diet Prevent Liver Disease?		
Can a healthy diet help <u>prevent</u> liver disease?	Can a healthy diet <u>help</u> your liver?	Can a poor diet <u>cause</u> liver disease?
 <b>YES</b>	 <b>YES</b>	 <b>YES</b>
Yes. You can lower your chance of liver disease by eating a healthy balanced diet.	Yes. Eating a healthy balanced diet protects the liver from working too hard.	An unhealthy diet and being overweight can cause one of the most common types of liver disease, <b>fatty liver disease</b> .
What should I eat to keep my liver healthy?		
<b>Do:</b>		<b>Do not:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eat food with fiber. <b>Fiber</b> helps your liver work best.</li> <li>• Fruits, vegetables, and grains have a lot of fiber.</li> <li>• <b>Wash your hands</b> before preparing food.</li> <li>• Only eat <b>shellfish</b> that is fully cooked.</li> <li>• Limit how much <b>alcohol you drink</b>.                      **For most people, moderate drinking is no more than 1 drink a day for women and 2 for men.</li> <li>• Talk to your doctor about what is best for you.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eat raw or undercooked shellfish.</li> <li>• Eat a lot of foods high in fat, sugar, and salt.</li> <li>• Eat a lot of fried foods including fast food restaurants .</li> </ul>
Keep you liver healthy! Eat a healthy diet, exercise, and drink lots of water.		

# ¿Sabía usted que lo que come afecta la salud de su hígado?

## Comer sano puede ayudarle a mantener un hígado saludable y a prevenir enfermedades.

¿Por qué es importante el hígado?	¿Cuál es la función del hígado?	¿Qué es una dieta equilibrada?
<p>Todo lo que usted come, bebe y respira pasa a través de su hígado. El hígado es el filtro del cuerpo.</p>	<p>El hígado convierte los alimentos que usted come en energía y limpia la sangre.</p>	<p>Una dieta <b>equilibrada</b> incluye alimentos de todos los grupos – granos, carnes, lácteos (leche y sus derivados), frutas, vegetales, y grasas – en las cantidades que su cuerpo los necesita.</p>

## ¿Cómo Ayuda una Dieta Equilibrada a Prevenir la Enfermedad del Hígado?

Una dieta equilibrada ¿puede prevenir la enfermedad del hígado?	Seguir una dieta sana, ¿puede <u>ayudar</u> a su hígado?	Una dieta “pobre”(no nutritiva), ¿puede causar la enfermedad del hígado?
<p style="text-align: center;"> <b>Sí</b></p>	<p style="text-align: center;"> <b>Sí</b></p>	<p style="text-align: center;"> <b>Sí</b></p>
<p>Usted puede reducir el riesgo de contraer la enfermedad del hígado siguiendo una dieta sana y equilibrada.</p>	<p>Sí. Seguir una dieta sana y equilibrada protege al hígado evitando que se lo exija demasiado.</p>	<p>Una dieta no nutritiva y el estar demasiado gordo pueden causar una de las enfermedades más comunes, la enfermedad del hígado graso.</p>

## ¿Qué debería comer para mantener mi hígado sano?

<b>Coma:</b>	<b>No Coma:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coma alimentos con fibra. La fibra ayuda al hígado a funcionar mejor.</li> <li>• las frutas, los vegetales, y los granos tienen mucha fibra.</li> <li>• Lávese las manos antes de preparar alimentos.</li> <li>• Sólo coma mariscos que estén completamente cocidos.</li> <li>• Limite la cantidad de bebidas alcohólicas.</li> </ul> <p>**Para la mayoría de las personas, tomar con moderación quiere decir no más de 1 copa por día en el caso de las mujeres y 2 en los hombres. Hable con su doctor para saber qué es lo mejor para usted.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No coma mariscos crudos o no completamente cocidos.</li> <li>• No coma muchos alimentos ricos en grasas, azúcar o sal.</li> <li>• No coma muchas comidas fritas, incluyendo aquellas de restaurantes de comidas rápidas.</li> </ul>

**¡Mantenga su hígado saludable! Siga una dieta sana, haga ejercicio, y tome mucha agua.**