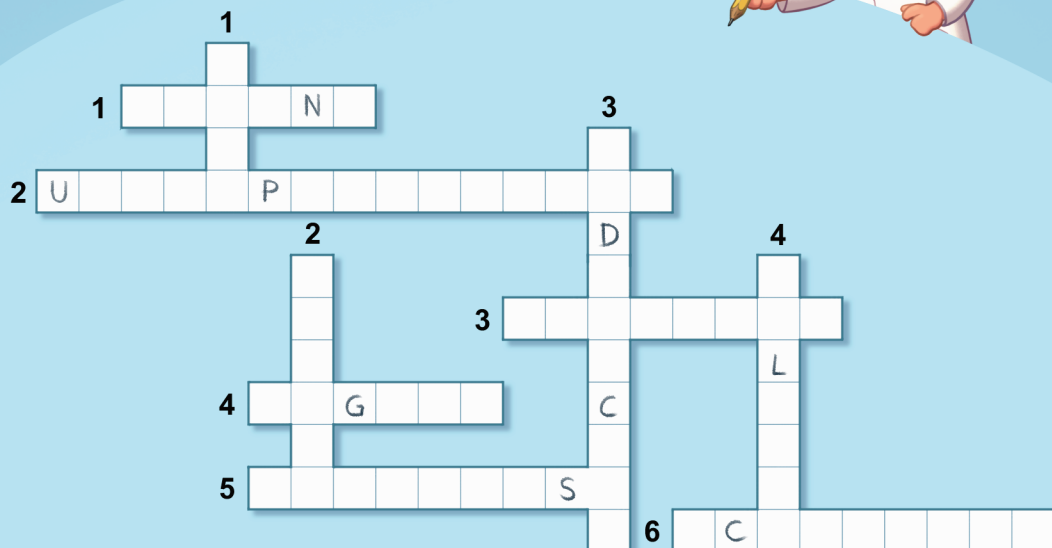




LIVY y el MISTERIO de la ENERGIA PERDIDA



CRUCIGRAMA

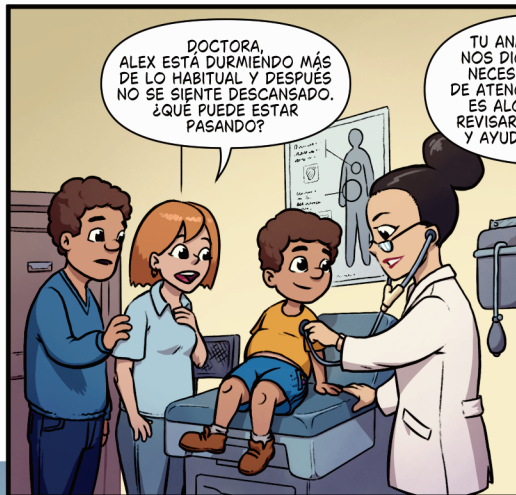


HORIZONTAL

- 1 - EL HÍGADO ES UN ____ .
- 2 - UNA PALABRA PARA ALIMENTOS CON MUCHOS ADITIVOS, AZÚCAR, SAL Y GRASA.
- 3 - DEBERÍAS COMER MUCHAS FRUTAS Y ____.
- 4 - ÓRGANO QUE LIMPIA TU SANGRE.
- 5 - TENER EXCESO DE GRASA EN EL CUERPO.
- 6 - UNA MÁQUINA QUE LOS MÉDICOS USAN PARA VER EL INTERIOR DE TU CUERPO.

VERTICAL

1. NECESITAS ESTO PARA MANTENERTE VIVO Y SALUDABLE.
2. UN ESPECIALISTA DE LA SALUD QUE AYUDA A LAS PERSONAS ENFERMAS.
3. LOS ALIMENTOS DULCES DEBEN COMERSE CON ____.
4. COMER DEMASIADO AZÚCAR PUEDE SER ____.



DOCTORA, ALEX ESTÁ DURMIENDO MÁS DE LO HABITUAL Y DESPUÉS NO SE SIENTE DESCANSADO. ¿QUÉ PUEDE ESTAR PASANDO?

TU ANÁLISIS DE SANGRE NOS DICE QUE TU HÍGADO NECESITA UN POCO MÁS DE ATENCIÓN AHORA MISMO. ES ALGO QUE PODEMOS REVISAR CON MÁS DETALLE Y AYUDARTE A MEJORAR.



VAMOS A HACER UNA ECOGRAFÍA PARA CONFIRMARLO. NO TE PREOCUPES, NO DUELE.

SEGÚN LOS ANÁLISIS DE SANGRE, PARECE QUE ALEX TIENE LAS ENZIMAS HEPÁTICAS ELEVADAS. SON COMO SEÑALES DE ALARMA EN LA SANGRE QUE NOS INDICAN QUE SU HÍGADO PODRÍA ESTAR ESTRESADO O MOLESTO.



ESTA MÁQUINA UTILIZA ONDAS SONORAS SUAVES PARA TOMAR IMÁGENES DENTRO DE TU BARRIGA.

SE SIENTE COMO COSQUILLAS.

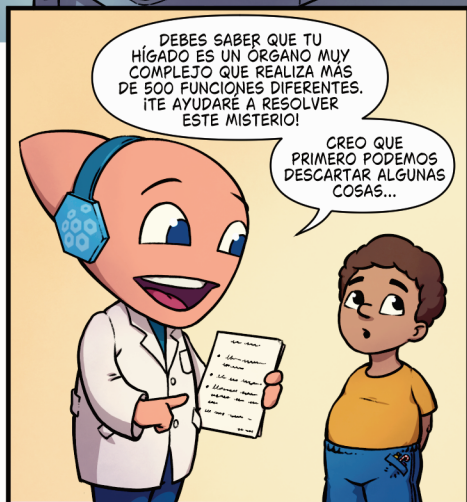
LA ESTAMOS USANDO PARA OBSERVAR TU HÍGADO MÁS DE CERCA.

UNA ECOGRAFÍA ES UNA PRUEBA QUE UTILIZA ONDAS SONORAS SEGURAS PARA CREAR IMÁGENES DE LOS ORGANOS DENTRO DE TU CUERPO, COMO EL HÍGADO. AYUDA A LOS MEDICOS A VER COMO ESTÁ FUNCIONANDO.



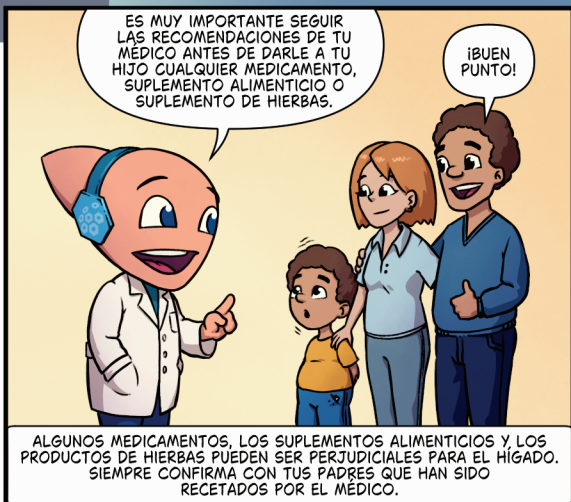
NECESITAMOS MÁS EXPERIENCIA PARA DESCUBRIR QUÉ PUEDE ESTAR PASANDO. ¡HE PEDIDO AYUDA A LIVY!

¡HOLA! SOY LIVY.



DEBES SABER QUE TU HÍGADO ES UN ÓRGANO MUY COMPLEJO QUE REALIZA MÁS DE 500 FUNCIONES DIFERENTES. ¡TE AYUDARÉ A RESOLVER ESTE MISTERIO!

CREO QUE PRIMERO PODEMOS DESCARTAR ALGUNAS COSAS...



ES MUY IMPORTANTE SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DE TU MÉDICO ANTES DE DARLE A TU HIJO CUALQUIER MEDICAMENTO, SUPLEMENTO ALIMENTICIO O SUPLEMENTO DE HIERBAS.

¡BUEN PUNTO!

ALGUNOS MEDICAMENTOS, LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS Y LOS PRODUCTOS DE HIERBAS PUEDEN SER PERJUDICIALES PARA EL HÍGADO. SIEMPRE CONFIRMA CON TUS PADRES QUE HAN SIDO RECETADOS POR EL MÉDICO.



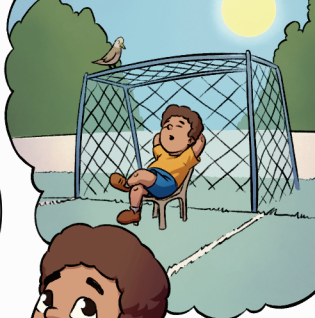
PODEMOS DESCARTAR LA HEPATITIS PORQUE TUS VACUNAS ESTÁN AL DÍA.

¡UF! HOY NO HAY AGUJAS!

MMMM... ¿QUÉ PODRÁ SER?

LOS RESULTADOS MUESTRAN QUE TU HÍGADO PARECE ESTAR TRABAJANDO MÁS DE LO NORMAL. VAMOS A DESCUBRIR POR QUÉ.

¿JUEGAS AL AIRE LIBRE? ¿TE GUSTA JUGAR AL FÚTBOL, BAILAR O PRACTICAR ALGUN DEPORTE?



UNA DE LAS MEJORES MANERAS DE PROTEGER TU HÍGADO ES VACUNÁNDOSE CONTRA LA HEPATITIS B. ESTAS VACUNAS ENSEÑAN A TU CUERPO A LUCHAR CONTRA VIRUS QUE PUEDEN ENFERMAR TU HÍGADO.

LA ACTIVIDAD FÍSICA AYUDA A PREVENIR QUE SE ACUMULE GRASA EN EL HÍGADO, LO QUE PERMITE QUE FUNCIONE CORRECTAMENTE.



PARECE QUE AHORA MISMO HAY UNA ACUMULACIÓN DE GRASA EN TU CUERPO.

MUCHOS NIÑOS Y ADULTOS LA TIENEN, Y ES ALGO EN LO QUE PODEMOS TRABAJAR JUNTOS.

EL SOBREPESO PUEDE SER UN FACTOR DE RIESGO PARA MUCHAS ENFERMEDADES, INCLUIDA LA ENFERMEDAD HEPÁTICA.



¡AJÁ! HAY UNA COSA MÁS... ¿COMES VERDURAS TOPOS LOS DÍAS?



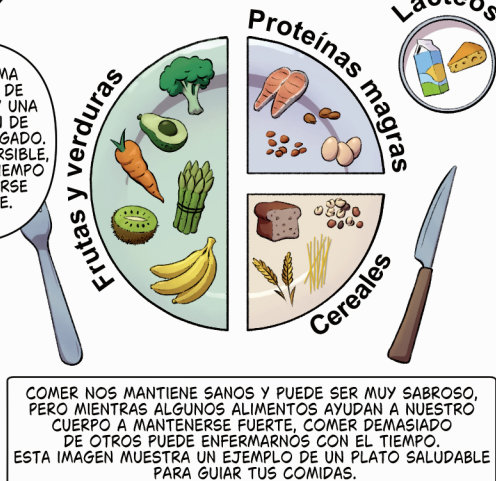
¡IDI QUE SÍ!
¡IDI QUE SÍ!

¡DILE LA VERDAD!

AYER EN EL COMEDOR ESCOLAR.



¡LAS ZANAHORIAS SON PARA LOS CONEJOS!
¡YO QUIERO PIZZA!





ESTAS FAJITAS ARCOÍRIS
SE VEN INCREIBLES Y
ME RECUERDAN A LA COCINA
MEXICANA.

UNOS MESES DESPUÉS...

GRACIAS A LOS CONSEJOS DE LIVY Y A PEQUEÑOS
ESFUERZOS CADA DÍA, ALEX VOLVIO A SENTIRSE
FUERTE Y SALUDABLE. CADA PEQUEÑO PASO CUENTA
PARA TENER UN HIGADO MÁS SANO Y UNA VIDA
MÁS SALUDABLE.



¡QUÉ
BUENA
PARADA!

¡GUAAU!

¡ESO FUE
INCREIBLE!



COME COMIDAS EQUILIBRADAS.



MUÉVETE Y JUEGA 60 MINUTOS AL DÍA.



¡HAZTE UN CHEQUEO
SI NO TE SIENTES BIEN!

FAJITAS ARCOÍRIS



INGREDIENTES

- 400 G DE FRIJOLES EN CONSERVA
- 1 AGUACATE
- 1 PIMIENTO ROJO Y 1 PIMIENTO AMARILLO
- 1 CEBOLLA ROJA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 LIMA
- UNA PIZCA DE CHILE EN POLVO, PIMENTÓN Y COMINO
- 4 TORTILLAS GRANDES O 8 PEQUEÑAS DE HARINA
- 2 CUCHARADAS DE CREMA AGRIA
- UNAS HOJAS DE CILANTRO

PASOS

- 1 - CORTA TODAS LAS VERDURAS EN TIRAS LARGAS.
- 2 - CALIENTA EL ACEITE EN UNA SARTÉN Y SOFRÍE LOS PIMIENTOS Y LA CEBOLLA HASTA QUE ESTÉN TIERNOS PERO CRUJIENTES.
- 3 - AÑADE EL AJO Y LAS ESPECIAS, COCINA UNOS 5 MINUTOS, LUEGO INCORPORA LA MITAD DEL ZUMO DE LIMA Y SAZONA.
- 4 - AÑADE LOS FRIJOLES NEGROS Y EL RESTO DEL ZUMO DE LIMA, CALIENTA BIEN Y MEZCLA CON EL CILANTRO.
- 5 - COLOCA LA MEZCLA EN UNA TORTILLA CALIENTE CON AGUACATE TRITURADO Y CREMA AGRIA.

CONSEJO: SUSTITUYE POR CUALQUIER VERDURA QUE TE GUSTE. ¡TU CREATIVIDAD ES EL LÍMITE!

¡ENCUENTRA A LIVY!



Respuestas al crucigrama
Horizontal: 1 - Organo / 2 - Ultraprocesados / 3 - Verduras / 4 - Hígado / 5 - Sobrepeso / 6 - Ecografía
Vertical: 1 - Agua / 2 - Médico / 3 - Moderación / 4 - Malsano

Compartir y uso:

Este material puede compartirse libremente con fines educativos y de difusión, con el reconocimiento adecuado.

Este recurso tiene fines informativos únicamente y no sustituye el asesoramiento médico profesional. Por favor, consulte a un profesional sanitario para recibir orientación personalizada.

Desarrollado por: Asociación Europea para el Estudio del Hígado (EASL)
Ilustración y diseño: Marcelo Castro (marcelocastro.crevado.com)

Año de publicación: 2026

Para más información, visite: easl.eu / worldliverday.org