

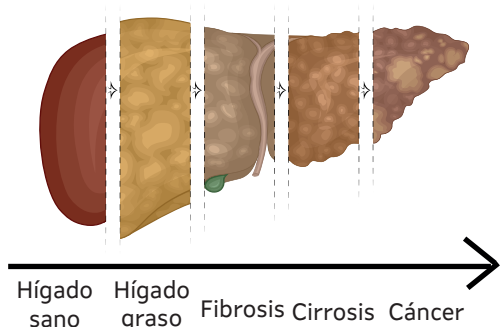


Esteatosis hepática (hígado graso)

Es una enfermedad asintomática producida por la acumulación de grasas en el hígado.

Si no se trata puede derivar en cirrosis y cáncer.

Afecta a 1 de cada 3 personas



¿Cómo es el tratamiento?

Aún **no hay un medicamento** que cure la enfermedad, por lo que el tratamiento consiste en:

- ✓ Pérdida de entre un **7% y 10% de peso corporal**
- ✓ Mayor **actividad física y mejor dieta**

¡El éxito depende de usted!

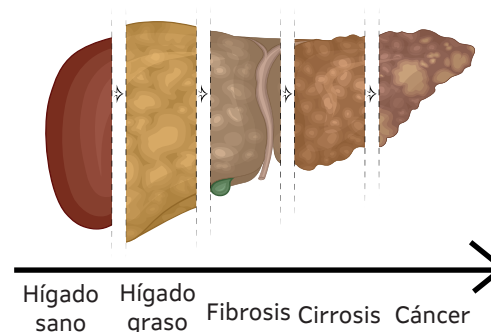


Esteatosis hepática (hígado graso)

Es una enfermedad asintomática producida por la acumulación de grasas en el hígado.

Si no se trata puede derivar en cirrosis y cáncer.

Afecta a 1 de cada 3 personas



¿Cómo es el tratamiento?

Aún **no hay un medicamento** que cure la enfermedad, por lo que el tratamiento consiste en:

- ✓ Pérdida de entre un **7% y 10% de peso corporal**
- ✓ Mayor **actividad física y mejor dieta**

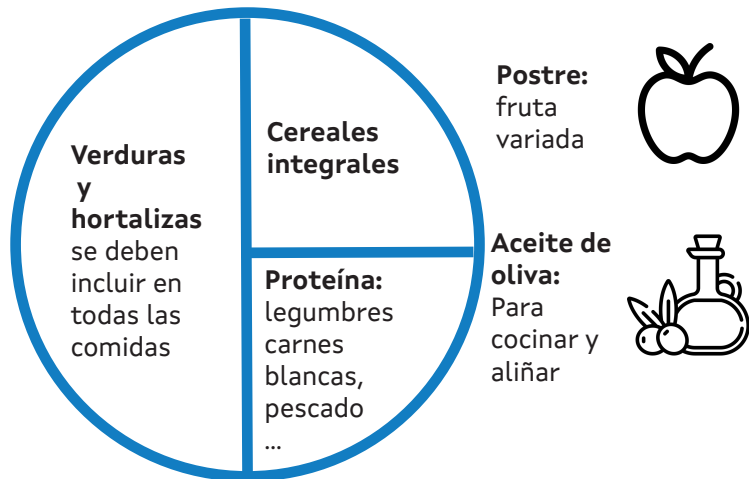
¡El éxito depende de usted!

✓ Implementar ✓

Dieta mediterránea e hipocalórica



Bebida:
agua, café o té
sin azúcar

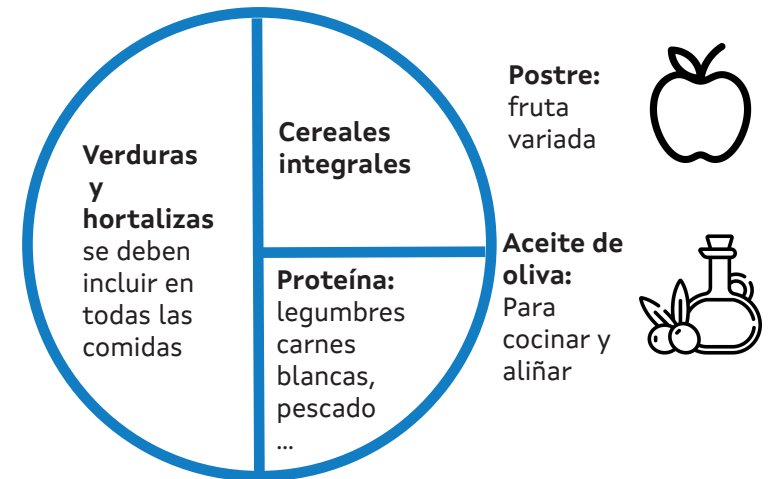


✓ Implementar ✓

Dieta mediterránea e hipocalórica



Bebida:
agua, café o té
sin azúcar



Ejercicio físico regular

PUEDE SER:

- **Aeróbico:** andar, nadar, bici...
- **Anaeróbico:** abdominales, pesas, sentadillas...

CLAVES:

- **Ritmo:** que permita hablar pero no cantar
- **Duración:** 150 minutos por semana

Ejercicio físico regular

PUEDE SER:

- **Aeróbico:** andar, nadar, bici...
- **Anaeróbico:** abdominales, pesas, sentadillas...

CLAVES:

- **Ritmo:** que permita hablar pero no cantar
- **Duración:** 150 minutos por semana

⊖ Evitar ⊖

HÁBITOS COMO:

- **Alcohol** (incluido vino y cerveza)
- **Tabaco**
- **Fármacos hepato-tóxicos o productos de herbolario** (consulte siempre con su médico)

ALIMENTOS COMO:

- **Carnes grasas:** embutidos, vísceras, carnes rojas...
- **Lácteos grasos:** nata, queso...
- **Alimentos azucarados:** refrescos, zumos (industriales o naturales)

⊖ Evitar ⊖

HÁBITOS COMO:

- **Alcohol** (incluido vino y cerveza)
- **Tabaco**
- **Fármacos hepato-tóxicos o productos de herbolario** (consulte siempre con su médico)

ALIMENTOS COMO:

- **Carnes grasas:** embutidos, vísceras, carnes rojas...
- **Lácteos grasos:** nata, queso...
- **Alimentos azucarados:** refrescos, zumos