



**Julio Cesar Razera**

GASTROENTEROLOGIA, HEPATOLOGIA E ENDOSCOPIA DIGESTIVA  
CREMERS 37229

## **ESTEATOSE / ESTEATOHEPATITE**

### *Orientações Comportamentais*

- O **acompanhamento nutricional** é fundamental:
  - Restrição dietética (perda ponderal recomendada de 7-10% do peso corporal);
  - Ingestão restrita de carboidratos;
  - Preferir alimentos “low-carb”;
  - Reduzir alimentos ricos em açúcares e produtos industrializados;
  - Não consumir bebidas alcoólicas;
  - Dieta rica em alimentos frescos.
- Atividade física regular (150-200 minutos por semana com supervisão profissional);
- Controle de outras doenças metabólicas associadas (dislipidemia, diabetes, etc).
- Realizar consultas regulares com o seu Gastroenterologista.

<b>Evitar</b>	<b>Preferir</b>
Arroz	Azeite de Oliva
Batata Frita	Carnes magras (frango, peixe)
Bebidas alcoólicas	Farinhas integrais
Biscoitos	Frutas
Bolos	Grãos (chia, castanha, linhaça, gergelim)
Carnes processadas	Leite desnatado
Comidas congeladas	“Nuts” (castanhas, amêndoas, nozes)
Doces	Ovos
Embutidos (presunto, salsichão, etc)	Sucos integrais
Massas	Verduras
Pães	
Refrigerantes	
Sorvetes	
Sucos industrializados não-integrais	