

DIETA DE PROTECCIÓN BILIAR

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

1. Es imprescindible que tenga una alimentación suficiente para evitar la pérdida de peso.
2. Evitar las comidas abundantes, especialmente las cenas. Es mejor realizar 5 comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena).
3. Después de las comidas no realice una actividad excesiva: guarde un cierto reposo.
4. Reducir drásticamente los alimentos con alto contenido grasas:
 - Carnes grasas o fibrosas (cerdo, cordero, etc.)
 - Extractos de carne y vísceras
 - Lácteos no desnatados
 - Embutidos
 - Pastelería
 - Tocino, mantequilla y margarina, nata, manteca
5. Cocciones recomendadas: planchas, hornos, papillotte, salteados, hervidos o al vapor. Eliminar salsas (especialmente las industriales), rebozados y fritos.
6. No son aconsejables los platos muy condimentados.
7. Realizar una dieta rica en hidratos de carbono (arroz, pasta, patata, legumbres y pan) y en frutas y verduras.
8. El aceite que le hayan permitido (1 cuchara por comida aprox.) añádalo en crudo, una vez cocinado el plato.
9. Evite los alimentos flatulentos (coles, coliflor, brócoli, legumbres enteras sin tamizar, pepino, cebolla cruda, etc.)
10. No tome nada de alcohol y evite las bebidas gaseadas.
11. Algunos pacientes tienen intolerancia a la lactosa (ver pauta específica). Si es su caso es importante que tome alimentos ricos en calcio como: leche de almendras, frutos secos, leche de soja enriquecida en calcio, yogures de soja, leche sin lactosa, etc.

Alimento	Aconsejado	Consumo ocasional	Desaconsejados	Comentario
Cereales	Pan, pasta, arroz, maíz, harinas	Galletas	Bollería, cereales integrales	
Lácteos	Leche desnatada Postres lácteos desnatados Queso fresco	Quesos semicurados	Quesos curados, blandos o con alto contenido en grasas Quesitos y nata	Evitar si existe intolerancia a la lactosa
Vegetales	Patatas, verduras y hortalizas Frutas		Aguacate	Evitar aquellos que producen flatulencia
Legumbres	Todas			Prepararlas sin grasa. Pueden tolerarse mejor en puré.
Carne y derivados	Carnes magras (ternera, potro, pollo y pavo sin piel, conejo)	Cortes magros de cerdo (lomo, solomillo) Fiambres pobres en grasas (chóped, jamón York, jamón serrano)	Resto de las partes del cerdo Cordero y pato Embutidos y fiambres Paté Salchichas	
Pescado	Pescado blanco	Marisco Calamares y sepia	Pescados en aceite Pulpo Pescado azul	
Huevos	Clara		Yema	Según tolerancia individual. Se puede utilizar la clara para enriquecer sopas...
Sopas y cremas	Desgrasadas		Cremas con nata o queso	
Otros			Todo tipo de bollería Chocolate Salsas	