

Dietas para pacientes

Servicio de Urgencias – Hospital de Sagunto



Dieta de protección biliar

INDICACIONES:

- Litiasis biliar.
- Fase estable de litiasis biliar complicada a colecistitis o cólico biliar.
- Pacientes colecistectomizados.
- Cirrosis hepática.

OBJETIVOS TERAPÉUTICOS:

Evitar la sobresaturación de colesterol en la bilis mediante la dieta.

Facilitar el reposo de la vesícula biliar para evitar o disminuir la sintomatología asociada y prevenir complicaciones.

CONSEJOS GENERALES:

- Mantener un peso adecuado.
- Fraccionar la dieta en cinco tomas diarias evitando las comidas copiosas ya que influyen en desarrollo de episodio biliar.
- Comer pausadamente y reposar después de las comidas para facilitar el proceso de digestión.
- Se recomienda beber fuera de las comidas para no aumentar el volumen de estas.
- Suprimir el tabaco.

Consejos dietéticos

Reducir las ingesta de grasa, teniendo en cuenta que las grasas vegetales crudas (aceite de oliva) se toleran mejor...

Página 2

Ejemplo de dieta

Con ánimo de facilitar la comprensión y el cumplimiento de la dieta.

Página 3



HOSPITAL SAGUNT I C.E.

SERVICIO DE URGENCIAS

CONSEJOS DIETÉTICOS:

Reducir la ingesta de grasa, teniendo en cuenta que las grasas vegetales crudas (aceite de oliva) se toleran mejor que las fritas y que las de origen animal. Es muy importante limitar el aporte de colesterol.

Los hidratos de carbono deben ser fundamentalmente hidratos de carbono complejos (pan, cereales, pasta, arroz) evitando los azúcares simples ya que se asocian a un mayor riesgo de litiasis biliar.

Deberá evitar los alimentos productores de gas: bebidas con gas, vegetales flatulentos como las coles, alcachofas... a al vez que la dieta debe aportar una cantidad adecuada de fibra insoluble (productos integrales) para evitar el estreñimiento y fibra soluble (fruta, legumbres y verduras en crudo) por su efecto hipocolesterolemizante.

Evitar consumir productos de pastelería o repostería

Cuadro de Recomendaciones:

ALIMENTO	ACONSEJADOS	DESACONSEJADOS
LÁCTEOS	Desnatados Postres lácteos caseros elaborados con leche desnatada	Lácteos enteros y derivados Quesos curados
CEREALES	Refinados alternando con integrales Galletas tipo María	Bollería y pastelería Pasta al huevo
LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS	Muy cocidas y pasadas por el chino o tamiz	Alubias y garbanzos Frutos secos
VERDURA Y HORTALIZAS	Todas en general	Las más flatulentas (coles, repollo, alcachofas, cebollas, pimientos, pepinos)
FRUTAS	Todas en general	Fruta ácidas Aguacate
CARNES	Carnes magras (conejo, ternera, pollo, pavo, fiambre de pollo y pavo)	Carnes tendinosas o grasas, piel de pollo, vísceras, embutidos, preparados cárnicos
PESCADOS	Blancos (merluza, bacalao, lenguado, gallo, panga, rape, pescadilla, fletán, lubina)	Azul (graso): salmón, trucha, sardinas, anchoa, jurel, caballa, atún. Mariscos, conservas en aceite
HUEVOS	Clara de huevo Ocasionalmente un huevo en tortilla o duro	
GRASAS	Aceite, preferentemente de oliva Se aconseja añadir el aceite crudo una vez cocinado el alimento	Aceite de palma y coco Mantecas, mantequillas y margarinas, mayonesa
BEBIDAS	Agua, caldo desgrasado, malta, infusiones suaves Recomendable beber de 1,5-2 L de agua al día	Bebidas azucaradas y carbonatadas, bebidas alcohólicas, zumo de naranja
AZÚCARES	Azúcar y miel Mermelada y dulce de membrillo	Dulce de leche, leche condensada, cacao (chocolate)
VARIOS		Platos precocinados Snacks y aperitivos Salsas comerciales Especias fuertes
TECNOLOGÍA CULINARIA	Cocción al horno, agua o vapor Plancha (sin tostar en exceso) Rehogados con poca grasa	Fritos Rebozados Estofados y guisos grasos

EJEMPLO MENÚ PARA DIETA DE PROTECCIÓN BILIAR

Desayuno

Leche desnatada con o sin malta y azúcar o yogur desnatado
Pan blanco con mermelada o cereales de desayuno (p.e.: copos de maíz tostados)

Media mañana

Zumo de melocotón o Pera natural

Comida del medio día

1º (a elegir)

Hervido de patata, zanahoria, acelga y judías verdes
Consomé
Lentejas (sin piel) a la jardinera
Arroz con verduras
Lazos de pasta con pollo, calabacín y champiñones

2º (a elegir)

Muslo de pollo asado sin piel con patata al horno
Redondo de pavo con puré de manzana
Lenguado con tomate al horno
Rodaballo al horno con zanahorias baby
Rape a la plancha con calabaza asada

Postre

Melocotón
Manzana asada
Yogur desnatado con pera natural

Pan blanco o integral

Merienda

Leche desnatada con o sin malta y azúcar
Galletas maría

Cena

1º (a elegir)

Acelgas salteadas con jamón
Puré de verduras
Sopa de fideos
Sémola de trigo con caldo de ave

2º (a elegir)

Cazón al horno con patatas
Tortilla a la francesa de un huevo con berenjena asada
Hamburguesa de pollo con tomate natural
Conejo al horno

Postre

Compota de pera
Albaricoque
Natillas caseras elaboradas con leche desnatada

Pan blanco o integral

Antes de dormir

Yogur desnatado