



DIETAS CLÍNICAS: PATOLOGÍAS BILIOPANCREÁTICAS

Dieta para patologías biliopancreáticas

Descripción:

La patología biliar y pancreática tiene un efecto directo en la alimentación, y requiere por norma general una recuperación nutricional en el paciente. Inicialmente haremos una dieta ligera y sencilla, que progresaremos de manera paulatina para permitir que su páncreas se adapte de nuevo. Esta dieta le dará los nutrientes que usted necesita para recuperarse.

La dieta se elaborará restringiendo alimentos ricos en grasa, frituras y formas culinarias complejas (guisos, salsas, estofados, postres grasos), y algunos otros que producen flatulencia (legumbres y frutos secos).

Aporta aproximadamente 2.000 Kcal. (el 20% en forma de lípidos). No lleva huevos, ni alimentos fritos, ni leche entera. La constituyen preparaciones sencillas a base de caldos, sopas, verduras y frutas cocidas, hervidos, vapor, planchas y hornos. Es apta (si se eligen sin sal) para dietas con restricción estricta de sodio, ya que está elaborada con alimentos que no están procesados industrialmente (salvo jamón cocido o queso fresco, que se sirven en su variedad bajo o sin sal).

Indicaciones:

- Patología relacionada con la vesícula biliar (colecistitis y colelitiasis) o el páncreas (pancreatitis crónica sintomática, pancreatitis aguda en fase de recuperación). Litiasis biliar. Pacientes colecistectomizados.
- Otros: Obesidad, esteatorrea idiopática, cirrosis hepática, hiperlipoproteinemias, psoriasis, enfermedades cardiovasculares, hipotiroidismo.

Objetivos:

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.

Recomendaciones dietéticas:

- Siga una dieta variada y atractiva, y haga las comidas en horarios regulares, en ambiente tranquilo, coma lentamente masticando bien los alimentos. Evite las comidas abundantes y copiosas.
- Después de cada comida, repose sentado media hora al menos.
- Realice 5 o 6 tomas al día para mejorar la absorción de nutrientes.
- Tome al menos 1,5 L de agua al día (6 vasos), preferiblemente fuera de las comidas para que no le llene.
- Evite el tabaco, alcohol (ni para guisar) y bebidas excitantes como café, té, y bebidas azucaradas o carbonatadas.
- Técnicas recomendadas: hervido, vapor, horno y papillote. Y no recomendadas: fritos, guisos y rebozados.
- Utilice aceite de oliva preferentemente sobre otros. Reduzca la ingesta de grasas en todas sus formas.
- Evite los alimentos flatulentos, tomándolo solo lo mínimo (Col. Coliflor. Coles de Bruselas, repollo, alcachofas, nabos, cebolla (cruda), ajo, pepino, productos integrales y legumbres. Manzana (cruda).
- 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.
- Las frutas y verduras se toman mejor cocidas (compota, horno) que crudas.



DIETAS CLÍNICAS: PATOLOGÍAS BILIOPANCREÁTICAS

Elección de alimentos:

	Alimentos permitidos	Alimentos desaconsejados
leche y derivados	Leche descremada, yogur descremado. Quesos bajos en grasas. Postres lácteos caseros elaborados con leche desnatada	Lácteos enteros y derivados, nata, cremas, Quesos secos, cremosos, Quesos curados, Leche de almendras
pan y cereales	Refinados alternando con integrales, galletas tipo María, pan, arroz, pasta sin huevo, sémola	Bollería y pastelería, pasta al huevo, sopas de sobre
legumbres y frutos secos	Muy cocidas y pasadas por el chino o tamiz	Alubias y garbanzos, frutos secos
verdura y hortalizas	Todas en general, salvo las flatulentas o las de digestión difícil	Las más flatulentas (coles, repollo, alcachofas, cebollas, pimientos, pepinos).
frutas	Todas en general, Frutas hervidas, al horno, en almíbar. Crudas, salvo las flatulentas.	Frutas ácidas, aguacate, aceitunas, coco.
carnes y derivados	Carnes magras (eliminar grasa visible). Pollo o pavo sin piel. Conejo	Carnes tendinosas o grasas, Pato, ganso, piel de pollo, vísceras, embutidos, preparados cárnicos.
pescados y mariscos	Magro, o Blanco (merluza, bacalao, lenguado, gallo, panga, rape, pescadilla, fletan, lubina). Moluscos y crustáceos	Azul (graso): salmón, trucha, sardinas, anchoa, jurel, caballa, atún. Mariscos, conservas en aceite
huevos	Ocasionalmente un huevo en tortilla o duro.	Yema de huevo, huevo entero
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	zumos de frutas. Caldo vegetal, 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 Batidos de cacao y/o leche entera
azúcares dulces y postres	Azúcar y miel. Mermelada y dulce de membrillo. Repostería elaborada con ingredientes aconsejados.	Dulce de leche, leche condensada, Chocolates y repostería elaborada con ingredientes desaconsejados
varios		Platos precocinados. Snacks y aperitivos. Salsas comerciales. Especies fuertes
tecnología culinaria	Cocción al horno, agua o vapor. Plancha (sin tostar en exceso). Rehogados con poca grasa.	Fritos. Rebozados. Estofados y guisos grasos.



DIETAS CLÍNICAS: PATOLOGÍAS BILIOPANCREÁTICAS

Ejemplo de menú:

Desayuno	1. Leche desnatada, con cereales sin azúcar, una pera. 2. Yogur desnatado, kiwi, plátano y 1 biscote. 3. Leche desnatada, 2 biscotes, aceite de oliva y manzana.
Media mañana	1. Batido de plátano y fresas: leche desnatada, plátano, fresas. 2. Bocadillo de tomate y queso fresco: pan blanco, tomate, jamón. 3. Yogur desnatado con frutos secos: yogur desnatado, 3 nueces (peladas), pera.
Comida	1. Crema de lentejas con verduras: lentejas, calabacín, patata, zanahoria, puerro, pimiento verde, leche desnatada, aceite de oliva. Salmón a la plancha: salmón, aceite de oliva. Pan y melocotón. 2. Pasta salsa de tomate natural: pasta, tomate, cebolla, pimiento rojo, champiñones, aceite de oliva. Pavo a la plancha: pavo, aceite de oliva. Pan y pera. 3. Potaje: Garbanzos, espinacas, 1 huevo cocido, merluza, aceite de oliva. Pan y kiwi. 4. Arroz con verduras: arroz, alcachofas, pimiento, calabacín, guisantes, aceite de oliva. Pechuga de pollo al horno: pollo, aceite de oliva. Pan y melocotón. 5. Crema de calabacín: calabacín, leche desnatada, puerro, cebolla y aceite de oliva. Pollo a la plancha con patata al horno: filete de pollo, patata cocida y aceite de oliva. Pan y manzana. 6. judías verdes con patata y zanahoria: judías, patata, zanahoria, aceite de oliva. Merluza a la plancha, aceite de oliva. Pan y plátano. 7. Ensalada de pasta: lechuga, tomate, maíz, pasta, atún y aceite de oliva. Pan y 2 mandarinas.
Media tarde	1. Batido de plátano y fresas: leche desnatada, plátano, fresas. 2. Bocadillo de tomate y queso fresco: pan blanco, tomate, jamón. 3. Yogur desnatado con frutos secos: yogur desnatado, 3 nueces (peladas), pera.
Cena	1. Revuelto de gambas: gambas, jamón, alcachofa y 1 huevo, aceite de oliva. Pan y yogur desnatado. 2. Merluza al horno con espárragos: merluza, espárragos, aceite de oliva. Pan y yogur desnatado. 3. Menestra: zanahoria, judías, guisantes, patata, aceite de oliva, ternera. Pan y yogur desnatado. 4. Tortilla de patata: 2 huevos, patata, aceite de oliva. Pan y yogur desnatado. 5. Lenguadina al horno con patatas y pimiento asado: Lenguadina, patata, pimiento. Pan y yogur desnatado. 6. Sopa de pollo: cebolla, zanahoria, pollo. Pan y yogur desnatado. 7. Salteado de verduras y jamón: zanahoria, guisantes, cebolla, champiñones, jamón york, aceite de oliva. Pan y yogur desnatado.