

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PATOLOGÍA DE VÍA BILIAR Y PANCREÁTICA

La patología de vía biliar y páncreas, dado su efecto directo sobre la alimentación, requiere habitualmente asegurar una recuperación nutricional. La dieta inicial es ligera y sencilla debe progresarse de manera paulatina para permitir a su páncreas que se adapte de nuevo. Esta dieta le dará los nutrientes que necesita para restablecerse, pero con un control de las grasas y los azúcares refinados, los cuales habrán de estar reducidos.

Recomendaciones Generales

- Siga una dieta variada y atractiva.
- Haga las comidas en horarios regulares, en ambiente tranquilo y masticando bien los alimentos.
- Después de cada comida, repose sentado media hora al menos.
- Realice 5 o 6 tomas al día para mejorar la absorción de nutrientes.
- Evite las comidas abundantes.
- Tome al menos litro y medio 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 culinarias recomendadas: hervido, vapor, horno y papillote.
- Técnicas no recomendadas: fritos, guisos y rebozados.
- Utilice aceite de oliva preferentemente sobre otros.
- Evite los alimentos flatulentos, tomándolo solo lo mínimo (coles, repollo, cebolla, ajo, pepino, productos integrales y legumbres).
- Evite dulces y alimentos con azúcares refinados, almíbares.
- Las frutas y verduras se toman mejor cocidas (compota, horno) que crudas.



Tabla de alimentos recomendados y limitados en patología de vía biliar y pancreática

<u>ALIMENTOS</u>	<u>ACONSEJADOS</u>	<u>DESACONSEJADOS</u>
Leche y derivados	<ul style="list-style-type: none">▪ Desnatados▪ Quesos bajos en grasas	<ul style="list-style-type: none">▪ Entera, nata, cremas▪ Quesos secos, cremosos▪ Leche de almendras
Pan y cereales	<ul style="list-style-type: none">▪ Pan, arroz, pasta sin huevo, sémola	<ul style="list-style-type: none">▪ Bollería en general▪ Sopas de sobre
Carnes y derivados	<ul style="list-style-type: none">▪ Carnes magras (eliminar grasa visible)▪ Pollo o pavo sin piel▪ Conejo	<ul style="list-style-type: none">▪ Carnes grasas, embutidos▪ Pato, ganso▪ Vísceras
Pescados y mariscos	<ul style="list-style-type: none">▪ Pescado blanco▪ Moluscos y crustáceos	<ul style="list-style-type: none">▪ Pescado azul▪ Mojama▪ Pescado o marisco enlatado en aceite
Huevos	<ul style="list-style-type: none">▪ Clara de huevo	<ul style="list-style-type: none">▪ Yema de huevo, huevo entero
Frutas, verduras y legumbres	<ul style="list-style-type: none">▪ Todas	<ul style="list-style-type: none">▪ Aceitunas, coco, aguacate y frutos secos oleaginosos
Dulces y postres	<ul style="list-style-type: none">▪ Azúcar, miel, mermelada▪ Repostería elaborada con ingredientes aconsejados	<ul style="list-style-type: none">▪ Chocolates y repostería elaborada con ingredientes desaconsejados
Bebidas	<ul style="list-style-type: none">▪ Agua, zumos de frutas y verduras▪ Infusiones▪ Caldo vegetal	<ul style="list-style-type: none">▪ Batidos de cacao y/o leche entera▪ Caldos de ave

Dieta protección vía biliar y pancreática (2200 kcal)

DESAYUNOS

1. Leche desnatada (200ml) con cereales sin azúcar (50g) una pera (125g)
2. Yogur desnatado (125g), kiwi (120g), plátano (160g) y 1 biscote (16g)
3. Leche desnatada (200ml). 2 biscotes (32g), aceite de oliva (10g) y manzana (150g).

MEDIA MAÑANA/MERIENDAS

1. **Batido de plátano y fresas:** leche desnatada (200ml), plátano (160g), fresas (60g)
2. **Bocadillo de tomate y queso fresco:** pan blanco (30g), tomate (15g), jamón (20g)
3. **Yogur desnatado con frutos secos:** yogur desnatado (125g), 3 nueces (30g peladas), pera (125g).

COMIDAS

1. **Crema de lentejas con verduras:** lentejas (80g en seco), calabacín (50g), patata (70g), zanahoria (60g), puerro (50g), pimiento verde (60g), leche desnatada (100ml), aceite de oliva (10g). **Salmón a la plancha:** salmón (100g), aceite de oliva (10g). Pan (30g) y melocotón (150g).
2. **Pasta salsa de tomate natural:** pasta (70g), tomate (120g), cebolla (30g), pimiento rojo (50g), champiñones (80g), aceite de oliva (10g). **Pavo a la plancha:** pavo (100g), aceite de oliva (10g). Pan (30g) y pera (125g).
3. **Potaje:** Garbanzos (80g en seco), espinacas (100g en seco), 1 huevo cocido (60g entero), merluza (80g), aceite de oliva (10g). Pan (30g) y kiwi (120g).
4. **Arroz con verduras:** arroz (60g en seco), alcachofas (60g), pimiento (50g), calabacín (60g), guisantes (60g), aceite de oliva (10g). **Pechuga de pollo al horno:** pollo (100g), aceite de oliva (10g). Pan (30g) y melocotón (150g).
5. **Crema de calabacín:** calabacín (100g), leche desnatada (100 ml), puerro (60g), cebolla (20g) y aceite de oliva (10g). **Pollo a la plancha con patata al horno:** filete de pollo (100g), patata cocida (100g) y aceite de oliva (10g). Pan (30g) y manzana (150g).
6. **Judías verdes con patata y zanahoria:** judías (200g en seco), patata (150g), zanahoria (80g), aceite de oliva (10g). **Merluza a la plancha** (100g), aceite de oliva (10g). Pan (30g) y plátano (160g).
7. **Ensalada de pasta:** lechuga (100g), tomate (70g), maíz (60g), pasta (80g), atún (40g) y aceite de oliva (15g). Pan (30g) y 2 mandarinas (120g)

CENAS

1. **Revuelto de gambas:** gambas (80g), jamón (60g), alcachofa (100g) y 1 huevo (60g), aceite de oliva (10g). Pan (30g) y yogur desnatado (125g).
2. **Merluza al horno con espárragos:** merluza (100g), espárragos (70g), aceite de oliva (10g). Pan (30g) y yogur desnatado (125g).
3. **Menestra:** zanahoria (60g), judías (100g en seco), guisantes (60g), patata (70g), aceite de oliva (10g), ternera (70g). Pan (30g) y yogur desnatado (125g).
4. **Tortilla de patata:** 2 huevos (120g), patata (150g), aceite de oliva (15g). Pan (30g) y yogur desnatado (125g).
5. **Lenguadina al horno con patatas y pimiento asado:** lenguadina (100g), patata (80g), pimiento (80g). Pan (30g) y yogur desnatado (125g).
6. **Sopa de pollo:** cebolla (20g), zanahoria (70g), pollo (100 g). Pan (30g) y yogur desnatado (125g).
7. **Salteado de verduras y jamón:** zanahoria (60g), guisantes (60g), cebolla (20g), champiñones (80g en seco), jamón york (30g), aceite de oliva (5g) Pan (30g) y yogur desnatado (125g).

RECENAS

1. Vaso de leche semidesnatada (200ml)
2. Yogur desnatado (125g)
3. Cuajada (125g)



MEDIDAS CASERAS:

- 1 Cazo:
 - De crema/puré: 160g
 - De sopa líquida: 140g
 - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
 - De verduras cocinadas: 140g
 - De pasta: 120g
 - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 Taza → 250ml de Líquidos (leche, agua,...)
- 1 Vaso → 200 ml de líquido (leche, agua,...)
- 1 cuchara sopera:
 - Aceite de oliva: 10g
 - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena,...): 30g
 - Pasta (macarrones, espirales,...): 15g
- 1 cuchara de postre:
 - Aceite: 5g
 - Azúcar: 8g
 - Miel: 20g
 - Mermelada: 15g
 - Café soluble: 2g
 - Sal: 5g