

PACIENTES CON COLECISTITIS AGUDA Ó CRÓNICA

La **colecistitis aguda** está causada por la presencia de cálculos biliares en la vesícula biliar. Esto hace que la bilis quede atrapada en la vesícula ocasionando irritación, presión y como consecuencia dolor, principalmente abdominal.

La **colecistitis crónica** está causada generalmente por repetidos episodios de colecistitis aguda. La vesícula comienza a engrosarse y con el tiempo pierde su capacidad para concentrar, almacenar y secretar la bilis.

Los síntomas principales son:

1. Dolor abdominal
2. Náuseas y vómitos
3. Fiebre
4. Ictericia (color amarillo de la piel y esclerótica del ojo)
5. Flatulencia
6. Intolerancia a grasas
7. Pesadez tras la ingesta alimenticia

Una dieta baja en grasas sirve para evitar los síntomas previamente descritos pero NO evita la formación de cálculos.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Coma lentamente y mastique bien los alimentos
- Evite las grasas en todas sus formas
- Coma en pequeñas cantidades. Se recomienda realizar entre 4 y 5 comidas al día
- Evite los alimentos que produzcan gas y el estreñimiento
- Aumente la ingesta de líquidos de 2 a 2,5 litros al día excepto contraindicación médica
- Los alimentos se deben ingerir preferiblemente en crudo, hervidos, a la plancha, al vapor o en papillote
- Debe realizar al menos 30 minutos diarios de ejercicio físico moderado

OBSERVACIONES: _____

PACIENTES CON COLECISTITIS AGUDA Ó CRÓNICA

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS A EVITAR
Infusiones calientes de té o manzanilla	Cacao y chocolate
Sopas vegetales	Marisco (es bajo en grasa, pero no está recomendado)
Purés de patata y legumbres	Marisco
Carnes: ternera, conejo, aves sin piel y jamón magro poco salado ó dulce	Huevo
Pescado blanco	Pescado azul
Postres bajos en grasas	Margarina vegetal y mantequilla
Pan y galletas de pan blanco en pequeñas cantidades	Frutos secos
Aceite crudo repartido a lo largo del día	Aceite de fritura
	Tabaco, alcohol
	Salsas, especias y picantes