

PACIENTES CON PANCREATITIS AGUDA

Estimado/a paciente: durante su estancia en el hospital, usted ha padecido una inflamación del páncreas. A continuación le indicamos una serie de recomendaciones a tener en cuenta:

- 1.** Suprimir el consumo de alcohol y tabaco.
- 2.** Masticar bien la comida, comer despacio, repartiendo las ingestas en 5 ó 6 tomas diarias de poca cantidad.
- 3.** La temperatura de los alimentos debe ser templada.
- 4.** Beber una cantidad de AGUA entre 1,5 - 2,5 litros al día, salvo que exista otra indicación especial de su médico.
- 5.** Después de las comidas no realizar una actividad excesiva, no tumbarse después de comer.
- 6.** La dieta debe ser BAJA EN GRASAS, EN SAL Y EN AZÚCAR. Acudir a la enfermera del centro de salud para realizarse controles periódicos de los niveles de azúcar.
- 7.** Cocinar los alimentos al vapor, hervidos, a la plancha o al horno.
- 8.** Evitar el estrés y la ansiedad, procurar dormir lo suficiente, realizar ejercicio físico moderado y, en general mejorar la calidad de vida, teniendo una actitud positiva y SONREIR.

OBSERVACIONES: _____

PACIENTES CON PANCREATITIS AGUDA

TIPOS DE ALIMENTOS	PERMITIDOS	PROHIBIDOS (Evitar)
Líquidos	Agua, zumos naturales	Bebidas azucaradas y gaseosas, zumos envasados y caldos preparados
Lácteos y derivados	Descremados, desnatados, queso fresco, yogur	Leche entera o semidesnatada
Carnes	Magras: pechuga de pollo, pavo, ternera y vaca sin grasa, pollo sin piel	Grasas: gallina, cordero, cerdo, pato, patés, embutidos, vísceras, tocino
Pescados	Blancos: pescadilla, gallo, rape, merluza, lenguado, rodaballo	Grasos: atún, sardinas, caballa, anchoas, boquerones, mariscos, salmón, ...
Cereales	Maíz, pastas, pan integral	Bollería, pastelería, panificados con grasas
Vegetales	Cocidos, en forma de puré	Ajo, cebolla cruda, coliflor, alcachofa, verduras flatulentas,...
Frutas	En compota, crudas ralladas o al horno	Coco, aguacate, melón, sandía, cítricos, frutos secos
Huevos	Solo la clara, escalfados o pasados por agua	Yema del huevo, flan
Grasas para cocinar	Aceite de oliva virgen extra en crudo	Manteca, crema de leche, nata, margarina, mantequilla, salsas
Espicias	Hierbas aromáticas, sal (no más de 5 gr./día)	Pimienta, cayena, jengibre, picantes, ...
Otros	Patatas hervidas, cocidas o asadas, arroz y pastas	Fritos, rebozados, salsas, guisos con grasas, alimentos flatulentos, aperitivos, conservas,...
Legumbres	De forma ocasional y en purés	
Excitantes		Café, té y chocolates