

DIETA DE PROTECCION BILIAR

Recomendaciones generales:

- Coma lentamente y mastique bien.
- Evite las grasas en todas sus formas.
- Coma en pequeñas cantidades.
- Evite los alimentos que producen gases y evite el estreñimiento.

Alimentos recomendados:

- Infusiones calientes y suaves de té y manzanilla.
- Leche descremada en pequeñas cantidades y aumentando progresivamente.
- Sopas o papillas: Sopa de caldo vegetal bien cocidas, de tapioca, arroz blando, fideos, pastas italianas. Papillas muy cocidas de harina de avena, de lentejas, de maíz, etc.
- Purés: Puré de patatas, patatas cocidas con agua, al horno,
- Puré de legumbres secas muy cocidas pasadas por el tamiz.
- Pastas: Tallarines, macarrones, purés, etc.
- Carnes: Ternera, conejo, carnero, hervidos, a la parrilla o asados, tiernos y divididos en pequeños trozos. Pollo sin piel, gallina sin piel o pichón sin piel hervidos, a la parrilla o asados, tiernos y divididos en pequeños trozos. Jamón magro, poco salado o dulce.
- Pescados: Pescado blanco, lenguado, merluza, pescadilla, etc., cocidos en agua, sazonados con un poco de aceite o limón, a la parrilla o ligeramente rebozados con una capa de pasta.
- Postres: Flan, mermelada, compota, zumo de frutas, frutas cocidas o manzanas crudas.
- Pan y galletas: Galletas tostadas de pan blanco en pequeña cantidad, pastas secas, hojaldre o pan de bizcocho.

Tipos de cocción:

- Con poca grasa incorporada.
- Sin freír.
- No calientes la grasa por encima de los 100 °C.
- Crudos, hervidos, planchas, vapor, papillotte (envuelto en papel vegetal o de aluminio).

Alimentos grasos (a evitar):

- Cacao (chocolate).
- La leche y sus derivados debe tomarlos desnatados. Todos los quesos contienen grasas y por tanto están desaconsejados.
- Carne y derivados: debe eliminar la grasa visible.

- Carnes grasas: cordero, cerdo, todos los embutidos. Sesos.
- Carnes no grasas: ternera, pollo sin piel, pavo sin piel, caballo, conejo, carnero.
- Pescados:
 - ❖ el pescado blanco apenas tiene grasa y por ello está recomendado en la dieta.
 - ❖ el pescado azul o pescado graso (10-12% grasa) está desaconsejado.
 - ❖ el marisco es bajo en grasa pero está desaconsejado.
- Huevos (6% grasa). La grasa está únicamente en la yema y está totalmente desaconsejada.
- Grupo de alimentos grasos:
 - ❖ El aceite crudo se tolera mucho mejor que el aceite de fritura que es desaconsejable. El aceite crudo debe repartirlo a lo largo de todo el día.
 - ❖ Las margarinas vegetales y las mantequillas están desaconsejadas.
 - ❖ Los frutos secos grasos (50% grasa) están desaconsejados.

- Cuando lleve algunas semanas sin síntomas puede probar otros alimentos o una cocción nueva, siempre con precaución y muy lentamente.
- Además debe evitar: Alcohol: vinos fuertes y licores. Tabaco. Salsas, especias y picantes.