

DIETA DE PROTECCIÓN BILIO-PANCREÁTICA

FORMAS DE PREPARACIÓN:

- Las cocciones de las carnes, pollo, pescado y vegetales tienen que ser sencillas: al horno, papillote, vapor, microondas, plancha.
- Es necesario evitar preparaciones picantes.
- Es esencial disminuir las grasas de la alimentación, especialmente las de origen animal.



RECOMENACIONES GENERALES:

- Se aconseja disminuir el consumo de azúcar.
- Deben evitarse los cereales (pan, arroz, pasta) integrales.
- Evitar el tabaco y alcohol.
- Se aconseja que coma frecuentemente, unas 5-6 veces al día, procurando evitar períodos de ayunas.

DIETA DE PROTECCIÓN BILIO-PANCREÁTICA

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

• Sopas:



- Sopa de arroz
- Sopas de pasta
- Caldo vegetal
- Sopa de verduras

• Carnes:



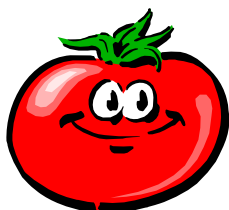
- Carnes blancas (pollo, pavo) i rojas (ternera, conejo, buey) que contengan poca grasa.

• Pescados:



- Pescados blancos (merluza, lenguado, rape, mero, bacalao).

• Verduras:



- Judías verdes
- Zanahorias
- Cogollos
- Calabaza
- Calabacín
- Patatas al horno o cocidas
- Tomates crudos, bien maduros, aliñados con aceite o limón
- Espinacas
- Acelgas
- Champiñones
- Endivias

• Fruta:



- Fruta cocida (peras, manzanas al horno o en compota)
- Fruta en almíbar
- Fruta fresca madura sin piel: cerezas, uvas y mandarinas

La ingesta de fruta no debe ser superior a 1-2 porciones al día

• Leche y derivados:



- Queso tierno máximo 30% de materia grasa (bajo en grasa)
- Leche descremada (siempre que no exista intolerancia)
- Quesos frescos (tipo Burgos o requesón)
- Yogur desnatado

• Farináceos:



- Pan tostado
- Corteza de pan
- Biscottes
- Arroz
- Pasta sin relleno (macarrones, fideos, tallarines, etc).
- Patatas al horno o cocidas
- Pan

DIETA DE PROTECCIÓN BILIO-PANCREÁTICA

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

• Aceites:



- Aceite de oliva, maíz, girasol
- Aceite MCT

• Dulces:



- Membrillo
- Mermeladas con poco azúcar (tipo Hero diet o Ligeresa)
- Gelatinas de fruta
- Azúcar en poca cantidad

• Bebidas:



- Agua sin gas
- Té ligero
- Café descafeinado de sobre

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

• Sopas:



- Pastillas de caldo
- Caldos caseros con grasa

• Carnes:



- Carnes grasas, (cerdo, pato, cordero) o duras y fibrosas
- Carne de caza
- Embutidos con excepción de un poco de jamón
- Menudillos (sesos, tripa, riñones, mollejas)

• Pescados:



- Pescados azules, salmón, anguila, sardina atún, anchoas

• Huevos:



- Sólo permitida la clara: prohibidos los huevos enteros

• Verduras:



- Tomates poco maduros
- Col
- Coliflor
- Brócoli
- Setas
- Coles de Bruselas
- Ajo
- Cebolla
- Puerro
- Apio
- Hinojo

• Fruta:

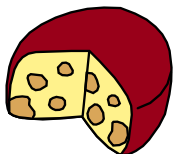


- Fruta fresca, poco madura o con piel (todas las no mencionadas en las recomendadas).
- Avellanas, cacahuetes, almendras, nueces, pistachos, pipas

DIETA DE PROTECCIÓN BILIO-PANCREATICA

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

• Leche y derivados:



- Quesos fermentados, secos, pincantes o grasos (tipo gruyere, emental, roquefort)
- Crema de leche
- Natillas
- Leche entera
- Crema de leche
- Flan de huevo

• Grasas:



- Grasas animales: beicon, mantequilla

• Farináceos:



- Guisantes
- Lentejas
- Habas
- Garbanzos
- Judías blancas
- Productos integrales: arroz, pan, pasta, etc.

• Frutos secos:



- Nueces
- Avellanas
- Almendras
- Dátiles
- Pistachos
- Cacahuetes
- Pipas
- Castañas

• Salsas:



- Mayonesa
- Salsas grasas en general

• Dulces:



- Pastelería
- Chocolate
- Cacao
- Bollería
- Miel

• Varios :



- Especias
- Condimentos salados
- Picantes

• Bebidas:



- Café (puede ser descafeinado de sobre)
- Alcohol
- Bebidas heladas
- Bebidas gasificadas