

DIETA DE PROTECCIÓN BILIO-PANCREÁTICA

RECOMENDACIONES

Repartir la ingesta en 5 tomas de pequeño volumen, evitando las comidas demasiado copiosas. Coma lentamente y masticando bien los alimentos. No consuma alcohol.

Evitar todas las grasas

No usar aderezos muy fuertes, grasos o muy picantes.

Aumentar la ingesta de alimentos ricos en fibra insoluble

Usar técnicas culinarias saludables como horno, microondas o plancha, y evitar fritos, rebozados o empanados.

Infusiones calientes y suaves de té y manzanilla.

Lácteos descremados y sin azúcares añadidos

Sopas o papillas: caldos vegetales con arroz blanco o fideos, papillas o purés de lentejas o de patatas.

Pasta o arroz o cous cous con aderezos e ingredientes magros.

Carne: Ternera o conejo hervido a la parrilla o asados, y partidos en trozos. Pollo sin piel, gallina sin piel, hervidos o a la parrilla sin grasas. Jamón magro poco salado o dulce.

Pescado: blanco cocido en agua, o sazonados con poco aceite o limón o a la parrilla.

Frutas: frutas no muy maduras y evitando los cítricos.

Verduras: Escoger las menos flatulentas evitando el brócoli, la col, la coliflor o las coles de Bruselas.

El aceite de oliva en crudo será siempre mejor opción que el cocinado

Alimentos grasos a evitar: Cacao (chocolate). Quesos en general ya que son muy grasos. Carnes: cordero, cerdo y embutidos. Pescado azul y marisco. Huevos con yema. Margarinas, mantequillas. Aguacate y frutos secos. Alcohol, refrescos. Salsas picantes o especias muy fuertes. Tabaco.

DESAYUNO

- Leche desnatada 200cc (1 taza) o 2 yogures desnatados
- 40g de pan de barra o 3 rebanadas de pan tostado (30g) o 4 galletas tipo "María" o 30g de cereales sin azúcar.
- Una pieza de fruta*: 220g: melón o sandía; 150gr: manzana, naranja, mandarina, ciruela, piña, paraguaya, fresa, albaricoque, pera, kiwi ó melocotón; 75G: plátano, uva, higo, cereza, chirimoya, níspero, mango, caqui

MEDIA MAÑANA

- 60g de pan de barra o 5 rebanadas de pan tostado (45g)
- 35g de embutido o queso: jamón serrano, jamón york, pavo, queso de Burgos ó 25g de atún sin aceite

COMIDA Y CENA

- PRIMER PLATO A ELEGIR ENTRE:

VERDURA: 300gr: espinaca, acelga, seta, esparrago, pepino, tomate, pimiento, lechuga, escarola, col, berenjena, calabacín, champiñón, puerro brócoli, coliflor, endivia, tomate; ó 200gr: judía verde, nabo, puerro, cebolleta, berro; ó 100gr: alcachofa, cebolla, coles de Bruselas, remolacha, zanahoria.

FÉCULA: 60gr: garbanzo, lenteja, judía, habas secas, guisantes secos.

PASTA ITALIANA O ARROZ: 45gr.

PAN DE BARRRA: 40g.

• SEGUNDO PLATO A ELEGIR ENTRE:

CARNE: 100 gr: ternera, pollo sin piel, pavo, conejo.

PESCADO: 150gr: pescado blanco ó; 130gr: pescado azul.

UNA VEZ AL DÍA EN COMIDA O EN CENA: Ensalada: 200gr

Una pieza de FRUTA*

MERIENDA

• Leche desnatada 200cc (1 taza) o 2 yogures desnatados

• Fruta: 175gr: albaricoque, manzana, naranja, pera, mandarina, ciruela, piña ó 90g de plátano, uva, cereza, higo, chirimoya o níspero

AL ACOSTARSE

• Leche desnatada 200cc (1 taza) o 2 yogures desnatados ó 100cc de leche desnatada con dos galletas (tipo "María")

ALIMENTOS RECOMENDADOS: Lácteos: leche ó yogur desnatado, queso fresco bajo en grasa.

Pan, pasta, arroz, galletas tipo "maría" ó integrales sin grasa. Carnes: solomillo , lomo de ternera, pollo sin piel, pavo, conejo, cerdo, jamón york, jamón serrano sin tocino, lomo embuchado.

Pescado: blanco. Sólo clara de huevo. **Legumbre y verduras:** todas. **Frutas:** todas salvo las desaconsejadas. Aceite de oliva en crudo, infusiones, azúcar, miel, mermelada, membrillo, hierbas aromáticas.

ALIMENTOS DESACONSEJADOS: Lácteos: Leche/yogur entero, nata, mantecilla, queso graso. Bollería industrial, pasteles, platos precocinados. Carnes: grasas. Cordero, pato, costillar, falda, embutido. Pescados en aceite, mariscos. Yema de huevo. Aguacate, coco, frutos secos, aceitunas. Salsas, mayonesa, aceite de girasol, alcohol, batidos de leche, horchata, concentrados para sopas, pastelería en general.